МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ВОСПИТАТЕЛЬНО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗАХ: РЕШЕНИЕ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ

Материалы Международной научно-практической конференции
(20 мая 2020 года)

Тюмень
ТИУ
2020

УДК 796.034
ББК 754
В 77

Главный редактор:
заведующая кафедрой физической культуры и спорта,
кандидат биологических наук, доцент С. И. Хромина

Редакторы:
ассистент Е. Т. Дзоциева, ассистент В. А. Ластовляк

В 77 **Воспитательно-патриотическая** и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем: материалы Международной научно-практической конференции (20 мая 2020 года) / отв. ред. С. И. Хромина. – Тюмень: ТИУ, 2020. – 434 с. – Текст : непосредственный.
ISBN 978-5-9961-2354-4

В сборнике научных, методических и практических материалов Международной конференции «Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в ВУЗах: решение актуальных проблем» вошли теоретические и эмпирические разработки ученых, преподавателей, аспирантов, магистрантов, тренеров Республики Беларусь, Республики Казахстан, городов: Москвы, Санкт-Петербурга, Минска, Бреста, Гродно, Владивостока, Красноярска, Владимира, Тулы, Абакана, Омска, Красноярска, Екатеринбурга, Тюмени.

В материалах конференции представлены результаты успешной реализации программ по физическому воспитанию в условиях ФГОС 3++; приведены примеры практического применения методологических принципов учебной и воспитательной работы с позиций патриотической, физкультурно-оздоровительной направленности. Рассмотрены вопросы здоровьеформирующих практик и методик, успешной реализации ВФСК ГТО.

УДК 796.034
ББК 754

ISBN 978-5-9961-2354-4

© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тюменский индустриальный университет», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Ананьев В.Н., Прокопьев Н.Я. Хромина С.И. Лекарственные желатиновые плёнки в лечении студентов вузов г. Тюмень 10

Андрианова Н.В., Андрианов М.В., Морозов М.В. Завершения карьеры: перспективы и реалии спортсменов высокого класса 14

Антропова О.Р., Митусова Е.Д. Инновационные направления современных видов физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольных учреждениях 18

Артамонова М.И., Кланюк Т.С.,Толстова Н.В. Методика обучения волейболистов основным техническим приёмам на начальных этапах спортивной подготовки 22

Ахматова Н.А., Байгиреев А.У. Морфофункциональные особенности детей с нарушениями осанки 26

Бабина А.А., Утусиков С. А. Чемпионат мира по футболу – 2018 с точки зрения экономики 30

Байгиреева Г.У., Яковин А.В. Влияние физических нагрузок на телосложение детей 36

Бакулина О.О. Определение испытаний, которые вызывают трудности у студентов при выполнении комплекса ГТО VI ступени 39

Бараковских К.Н., Денисова М.О. Анализ рекреационных потребностей обучающихся вузов 43

Бараковских К.Н., Пермяков О.М. Коммуникативная культура фитнес-тренера как социально-педагогический аспект развития фитнес-индустрии 46

Батыршин Р.Р., Батыршина Н.А. Дзоциева Е.Т. Использование технологии кроссфит в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья 49

Белый К.И. Эффективность действий вратарей команды БГК-2 в чемпионате республики Беларусь сезона 2018-2019 56

Беспутчик В.Г. Роль и место гимнастики в решении проблем физического воспитания студентов 60

Бобков В.В., Карасева И.А. Использование мобильных приложений при работе со студентами в рамках теоретического курса дисциплины «Физическая культура» 65

Большова Е.В. Динамика вегетативных показателей и работоспособности у спортсменов ситуационных видов спорта различного уровня спортивного мастерства 67

Веденина О.А. О технологии привлечения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой 72

Веденина О.А. Формирование мотивации в процессе организации самостоятельных занятий физической культурой в университете 76

Володин В.Н., Холодов С.А. Факторы, определяющие динамику физической подготовленности курсантов 80

Востриков А.А., Саламатин М.Н., Тимканов Р.Р. Контрольные нормативы студентов вуза как показатель готовности к сдаче норм ВФСК ГТО 84

Вырский М.М., Севдалев С.В. Особенности организации специальной силовой подготовки в годичном цикле у спринтеров высокой квалификации 87

Гоненко С.В. Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи 92

Даленчук П.А., Горовой В.А. Эффективные формы физической активности детей школьного возраста, направленные на функционирование основных систем их организма 96

Дворников А.В., Даниленко Д.Ю. Подготовка студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО с использованием средств волейбола 101

Демчук Т.С., Сидоревич П.Ф. Мотивация студенческой молодежи к выполнению нормативов государственного физкультурно-оздоровительного комплекса республики Беларусь 104

Егоров В.Н., Миронов Д.Л. Теоретико-методическое обоснование внедрения комплекса ГТО в вузе 108

Егорычев А.О., Егорычева Э.В. Методика дистанционного обучения студентов самоконтролю физического развития и здоровья 112

Золотухина А.И., Клюшникова Е.А. Подготовка студентов к сдаче нормативов ГТО в процессе учебных занятий физической культурой 116

Зотин В.В., Мельничук А.А. Оценка состояния здоровья студенток инженерно-экономического института СибГу им. М. Ф. Решетнева, занимающихся шейпингом 121

Зубрицкая П.О. Применение современных методик в физическом воспитании студентов как путь к здоровому образу жизни 124

Климанова Т.Г., Милованов А.Ю. Здоровый образ жизни в социальной адаптации студентов педагогического вуза 128

Ковалевский И.Б., Конева Е.В. Физическое развитие детей с различной двигательной активностью 134

Козлова Н.И. Оздоровительная ходьба в учебном процессе студентов специального учебного отделения 139

Койносов П.Г., Мокерова Н.А. Особенности конституции детей с нарушениями осанки 144

Крестовников В.Ю. Сравнительный анализ тестирования физической и спортивно-технической подготовленности студентов 1-го курса в отделении баскетбола 148

Кудрицкий В. Н., Орлова Н.В., Козлова Н. И., Пасичниченко В.А. Направленность нестандартного спортивного оборудования на развитие силы студентов непрофильных специальностей 150

Кузнецова Ж.В. «Играйте на здоровье!» для профилактики плоскостопия у дошкольников 154

Кузьменко Д.Ю., Эктова И.А. Методы начального обучения плаванью в условиях глубокого бассейна СКГУ им. М. Козыбаев 158

Курякова Л.Н., Бобков В.В., Пляшечко М.А. Необходимость использование доступных компьютерных сервисов при организации дистанционной работы со студентами 164

Лашкевич С.В., Шеренда С.В. Характеристики выполнения старта бегунами на различные спринтерские дистанции 167

Леонова Л.А. Соревновательная практика студентов – как реализация метода индивидуального подхода 172

Лозовая М.А. Ходьба на лыжах как современная оздоровительная технология физического воспитания 176

Лозовой А.А. Проблемы физической культуры населения, проживающего в неблагоприятных условиях окружающей среды 179

Лозовой А.А. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО - основа физкультурно-массовой работы образовательных организаций 182

Лукьянова Н.В. Некоторые аспекты развития быстроты у теннисистов 185

Любимов В.Ю. Анализ причин пропусков дополнительных занятий по футболу студентами вуза 188

Малков В. В. Лыжная подготовка курсантов иностранных государств в системе высшего военно-инженерного образования 191

Мальцев В.Н. Специальная физическая подготовка студентов, занимающихся баскетболом 197

Мальцев В.Н. Основные направления обучения студентов высших учебных заведений технике игры в баскетбол 200

Мартынюк Н.С., Юрчик С.И. Роль закаливания в жизни студентов 202

Минваева М.С., Храмцов А.Б. Активный отдых и спорт как досуг молодежи (по результатам опроса студентов) 205

Митусова Е.Д., Швец Г.В. Индивидуализация уровня физической подготовленности учащихся младших классов 208

Наймушина А.Г., Хромина С.И. Традиции и новации физического воспитания в высшей инженерной школе 213

Орлова Н.В., Кудрицкий В. Н., Козлова Н. И. Пасичниченко В. А Влияние упражнений стретчинга на функциональное состояние организма студентов 221

Орлова Н.В., Кудрицкий В. Н. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в самоопределении студентов к трудовой деятельности 226

Осипов А.С., Прокопьев Н.Я. Зависимость физической работоспособности и максимального потребления кислорода у мужчин болеющих кариесом зубов от уровня их двигательной активности 230

Парфенова Т.А., Толстова Н.В., Артамонова М.Н. Готовность студентов ТИУ к выполнению норм ГТО 238

Пасичниченко В.А.; Кудрицкий В.Н., Орлова Н.В., Козлова Н.И. Особенности применения ходьбы и бега при различных заболеваниях студентов, зачисленных в специальное медицинское отделение 241

Переяславцева Е.В., Кармишен Е.В. Особенности применения специальных упражнений на развитие гибкости у студенток 247

Пермяков О.М. Роль адаптивной физической культуры в формировании здорового образа жизни у людей с ограниченными возможностями здоровья 252

Пермяков О.М., Бараковских К.Н. Роль физической культуры в жизнедеятельности современного человека 255

Пономарев В.В., Булгакова О.В. Фитнес-тренинг как средство подготовки студенток вуза к выполнению комплекса ГТО 258

Примаченко П.В., Врублевский Е.П. Содержание базового микроцикла в тренировках толкателей ядра на этапе углубленной специализации 262

Примаченко П.В., Шеренда С.В. Динамика скоростно-силовых показателей юных метателей молота в макроцикле тренировки 266

Примаченко П.В., Врублевский Е.П. Нормативные параметры, определяющие высокий результат в метании копья 269

Прокопьев Н.Я., Ананьев В.Н., Семизоров Е.А., Речапов Д.С., Гуртовой Е.С., Хромина С.И. Все ли возможности степ-теста PWC_{170} мы используем? 273

Прокопьев Н.Я., Семизоров Е.А., Хромина С.И. Влияет ли тип конституции на показатели индекса Кремптона у студентов вузов г. Тюмени на их начальном этапе обучения 278

Прокопьев Н.Я. Каденс в спорте 285

Пронина А.В. Формирование интереса у студентов вуза к физкультурно-спортивной деятельности в процессе осознанной двигательной активности 290

Романова М.В., Зотин В.В. Анализ характеристик, влияющих на уровень умственной деятельности студентов, занимающихся плаванием 295

Рютин С.Г. Здоровый образ жизни студента и его составляющие 299

Рязанов В.Н., Линденбой А.П. Методическое обеспечение урока ОБЖ в условиях современной общеобразовательной школы 302

Рязанов В.Н., Тимошенко С.В. Методика повышения уровня физической подготовки лиц призванных на военную службу 307

Рязанов В.Н. Использование современных технологии в управлении подготовкой пауэрлифтеров 310

Саламатин М.Н., Казанцев С.Я., Тимканов Р.Р. Использование блокового метода в группах спортивного совершенствования 312

Севдалев С.В., Силкина О.В. Индивидуальная соревновательная деятельность высококвалифицированных спортсменок (на примере современного пятиборья) 320

Селиверстова В.В. Формирование функциональных резервов регуляции при применении транскраниальной микрополяризации в полиатлоне 324

Селитреникова Т.А., Артемова С.Н. Психофизиологические особенности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта 326

Соколова И.А., Коновалова А. И. Профилактика и коррекция нарушений осанки у детей 5-6 лет в условиях ДОУ 329

Старшова Н. Ю., Дунаева М.В. Применение упрощённого комплекса тайцзи-цюань, стиля ЯН, в занятиях оздоровительной физической культурой с людьми зрелого возраста для коррекции осанки и подвижности суставов 332

Тверитнев К. А., Петров С.В. Балльно-рейтинговая система контроля студентов при занятиях физической культуры 339

Терехова В.С. Проблемы и перспективы преподавания физической культуры в условиях карантина 343

Теслюк Д.Д. Исследование взаимосвязи между нагрузкой и адаптацией в процессе обучения студентов 347

Тимканов Р. Р., Востриков А.А., Саламатин М.Н. Образование и физическое воспитание молодежи: стандарты и современные технологий 351

Тоболов А.А., Решонова М.Ю., Решонов М.А. Проблемы оздоровления студенческой молодёжи в техническом вузе по средствам физкультурного образования 354

Третьяков А. С., Дергачев Д.В. Физическая культура и спорт, как средство патриотического воспитание студентов 357

Утусиков С.А. Психолого-педагогические условия необходимые для профессионального развития игрока в мини-футболе 361

Утусиков С.А. Роль лекций проблемного характера в физическом воспитании студентов 363

Фокеев В.Р. Особенности группового метода в подготовке студенток-мини-футболисток 368

Ханевская Г.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО и мониторинг физической подготовки среди студентов российского государственного профессионально-педагогического университета 371

Ханевская Г.В. Йога и здоровый образ жизни 377

Ханевская Г.В., Кокорин М. Привлечение населения к здоровому образу жизни с помощью «Плоггинга» 381

Ханевская Г.В. Проблемы психического здоровья и физической культуры у молодежи 384

Хоршидахмед А.Х., Альбаркайи Д.А. Особенности подготовки юных бегунов на короткие дистанции 389

Шаргина М.Г., Смирнов П.Г. Метафизический аспект физкультурной деятельности 394

Шаргина М.Г., Рассамахин В.А. Социальные факторы, способствующие развитию физической культуры в современном обществе 396

Шацкий Г.Б., Шпак В.Г. Комплексное воспитание физических качеств у учащихся 7 классов 398

Швалева Т.А. Модель «Комплексное оздоровление детей средствами физической культуры» 402

Швец Г.В., Митусова Е.Д. Нормативно-правовые требования в физкультурно-спортивной отрасли 405

Шпак В.Г., Миронов А.Л. Физическая подготовка старшеклассников во внеурочное время на основе упражнений калистеники 411

Щетина Б.М., Андрейченко А.В. Анализ тренировочной нагрузки в трехмесячном цикле подготовки к соревнованиям в пауэрлифтинге (троеборье классическое) 415

Щетина Б.М. Подготовка спортсменов в пауэрлифтинге (троеборье классическое) в высшем учебном заведении 418

Яковлев А.Н., Стадник В.И. Современные тенденции физического воспитания 422

Dzotsieva E.T., Batyrshin R.R., Pashchenko L.P. Planning of training process for 9-10 years old athletes 426

УДК 615.1

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ЖЕЛАТИНОВЫЕ ПЛЁНКИ В ЛЕЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ Г. ТЮМЕНЬ

Ананьев В.Н., д.м.н., профессор[1]; Прокопьев Н.Я., д.м.н., профессор[2]; Хромина С.И., к. биол. н., доцент[3]

[1]ГНЦ РФ Институт медико-биологических проблем РАН, Россия, г. Москва
e-mail: noradrenalin1952@mail.ru
[2]ФГАОУ ВО Тюменский государственный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: pronik44@mail.ru
[3]ФГБОУ ВО Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень
e-mail: hrominasi@tyuiu.ru

Ключевые слова: студенты, лекарственные желатиновые пленки.

Аннотация. *В статье представлены результаты использования лекарственных желатиновых пленок у студентов, страдающих различными заболеваниями слизистой оболочки полости рта и полости носа, обучающихся в профильных вузах г. Тюмень. Показано, что использование лекарственных желатиновых пленок даёт хороший клинический эффект лечения.*

Актуальность исследования. Среди заболеваний полости рта, слизистой оболочки полости рта и носоглотки наиболее часто встречаются аллергические риниты, синуситы, стоматиты, фарингиты, ларингиты, тонзиллиты, пародонтит. Традиционными способами лечения этих заболеваний являются пероральное и парентеральное применение антибиотиков и других антимикробных веществ, а также местные процедуры в виде полоскания, орошения, смазывания [6, 7, 8, 9, 11, 13]. Терапевтические дозы антибиотиков при приёме внутрь могут вызывать дисбактериозы. Местные процедуры оказывают кратковременное действие.

Материал и методы исследования. В качестве носителя лекарственных средств нами предложен желатин в виде лекарственных желатиновых плёнок (ЛЖП) – защёчных (суббуккальных), вагинальных, ректальных, а также в виде ушных трубочек, стоматологических шин и гранул [4, 10]. ЛЖП изготовляются на основе полимеров и, как иммобилизованные препараты преимущественно местного действия, выгодно отличаются от традиционных лекарственных форм [**1].** Мы полагаем, что ЛЖП позволяют значительно уменьшить разовые и курсовые дозы лекарственных веществ, т.к. действуют непосредственно на зону патологии или максимально близко к ней. Кроме того, ЛЖП могут быть перспективными и для достижения общего действия на организм, т.к. с анатомической точки зрения слизистые оболочки полостей и органов имеют богатую сеть кровообращения.

Желатин привлёк наше внимание хорошими технологическими свойствами: желатиновый гель легко формуется, хорошо воспринимает и высвобождает лекарственные вещества, имеющие различное агрегатное

состояние и растворимость [2, 3, 12,]. Следует особо отметить, что при применении ЛЖП высоко полезны их свойства – гомеостатическое и репаративное действие, а также способность сухих желатиновых плёнок впитывать экссудаты и прочно фиксироваться в месте аппликации за счёт собственной адгезии желатина.

Нами были разработаны составы желатиновых плёнок для использования в различных разделах медицины: стоматологии, ЛОР-клинике, при гинекологических, проктологических и андрологических заболеваний, а также способы их применения [5]. В данном сообщении мы рассматриваем результаты применения ЛЖП в лечении патологии слизистой оболочки полости рта и полости носа у 14 студентов юношеского возраста (19,2±0,9 лет) профильных вузов г. Тюмени.

Результаты исследований и их обсуждение. В клинической стоматологии нами использовались желатиновые плёнки, желатиновые шины и желатиновые гранулы с антибиотиками (линкомицин), растительными препаратами (мараславин. стоматофит, отвар коры дуба, масло облепиховое и др.), синтетическими веществами (мексидол, трентал и др.).

В суббуккальных (буккальных, трансбуккальных, защёчных, надёсенных) лекарственных желатиновых плёнках мы предлагаем использовать очень малые дозы антимикробных и других лекарственных веществ, составляющие порядка 1/10 обычной средней разовой терапевтической дозы. Установлена высокая клиническая эффективность именно малых доз данных лекарственных средств в желатиновой пленке, заключающаяся в быстром выздоровлении.

В ЛОР практике применялись ЛЖП и ушные трубочки с нитрофунгином, эритромицином, метилурацилом, эстрактом сушеницы. Улучшение состояния студентов наступало достаточно быстро – уже в 1-й или -2-й день лечения. От дозы зависит и избирательность действия лекарственного средства, т.е. чем выше доза, тем менее избирательным оно становится. Препараты с низкой избирательностью действия оказывают влияние на многие ткани, органы и системы, вызывая большое число побочных реакций.

Установлено, что ЛЖП обеспечивают длительное лечебное действие, способствуя повышению терапевтической эффективности. Важно, что при использовании ЛЖП не требуется помощи медицинского персонала и лечение может проводиться в домашних условиях, на рабочем месте, в полевых условиях и т.д. Для лекарственных средств, которые применяются только наружно и дозы которых не нормируются, мы исходили из той концентрации этих веществ, что прописаны в традиционных лекарственных формах. В ЛЖП такие лекарственные средства вводились в указанных концентрациях, считая разбавителем желатин. Так, например, метиленовый синий для местного лечения

применяется в 1% концентрации раствора. В ЛЖП он тоже имеет концентрацию 1% или 1 г метиленового синего на 99 г желатина. Для препаратов растительного происхождения (настоев, настоек, экстрактов и т.п.), обычно применяемых в виде растворов для полоскания, в ЛЖР также соблюдалась принятая концентрация. В них расход препаратов на одну процедуру резко уменьшался за счёт малой массы плёнки (около 0,2 г), рассчитанной на действие в зоне патологии, в сравнении с объёмом раствора для полоскания (обычно 1/2 стакана, т.е. 100 мл). Для применения в оториноларингологии изучались суббуккальные лекарственные желатиновые плёнки, состав которых указан в таблице 1. Данные в таблице 1 приводятся по «Федеральному руководству для врачей формулярная система)», по М.Д. Машковскому и индивидуальным инструкциям по применению отдельных препаратов.

Таблица 1

ЛЖП в стоматологии и оториноларингологии

№	Действующее вещество	Доза в одной плёнке	Доза в традиционной лекарственной форме
1	Ампициллин	0,02 г	0,25 г
2	Бисептол	0,04 г	0,48 г
3	Гентамицин	0,004 г	0,08 г
4	Календула	0,1 мл настойки	5мл на 1 процедуру
5	Календула Стрептоцид	0,1 мл настойки 0,02г	5мл на 1процедуру 0,3–0,5 г
6	Йокс	0,02 мл	2–5 мл на процедуру
7	Линкомицин	0,02 г	0,25 г
8	Малавит	0,02 мл	3–5 мл на процедуру
9	Нистатин	50 000 ЕД	500 000 ЕД
10	Протаргол	0,004 г	10 мл 2% раствора
11	Прополис	0,1 мл настойки	10 мл на 100 мл воды
12	Ровамицин	300 000 ЕД	3 000 000 ЕД
13	Рулид	0,014 г	0,15 г
14	Сальвин	0,1 мл настойки шалфея	100 мл настоя 1:10
15	Тетрациклин + нистатин	10 000ЕД 10 000 ЕД	100 000ЕД 100 000 ЕД
16	Тетрациклин+ нистатин+ хлорофиллипт	10 000 ЕД 10 000 ЕД 0,03 мл	100 000 ЕД 100 000 ЕД 100 мл раствора 1:5
17	Тетрациклин+ нистатин+ хлорофиллипт+ эритромицин	10 000 ЕД 10 000 ЕД 0,03 мл 0,02 г	100 000 ЕД 100 000 ЕД 100 мл раствора 1:5 0,25 г
18	Трихопол+ бисептол+ метилурацил	0,003 г 0,04 г 0,006 г	0,5 г 0,48 г 0,5 г
19	Чайное дерево	0,0006 мл масла	5 капель на 2000 мл для полосканий

20	Эритромицин	0,02 г	0,25 г
21	Эритромицин+ нистатин	0,02 г 10 000 ЕД	0,25 г 100 000 ЕД

Перспектива дальнейших исследований. Авторы данного исследования на протяжении ряда лет изучают вопросы, связанные с сохранением и восстановлением здоровья студентов, обучающихся в профильных вузах Тюменской области. Перспектива дальнейших исследований видится им в дальнейшем изучении различных по фармакологическому составу желатиновых пленок у лиц юношеского возраста, имеющих различные заболевания.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Прозрачность исследования. Исследование не имело спонсорской поддержки. Авторы несут полную ответственность за предоставление окончательной версии рукописи в печать.

Декларация о финансовых и других взаимоотношениях. Все авторы принимали участие в разработке темы, дизайна исследования и написании рукописи. Окончательная версия рукописи была согласована и одобрена всеми авторами. Авторы не получали гонорар за исследование.

Библиографический список

1. Применение лекарственных желатиновых плёнок в практической медицине / В. Н. Ананьев, Ю. Т. Новиков, В. А. Фурин [и др.]. – Москва : Крук, 2001. – 200 с.
2. Ананьев В. Н. Нанотехнологическая матрица механизма действия и доставки лекарственных препаратов в виде желатиновых пленок / В. Н. Ананьев //Современные наукоемкие технологии. – 2011. – № 5. – С. 53-57. – Текст : непосредственный.
3. Ананьев В. Н. Новая адресная иммобилизованная лекарственная форма – лекарственные желатиновые плёнки / В. Н. Ананьев, Ю. Т. Новиков, В. А. Фурин. – Москва : Медицинская книга, 2004. – 216 с. – Текст : непосредственный.
4. Починина Н. К. Хронические синуситы у больных с гастроэзофагеальной рефлюксной болезнью / Н. К. Починина, Д. В. Арбузова. – Текст : непосредственный //Современное научное знание: теория, методология, практика : сборник научных трудов по материалам XI Международной научно-практической конференции. – Смоленск, 2019. – С. 13-17.
5. Сакович А. Р. Назальные деконгестанты в лор-практике /А. Р. Сакович. – Текст : непосредственный //Медицинские новости. – 2017. – № 4. – С. 21-22.
6. Себекина О. В. Барьерные методы защиты слизистой оболочки носа у пациентов с аллергическим ринитом / О. В. Себекина, Н. М. Ненашева, А. Ю. Насунова. – Текст : непосредственный //Эффективная фармакотерапия. – 2019. – Т. 15, № 15. – С. 8-16.
7. Тригубенко Р. А. Способ лечения больных аллергическим ринитом с нарушенным микробным пейзажем слизистой оболочки полости носа / Р. А. Тригубенко. – Текст : непосредственный // Инновационные медицинские технологии : сборник научных трудов ; под ред. Р. Н. Чиркова, С. В. Жукова. – Тверь, 2019. – С. 66-71.
8. Cojocari Lucia. Fungal rhinosinusitis: pathophysiology, diagnosis and treatment / Cojocari Lucia, Sandul Alexandru. – Direct text // The Moldovan Medical Journal. – 2018. – Vol. 61, № 2. – P. 43-50.

УДК:796

ЗАВЕРШЕНИЯ КАРЬЕРЫ: ПЕРСПЕКТИВЫ И РЕАЛИИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Андрианова Н.В. к.пед.н., доцент,
Андрианов М.В., к.п.н., Морозов М.В., студент 4 курса
Государственный социально-гуманитарный университет, Россия, г. Коломна,
e-mail: becta84@yandex.ru

Ключевые слова: спортсмены, спорт высших достижений, состояние здоровья тренеров, медицинская реабилитация.

Аннотация. *Специальные исследования, проведенные в различных лабораториях мира, убедительно показывают, что не существует видов деятельности, которые могли бы сравниться по своему уровню физического и психического напряжения с тренировочными и соревновательными нагрузками современного спорта. Многие заболевания, выявляемые у работников физической культуры и спорта после завершения карьеры в спорте высших достижений, «закладываются» уже в начале их профессиональной спортивной карьеры.Актуальность обеспечения высококвалифицированных спортсменов, перешедших к тренерской деятельности, достойного социального обеспечения и медицинскойреабилитациипосле завершения карьеры в спорте высших достижений требует дальнейшего изучения их состояния здоровьяи разработки рекомендаций по их восстановлению.*

Введение. Проведенный литературный анализ свидетельствует, что в процессе спортивной деятельности на спортсменов воздействует сложный комплекс факторов спортивной деятельности, аналогичный по энергозатратам и травмоопасноститаковым у работников, занятых на работах во вредных и/или опасных условиях труда традиционных отраслей экономики. Ведущее место в этом комплексе принадлежит повышенной тяжести и напряженности труда, а также психосоциальным факторам производственной и непроизводственной природы. Многие заболевания, выявляемые у работников физической культуры и спорта после ухода их из большого спорта, «закладываются» уже в начале их профессиональной спортивной карьеры [1]. До сих пор не изучен детально и представляет определенный научно-практический интерес процесс дальнейшей социализации высококвалифицированныхспортсменов при переходе к тренерской и другим видам деятельности в сфере физической культуры и спорта после завершения карьеры в спорте высших достижений.

Цель исследований. Изучение распространенности хронической заболеваемостивысококвалифицированныхспортсменов, перешедших к тренерской деятельностипосле завершения карьеры в спорте высших достижений.

Результаты исследований и их обсуждение. В настоящей работе проанализирована распространенность хронических заболеваний по результатам углубленного медицинского осмотра, выполненного

специалистами Республиканского врачебно-физкультурного диспансера Республики Башкортостан у 233 высококвалифицированных спортсменов в возрасте от 31 до 45 лет после завершения карьеры в спорте высших достижений, имеющих звание «Мастер спорта» (221 человек) и «Мастер спорта международного класса» (12 человек). Исследования проводились среди представителей следующих видов спорта: циклических, скоростно-силовых, спортивных единоборств, сложно-координационных и игровых, среди которых было - 164 мужчин и 69 женщин. В основную группу входили тренеры, в прошлом высококвалифицированные спортсмены РБ, занимающиеся каким-либо видом спорта в качестве основной профессиональной деятельности, регулярно выступающие на российских и международных соревнованиях.

Группа сравнения (76 человек, из них 52 человека - мужчины, 24-женщины) была сформирована из тренеров, спортсменов-любителей, в возрасте 31-45 лет, не имеющих высоких спортивных званий, выпускников тренерско-преподавательского факультета Башкирского института физической культуры и спортивных факультетов других образовательных учреждений системы высшего профессионального образования в г. Уфе.

Анализ распространенности хронических заболеваний у обследуемых тренеров выявил, что она составляет 134,8 на 100 осмотренных, т.е. в среднем на каждого приходится более одного хронического заболевания. У женщин распространенность хронических заболеваний была несколько выше (147,8), чем у мужчин (129,3), однако эти различия статистически не достоверны (таблица 1).

Таблица 1

Хронические неинфекционные заболевания у тренеров, случаи на 100 осмотренных

Виды спорта	Число осмот-ренных	Выявлено заболеваний, на 100 осмотренных									
		Всего	В том числе								
			КМС и ПНС	ПБи РП	ОД	МПС	ОП	проч.	ГБ	ИБС	ЭНД
Скоростно-силовые	51	164,5	77,4	25,8	-	9,7	12,9	6,5	16,1	9,7	6,5
Единоборства	57	140,4	54,4	43,9	5,3	3,5	14,0	1,8	10,5	3,5	3,5
Циклические	79	130,4	46,8	36,7	5,1	15,2	10,1	1,3	8,9	6,3	-
Сложно-координационные	31	125,8	51,6	38,7	6,5	6,5	6,5	3,2	9,7	3,2	-
Игровые	35	117,1	54,3	37,1	-	5,7	11,4	-	5,7	2,9	-
Всего	**233**	**134,8***	**54,5**	**37,3***	**3,9**	**9,0**	**11,2**	**2,1**	**9,9***	**5,2***	**1,7***
Муж.	164	129,3	54,9	34,8	3,0	5,5	12,2	1,8	10,4	4,9	1,8
Жен.	69	147,8	53,6	43,5	5,8	17,4	8,7	2,9	8,7	5,8	1,4
Контроль											
Всего	**76**	**84,2**	**35,5**	**18,4**	**3,9**	**9,2**	**7,9**	**5,3**	**3,9**	**-**	**-**
Муж.	52	76,9	30,8	19,2	5,8	3,8	7,7	7,7	3,8	-	-
Жен.	24	100,0	45,8	16,7	-	20,8	8,3	-	4,2	-	-

Наиболее высокой распространенность хронических заболеваний среди высококвалифицированных спортсменов оказалась у представителей скоростно-силовых видов спорта - 164,5 на 100 осмотренных. Высокой была распространенность хронической патологии у единоборцев - 140,4 на 100 осмотренных), в циклических и сложно-координационных видах спорта она составляла соответственно 130,4 и 125,8 на 100 осмотренных. В игровых видах спорта этот показатель был ниже и составлял 117,1 на 100 осмотренных (таблица 1).

Ведущее место в структуре выявленных заболеваний среди спортсменов, перешедших к тренерской деятельности занимали болезни костно-мышечной и периферической нервной системы (у 54,5% тренеров, в контроле – 35,5%). Заболевания костно-мышечной системы преобладали во всех изучаемых видах спорта. Однако в скоростно-силовых видах они встречались чаще всего - у 77,4% тренеров. В спортивных единоборствах и игровых видах спорта они встречались примерно с одинаковой частотой – соответственно у 54,4% и 51,6% тренеров. В сложно-координационных видах спорта они были выявлены у 51,6% осмотренных, в циклических видах спорта – у 46,8%. По данным научной литературы хроническая перегрузка опорно-двигательного аппарата вызывает первичное поражение преимущественно дегенеративно-дистрофического характера [6]. Острые травмы костно-суставного аппарата приводят к вторичным дегенеративно-дистрофическим поражениям, которые при неправильном и неполном восстановлении спортсмена могут привести к инвалидности [5].

В скоростно-силовых видах спорта болезни костно-мышечной системы тренеров были представлены воспалительными дегенеративно-дистрофические процессами, при этом у 29% тренеров скоростно-силовых видов спорта выявлялись остеохондрозы с корешковыми синдромами.

В спортивных единоборствах дегенеративно-дистрофические заболевания костно-мышечной и периферической нервной системы были представлены деформирующими артрозами и артритами лучезапястного, локтевого и плечевого суставов – 15,8% случаев. Остеохондроз с корешковыми проявлениями выявлялся у 21,1% тренеров-единоборцев, у 10,5% осмотренных диагностировался пояснично-крестцовый радикулит и невралгии. Болезни костно-мышечной системы в циклических видах спорта выявлялись у 13,9% тренеров. Остеохондроз в виде дегенеративно-дистрофического поражения грудного и поясничного отделов позвоночника определялся у 41,2% тренеров, представителей циклических видов спорта.

У тренеров-игровиков выявлялись артрозо-артриты коленного и голеностопного суставов – у 11,4% обследованных. Остеохондрозы с корешковыми синдромами определялись у 25,7% представителей игровых видов спорта.

Многими исследованиями установлено действие группы психосоциальных факторов, действующих на спортсменов в процессе их спортивной деятельности. Речь идет о факторах, к которым относятся уровень психологической готовности спортсмена к соревнованиям, наличие конфликтов в межличностных отношениях с тренером и внутри команды, повышенную вероятность формирования психических расстройств и расстройств поведения спортсменов на фоне жесткой конкуренции и особенностей мотивации в спорте, качество жизни спортсмена, а также взаимоотношения в семье, исходной («домашней») команде и многое другое [2, 3].

Кроме того, по мнению многих авторов, чем выше физиологическая реакция спортсмена на стресс, тем выше вероятность спортивной травмы [4]. Самое большое распространение патологии нервной системы(нейроциркуляторные дистонии, неврозы и неврастении) наблюдались в спортивных единоборствах – у 43,9% тренеров; они также выявлялись у 38,7% осмотренных тренеров, представителей сложно-координационных видах спорта; у 36,7 на 100 осмотренных в циклических видах спорта и у 37,1% – в игровых. Меньше всего их выявлялось у представителей скоростно-силовых видов спорта – 25,8%. Заболевания сердечно-сосудистой системы (ГБ и ИБС) были на третьем месте и выявлялись у 15,0% осмотренных тренеров всех изучаемых видов спорта, 65,7% среди них составляла гипертоническая болезнь и 34,3% ишемическая болезнь сердца.

Самые высокие показатели заболеваемости сердечно-сосудистой системы выявлялись у спортсменов скоростно-силовых видов спорта – 25,8% осмотренных. Следующими, по уровню сердечно-сосудистой патологии были тренеры циклических видов спорта, где она зарегистрирована у 15,2% осмотренных, у единоборцев заболевания сердечно-сосудистой системы выявлялись в 14 случаях из 100 осмотренных. Меньше всего их было у тренеров работавших в игровых видах спорта - 8,6 на 100 осмотренных.

Заболевания органов пищеварении выявлялись у 11,2% тренеров (дискинезии желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, хронический панкреатит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки). Сравнительно немногочисленную группу среди всех видов патологии составили болезни органов дыхания (у 3,9% тренеров) и прочие заболевания (2,1%), куда вошли единичные случаи анемий и болезней кожи. У 1,7% тренеров выявлялось ожирение 3-4 степени. У 9,0% тренеров были выявлены болезни мочеполовой системы которые в циклических видах спорта выявлялись чаще (у 15,2% тренеров), чем у представителей других видов спорта. У мужчин заболевания этой группы включали, в основном, болезни почек в виде пиелонефрита, у женщин – заболевания женской половой сферы (аднекситы, миомы, эрозии шейки матки).

Заключение. В результате изучения уровня хронической заболеваемости работников сферы физической культуры и спорта после завершения карьеры в спорте высших достижений, установлено, что по уровню общей хронической заболеваемости, болезням сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь и ишемическая болезнь сердца), психическим болезням и расстройствам поведения (нейро-циркуляторные дистонии, неврозы, неврастении), эндокринным нарушениям (ожирение), полученные показатели достоверно выше аналогичных, выявленных в группе контроля ($p<0,01$). Данные результаты требуют дальнейших исследований в плане оптимизации профессиональной деятельности и реабилитации здоровья спортсменов, перешедших к тренерской деятельности после завершения карьеры в спорте высших достижений.

Библиографический список

1. Коваленко Ю. А. Проблемы травматологии в современном спорте / Ю. А. Коваленко. – Текст : непосредственный // Теория и практика физ. культуры. - 2006. - № 5. - С. 22 - 29.

2. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева. – Москва : Академия, 2001. – 240 с. – Текст : непосредственный.

3. Санинский В. Н. Современные аспекты в организации и проведении медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов сборных команд России по Олимпийским видам спорта / В. Н. Санинский – Текст : непосредственный // Профессия и здоровье : материалы I Всерос. конгресса (19 - 21 ноября 2002 г., Москва). – Москва : Златограф, 2002. – С. 44-45.

4. Юкелсон Д. Психологические аспекты в профилактике травм / Д. Юкелсон, Ш. Мерфи. – Текст : непосредственный // Спортивные травмы. Основныепринципыпрофилактикиилечения. – Киев : Олимпийска литература, 2002. – С. 281–287.

5. Modelling the transfers of training effects on performance in elite tri / G. P. Millet, R. B. Candau, B. Barbier [et al.]. – Direct text // Int. J. Sports Med. – 2002. – Vol. 23, N l. – P. 55-63.

6. Peers, K. Patellar Tendinopathy in Athletes: Current Diagnostic and Therapeutic Recommendations / K. Peers, R. Lysens. – Direct text. // Sports Medicine. – 2005. – № 35(1). – P. 71-87.

УДК:796:12

ИННОВАЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Антропова О.Р., студент, Митусова Е.Д., к.п.н., доцент

Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия,
e-mail emitusova@bk.ru

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, физкультурные занятия, упражнения, игры, здоровье, инструкторы, мотивация.

***Аннотация**. В статье представлены результаты опроса инструкторов по физической культуре, с целью выявить наиболее популярные физкультурно-оздоровительные программы для детей дошкольного возраста. Такие программы способствуют формированию потребностно-мотивационной сферы, от которой зависит активность и заинтересованность индивида любого возраста при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности.*

Введение. Актуальность проблемы обусловлена противоречиями между запросом общества в здоровом, гармонично развитом подрастающем поколении, широкими возможностями фитнеса в оздоровлении ребенка и неэффективностью традиционных подходов к организации и содержанию занятий физической культурой детей. Период дошкольного детства является одним из наиболее важных жизненных этапов каждого человека, именно в это время закладывается фундамент здоровья, полноценного психического и физического развития, формируются основы будущей личности [1, 2, 3, 7].

Понимая огромное оздоровительное значение систематических занятий физическими упражнениями, можно утверждать, что здоровье этих детей напрямую зависит от того, как будет сформирован у них активный интерес к физкультурной деятельности, а также от того насколько этот интерес будет устойчив [6, 10].

Интерес к физической культуре нужно понимать, как следствие сложных процессов мотивационной сферы детей, процесс формирования которого не одномоментный, а многоступенчатый: от первого знакомства с физическими упражнениями на физкультурных занятиях в детском саду до глубоких психофизиологических знаний и интенсивных занятий спортом. При этом успех в достижении указанной цели во многом зависит от уровня сформированности потребностно-мотивационной сферы, от которой зависит активность и заинтересованность индивида любого возраста при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности [5, 6, 10].

Роль физического воспитания в оздоровлении и гармоничном развитии организма дошкольников несомненна. При разработке методики их использования, путей усложнения и системы контроля конечного результата, оздоровительные технологии, как правило, становятся программами дополнительного образования, которые имеют определённую направленность и чётко поставленные задачи (образовательные, воспитательные, оздоровительные) [1, 4, 8].

На сегодняшний день популярными физкультурно-оздоровительными программами для детей дошкольного возраста являются.

Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе», которая направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет и её основу составляют три раздела: танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная

гимнастика, которые делятся на подразделы. Так, в танцевально-игровую гимнастику входят: игроритмика, игро-гимнастика, игро-танец.

Нетрадиционные виды упражнений представлены игропластикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает специальные задания и творческие игры. Все разделы объединяет игровой метод проведения занятий.

Программа по ритмопластике «Ритмическая мозаика» используется в музыкально-пластических композициях, каждая из которых имеет ярко выраженный образ, понятный детям. Сочетание разнообразных видов движений способствует созданию музыкально-пластического образа в виде этюда, сюжетного танца или игрового упражнения.

«Игровой стретчинг» в его основе положена методика упражнений игрового характера, основанная на статических упражнениях, направленных на растягивание и укрепление различных мышечных групп, на напряжение и расслабление. На каждом занятии проводится новая сюжетно-ролевая игра в виде сказочного путешествия.

Программа по лечебно-профилактическому танцу «Фитнес-Данс» задачами её являются укрепление здоровья, физического развития, двигательной подготовленности детей и профилактика различных заболеваний. Основу лечебно-профилактического танца составляют упражнения корригирующей гимнастики танцевальной направленности, упражнения лечебной физической культуры и танцев.

«Двигательный игротренинг» является разновидностью **фитбол-гимнастики.** Его цель – профилактика и исправление тех или иных отклонений в развитии моторики и деформаций опорно-двигательного аппарата. Освоению каждого упражнения способствует музыка и стихотворные строки, которые приучают ребёнка выполнять задания в определённом ритме, что активизирует артикуляцию и силу голоса и является отличительной составляющей работы с детьми логопедических детских садов [7].

Главной задачей данных упражнений является координация речи ребёнка, простейших элементов движений в сочетании с ритмичной вибрацией мяча, где темп покачивания задаётся педагогом.

Программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» разработана для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. В её содержание входят танцевальные комплексы фитбол-аэробики, имеющие определённую направленность, завершенность и сюжетный характер. Практически, это единственный вид оздоровительной аэробики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах [4, 8].

Методика и организация исследования. Для определения, какая программа или фитнес-технология пользуется наибольшим спросом, нами был проведён социологический опрос 29 инструкторов по физической культуре в Коломенском городском округе В опросе приняли участие инструктора в возрасте от 30 до 41 года, которые имели стаж до 5 лет. Возраст респондентов от 30 до 41 года.

Анкета содержала ряд вопросов, касающихся физкультурно-оздоровительных программ, методик, с помощью которых инструктора проводят занятия с детьми в дошкольных учреждениях.

На вопрос: «С какими программами или фитнес-технологиями Вы знакомы?», специалисты ответили следующим образом: 83% опрошенных назвали программу по ритмопластике «Ритмическая мозаика»; 76% респондентов указали танцевально-игровую гимнастику «Са-Фи-Данс»; 53% педагогов ответили, что знакомы с программой «Игровой стретчинг»; 64% респондентов назвали другие программы и фитнес-технологии.

На вопрос: «Какие из оздоровительных программ или технологий Вы используете в своей работе по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста?» были получены следующие ответы:

- 48% специалистов отметили танцевально-игровую гимнастику «Са-Фи-Данс», объясняя это тем, что она наиболее полно решает задачи физического воспитания дошкольников, способствуя развитию их двигательных способностей и физическому развитию;
- 27% –респондентов назвали программу по ритмопластике;
- 14 %– педагогов отметили «Игровой стретчинг»;
- 11% – назвали другие технологии (йогу, фитбол-гимнастику, креативную гимнастику, лечебно-профилактический танец и др.).

В результате опроса выявлено, что 96% из них применяют в работе различные программы и технологии (более 10 разновидностей). При этом определение первых трёх мест показало, что наиболее популярной является программа по ритмопластике (28%), далее программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Данс»(16%) и на третьем месте – фитбол-гимнастика (14%) и аэробика с игровой направленностью (13%).

Вывод. Основой содержания физкультурных занятий дошкольников, следует считать как традиционные, так и современные инновационные средства и методы физического воспитания, а также различные направления современных видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Оздоровительные программы направлены на физическое совершенствование отдельных сторон личности ребёнка и предполагают использование ограниченного, узконаправленного круга средств и методов. Они могут использоваться на физкультурных занятиях в дошкольных учреждениях как на протяжении всего занятия, так и в отдельных его частях для решения частных задач.

Библиографический список

1. Бальсевич В. К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодёжи / В. К. Бальсевич. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 2-4.

2. Врублевский Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. – Москва : Спорт, 2016. – 240 с. – Текст : непосредственный.

3. Врублевский Е. П. В помощь тренеру / Е. П. Врублевский, Р. К. Козьмин. – Текст : непосредственный // Легкая атлетика. – 1983. – № 12. – С. 13.

4. Колодницкий Г. А. Ритмические упражнения, хореография и игры : методическое пособие / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – Москва : Дрофа, 2003. - 96 с. – Текст : непосредственный.

5. Лубышева Л. И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике : монография / Л. И Лубышева, А. И. Загревская, А. А. Передельский – Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2017. – 200 с. – Текст : непосредственный.

6. Максимук О. В. Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу / О. В. Максимук, Е. П. Врублевский, W. Lin.– Текст : непосредственный // Физическое воспитание студентов. – 2014. - № 3. - С. 40-43.

7. Петрукович Н. П. Формирование рациональной двигательной активности детей дошкольного возраста в семейном воспитании / Н. П. Петрукович, Е. П. Врублевский, С. В. Власова. – Текст : непосредственный // Российская школа в международном образовательном пространстве : материалы научно-практ. конф. – Старый Оскол : БелГУ, 2011. – С. 205-207.

8. Ростова В. А. Оздоровительная аэробика : учебное пособие / В. А. Ростова, М. О. Ступкина. – Санкт-Петербург : Изд-во Высшей административной школы, 2013. – 196 с. – Текст : непосредственный.

9. Скидан А. А. Содержание методики оздоровительных занятий шейпингом для девушек в процессе физического воспитания / А. А. Скидан, С. В. Севдалев, Е. П. Врублевский. – Текст : непосредственный // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 6. – С. 56-62.

10.Федоскина Е. М. Ценностные ориентации легкоатлетов-спринтеров и барьеристов высокой квалификации / Е. М. Федоскина, Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. - 2009. - № 10. - С. 16.

УДК 796.325

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ОСНОВНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Артамонова М.И., ст. преподаватель, Кланюк Т.С., ст. преподаватель, Толстова Н.В., ст. преподаватель

Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: artamonovamn@tyuiu.ru e-mail: klanjukts@tyuiu

Ключевые слова: волейбол, спортивная подготовка, спортивные упражнения, технические приёмы.

Аннотация. *В статье рассматривается методика обучения основным техническим приемам спортивной подготовки волейболистов на начальном этапе, применение данной методики для обучения на занятиях ФК в вузе.*

В настоящее время основные технические приёмы волейбола в образовательных программах предусматривают обучение, начиная со средней школы, но, несмотря на это, обучающиеся не достаточно владеют ими даже в высших учебных заведениях. Этот вид игры включён в рабочие программы 1-3 курсов по всем направления и профилям подготовки. Соответственно, актуальным становится обучить студентов основным техническим приёмам.

Первый этап обучения начинается с правильной стойки, она не только обеспечивает игроку удобное исходное положение для последующих действий, но и является важным основополагающим элементом многих способов обработки мяча.

Начинается всё с обучения технике перемещения приставными шагами одновременно с освоением стойки, для которой различные перемещения и остановки являются условием и фактором совершенствования, закрепления навыка.

Позже, по мере освоения других приёмов игры, требования к технике перемещений и остановок волейболистов контролируются. Необходимым становится учёт перемещений защитников, а также тех, кто принимает подачу, блокирует ее, связующего, страхующего в игре. На этом этапе обучения необходимо включать отдельные характерные эпизоды игры с мячом и без мяча. В перемещениях, где выполняется более двух шагов, важно научить своевременной смене фаз активности и расслабления мышц. Это становится актуальным, так как часто "зажатость" движений не позволяет игрокам развивать высокую скорость.

В процессе взросления при отсутствии регулярной и целенаправленной тренировки структура движений постепенно "деградирует", что выражается, прежде всего, в чрезмерных мышечных напряжениях или «тягучести» движений (без заметно выраженных акцентов их активности). Появлению зажатости движений способствуют также форсированное развитие силы, увеличение веса игрока, тренировки на фоне чрезмерного утомления. Может деформироваться и стойка при выполнении остановок. Игра и игровые упражнения нередко предъявляют к игрокам требования максимальной скорости бега "по дистанции" за мячом, поэтому надо использовать специальные упражнения, где можно акцентировать внимание и целенаправленно работать над совершенствованием структуры "длинного" ускорения. Основная задача, которую надо решать в первую очередь, - это перевод движений ног при беге из режима абсолютно вынужденных колебаний в энергетически более

выгодные режимы – квази-упругий и консервативный. При этом улучшаются показатели и стартового разгона.

Методика формирования соответствующих динамических механизмов движений ног при беге во многом схожа с методикой формирования двигательной структуры при выполнении нападающих ударов. Тренеру и игрокам надо искать пути формирования "отстрелов" нижних конечностей в крайних точках амплитуды движении при беге за счёт соответствующего изменения системы управления движениями. В этом отношении с самой лучшей стороны показали себя упражнения "бег в верхней опоре" [3, 301]. Вмести с другими упражнениями по обучению мышц работать в соответствии с "золотым правилом баллистических движений" это даёт замечательный эффект: растут скоростно-силовые проявления игроков, что отображается на эффективности выполнения соответствующих приёмов игры [3, 302]. Упражнения по совершенствованию двигательной структуры перемещений и остановок в том или ином виде необходимо включать в подготовительную или основную часть занятия для групп с начальной подготовкой. Хороший эффект приносит использование соревновательного метода и применение подвижных и спортивных игр. Часто встречаются ошибки в технике перемещений приставным шагом. Например, не сохраняется стойка в процессе перемещения и остановки; при перемещении с малой скоростью происходит приставление одной стопы вплотную к другой; чрезмерная "зажатость" движений. Ошибки встречаются и в технике обычного бега: "зажатость" движений в процессе бега блокирует "отстрелы" ног в крайних точках амплитуды шага; стопы не поднимаются, а "тащатся" по полу при беге; трудности остановки "в стойку" при необходимости.

Несмотря на то, что беговые и прыжковые упражнения на первый взгляд кажутся простыми в выполнении, необходимым становится пройти долгий путь обучения и совершенствования навыка, чтобы научиться высоко, прыгать. В сложившейся практике тренеры больше делают акцент на то, чтобы существенно увеличить высоту прыжков посредством целенаправленной тренировки. Это связано с тем, что "природная прыгучесть" далеко не всегда позволяет решать двигательные задачи прыгуна. Однако "за счёт эффективной методики обучения и совершенствования, двигательные задачи могут существенно увеличить высоту прыжков волейболистов" [4, 228]. К обучению технике волейбольных прыжков с разбега можно приступать вскоре после начала занятий волейболом. Этому предшествует этап выполнения специальных упражнений и подвижных игр прыжкового характера. В нём основное внимание уделяется развитию силы, формированию мощного начального рывка и расслаблению мышц ног после отталкивания.

Двигательная структура прыжка имеет тенденцию долгое время «размываться», обрастать ошибками на фоне утомления, спадов и срывов,

а также при включении прыжков в другие технические приёмы игры. По этой причине учебно-тренировочный процесс требует регулярного контроля и самоконтроля за структурой движений, до тех пор, пока двигательный навык не обретёт стабильность. Существует прыжок толчком одной ноги и прыжок толчком двумя ногами. Учить технике прыжков толчком одной и двух ног лучше одновременно. Попутно надо отметить, что регулярные прыжковые упражнения с "рывковой" техникой отталкивания хорошо формируют спортивную фигуру волейболисток и увеличивают скорость пробегания коротких отрезков дистанции.

Главная цель и главная трудность при освоении структуры движений прыгуна заключается в формировании мощного отталкивания. Для этого необходимым становится организация учебно-тренировочного процесса так, чтобы регулярно включать упражнения с навыками "упругого" прыжка на обе пятки одновременно. Хороший эффект приносят прыжковые упражнения с напрыгиванием через предметы. Для этого можно использовать набивные мячи, скамьи, маты. Стремление обучаемых не задеть ногами предмет формирует умение выполнять длинное и высокое напрыгивание сразу на обе пятки, что вместе с их жёсткой постановкой обеспечивает хорошие условия для мощного отталкивания. При всей простоте и доступности техники отталкивания с напрыгиванием – это самая распространенная ошибка, в том числе и среди мастеров. Почти все волейболисты не напрыгивают, а нашагивают с последовательным выносом одной ноги впереди другой при постановке стоп на опору (как баскетболисты). Тогда как "прыжки с напрыгиванием получаются выше, что показывают в т.ч. экспериментальные данные" [3, с. 158]. Здесь можно усмотреть возможности повышения высоты прыжка игроков за счет совершенствования техники отталкивания.

Менять технику прыжка с напрыгиванием на прыжок с нашагиванием игроков побуждают условия тренировочного процесса и отсутствие постоянного контроля за структурой движений. Огромные физические нагрузки вынуждают игроков экономить энергию, в том числе за счет рационализации техники движений. Рационализация техники прыжка в данном случае проводится не по критерию высоты подпрыгивания, а по критерию минимизации энерготрат. Усталость всегда приводит к нарушению "золотого правила" баллистических движений. В результате чего часто встречаются следующие ошибки: "нашагивание" с последовательной постановкой одной ноги на опору впереди другой вместо "напрыгивания"; не широкий и не активный мах руками; отсутствует ярко выраженная постановка ног на пятки в процессе "напрыгивания"; длительное взаимодействие с опорой (нарушение "золотого правила" баллистических движений); траектория прыжка либо настильная, либо вертикальная; "зажатость" движений в полёте.

Они становятся тягучими, с плавным изменением величин действующих сил. Этот фактор вкупе с отсутствием специальных упражнений и тренерского внимания к технике приводит к примитивности движений.

Таким образом, роль тренера в организации учебно-тренировочного процесса заключается, прежде всего, в целенаправленном внимании и "понимании принципов и ориентиров своей деятельности, что является ключевым моментом в становлении и развитии личности" [1, с 51]. Важным моментом становится для преподавателя, тренера "готовность к передаче знаний и умений другим, стремление к социальным изменениям" [2, 58], что обуславливает соответствующее взаимодействие всех субъектов учебно-тренировочного процесса в контексте обучения и физического воспитания. Именно такое взаимодействие станет определяющим в развитии и формировании спортивного мастерства обучающихся, что обуславливает активность всех субъектов учебно-тренировочного процесса, а значит вектор направления развития методологии физической культуры и спорта.

Библиографический список

1. Бабина А.А., Теоретико-методологические основы профессионального становления и развития личности // Инновации в профессиональном образовании: Материалы Международной научно-практической конференции, 2013. С 49-52.

2. Бабина А.А., Формирование ценностных ориентаций старшеклассников в профильном обучении: дис. канд. пед. наук. Екатеринбург, 2009.

3. Железняк Ю. Д., Кунянский В. А. Волейбол. У истоков мастерства. - М., Издательство "Фаир-пресс", 1998. - 323 с.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика ФВ и спорта: учеб. пособие для студентов вузов. - М.: Издательский центр "Акад

УДК 612.766.1-053

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ

Ахматова Н.А., к.м.н., доцент, Байгиреев А.У., преподаватель

Тюменский медицинский университет, Россия, г. Тюмень,

e-mail: koynosov@yandex.ru

Ключевые слова: дети, морфофункциональные особенности, нарушение осанки.

Аннотация. *Особенности морфофункционального развития детей влияют на формирование осанки, что следует учитывать в реабилитационной деятельности.*

Одной из актуальных задач современной клинической антропологии является изучение морфофункциональных особенностей организма человека в различные периоды онтогенеза. В связи с этим, приобретают актуальность вопросы исследования детской конституции и морфологические особенности растущего организма. Общим структурным

выражением конституции, отображающим анатомическую индивидуальность человека, является соматотип. Соматотип является неоценимым прогностическим комплексом признаков, позволяющих предвидеть многие особенности онтогенеза и реакции организма на внешние воздействия. Поэтому, исследования по выявлению определенных особенностей соматотипа, маркирующих склонность к конкретным заболеваниям и имеют прикладное значение [1,с.5; 2, с.223; 3б с.159; 4, с. 56; 5, с.10].

Среди заболеваний опорно-двигательного аппарата одно из первых мест, как по частоте, так и по сложности патологических изменений, занимают различные виды нарушений осанки. В свою очередь, вопрос исправления осанки представляет одну из наиболее актуальных проблем детского здоровья, так как осанка рассматривается не только как один из факторов, характеризующих определенное положение тела человека в пространстве, но и как наиболее существенный показатель формирования физического здоровья. В трудах отечественных и зарубежных авторов достаточно полно изучены процессы формирования осанки, причины, приводящие к различным нарушениям, а также различные методы ее коррекции. Но несмотря на достаточно глубокую теоретическую проработку данной проблемы, она, судя по значительному числу детей младшего школьного возраста, имеющих отклонения в формировании осанки, остается нерешенной в настоящее время. В работах современных авторов показано, что нарушения осанки у детей младшего школьного возраста составляют от 40% до 60% от числа заболеваний опорно-двигательного аппарата. Поиск новых средств, форм, методов оздоровления и физической реабилитации детей, имеющих выраженные нарушения осанки, является актуальной проблемой медицины детского возраста. Роль конституциональных факторов в формировании осанки мало изучена, особенно в младшем школьном возрасте. Недостаточное количество подобных работ послужило поводом для выполнения данной работы, позволяющей с позиции соматотипологических особенностей выявить и оценить антропометрические и функциональные параметры детского организма [6, с.12; 7, с.76; 8, с.47; 9, с.125; 10, с. 11; 11, с. 175; 12, с.11].

Проведено всестороннее исследование 315 детей в возрасте 7-9 лет, из них 150 практически здоровых и 165 детей с нарушениями осанки. Дается подробная характеристика исследуемым группам здоровых детей и с нарушениями осанки, определены методологические подходы в проведении исследования. Комплексная программа исследования детей состояла из антропометрических измерений, расчетов показателей состава тела, методов конституциональной диагностики, физиометрических исследований по оценке функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, дано подробное описание клинико-диагностических методик, используемых автором в оценке нарушений

осанки среди обследуемых детей. Представлено описание используемых статистических методов исследования, обоснованы статистические подходы.

По результатам анатомо-антропологического исследования выявлены конституциональные особенности среди детей с нарушениями осанки. Среди мальчиков наиболее часто определяются астеноидный (38,4%) и грудной (34,1%) типы конституций, гораздо реже встречаются представители мышечного (17,6%) и дигестивного (9,9%) конституциональных типов. В группе девочек установлено следующее конституциональное распределение: астеноидный - 42,0%, грудной – 32,4%, мышечный – 10,8% и дигестивный – 14,8%. В группах детей с нарушениями осанки установлены низкие показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки, содержания костного и мышечного компонентов в массе тела, которые приводят к формированию дисгармоничного телосложения и гипопластичности физического развития. У детей с нарушениями осанки определяется низкий уровень структурно-функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что проявляется в виде низких приспособительных реакций растущего организма на неблагоприятные воздействия образовательной среды.

Нами установлены особенности в формировании отдельных видов нарушений осанки. Определена неравнозначность проявлений факторов риска в развитии дефектов осанки среди детей отдельных конституциональных типов. Установлено влияние соматотипологических особенностей детей на прогрессирование изменений в формировании осанки. Так, преобладание прогрессирующего течения нарушений осанки наблюдается среди детей астеноидной конституции (21,5%), средняя степень выраженности клинического течения выявляется у детей грудного конституционального типа (36,1%), незначительные изменения со слабой степенью развития нарушения осанки определяются среди детей мышечного и дигестивного конституциональных типов (42,4%).

Таким образом, полученные нами результаты в исследовании возрастно-половых и соматотипологических особенностей организма детей расширяют имеющиеся представления по росту и развитию детей младшего школьного возраста. Выявлено влияние конституциональной принадлежности на структурно-функциональные резервы жизненно важных систем организма детей, что дополняет современные знания по причинам возникновения нарушений осанки. Данные по конституциональным особенностям организма детей с нарушениями осанки необходимо использовать при проведении медицинских осмотров в поликлиниках и лечебно-диагностических учреждениях с целью выявления лиц, имеющих дефекты осанки и при разработке коррекционно-оздоровительных программ, направленных на предупреждение и

стабилизацию изменений в формирующейся осанке ребенка. Результаты исследования внедрены в практическую деятельность медицинских учреждений г. Тюмени.

Заключение. Проведено сравнительное анатомо-антропологическое исследование показателей физического развития, функционального состояния и конституционально-типологических особенностей организма здоровых детей и с нарушениями осанки. Установлено влияние соматотипологических особенностей на морфофункциональное состояние жизненно важных органов и систем детей отдельных возрастно-половых групп. Показано, что эффективность диагностических и реабилитационных мероприятий среди детей с нарушениями осанки должна определяться обязательным проведением соматотипологических исследований, которые позволяют разрабатывать индивидуальные коррекционно-оздоровительные программы, направленные на компенсирование имеющихся дефектов в изгибах позвоночного столба.

Библиографический список

1. Баранов А. А. Фундаментальные и прикладные исследования по проблемам роста и развития детей и подростков / А. А Баранов, Л. А. Щеплягина. – Текст : непосредственный // Российский педиатрический журнал. – 2000. - № 5. – С. 5-12.

2. Бушева Ж. И. Адаптация сердечно-сосудистой системы младших школьников с различной двигательной активностью в условиях Среднего Приобья / Ж. И. Бушева. – Текст : непосредственный // Научные труды 1 съезда физиологов СНГ. – Москва, 2005. – Т. 2. – С. 223.

3. Гребнева Н. Н. Физическое развитие и адаптационный потенциал детского организма в условиях Западной Сибири / Н. Н. Гребнева, А. В. Петров, Т. В. Сазанова. – Текст : непосредственный // Бюллетень Сибирской медицины. – 2005. – Т. 4. – С. 159.

4. Соматотипологические особенности коренных народов Севера / Н. Ф. Жвавый, П. Г. Койносов, С. А. Орлов, А. П. Койносов. – Текст : непосредственный // Морфология. – 2009. – Т. 1, № 4. – С. 56-57.

5. Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю. П. Кобяков. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 10-13.

6. Койносов А. П. Адаптация детей к занятиям спортом на Севере : монография / А. П. Койносов. – Шадринск, 2008. – 177 с. – Текст : непосредственный.

7. Койносов П. Г. Рост и развитие детей коренного населения Югры / П. Г. Койносов, С. В. Соловьев, А. П. Койносов. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы морфологии : сборник работ. – Красноярск, 2006. – Вып. 5. – С. 76-78.

8. Кучма В. Р. Методы оценки показателей физического развития детей при популяционных исследованиях / В. Р. Кучма, Н. А. Скоблина. – Текст : непосредственный // Российский педиатрический журнал. – 2008. – № 2. – С. 47-49.

9. Литовченко О. Г. Сравнительный анализ динамики тотальных размеров тела школьников и студентов Среднего Приобья / О. Г. Литовченко. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и здорового образа жизни : материалы Всероссийской конф. – Сургут, 2007. – С. 125-127.

10. Лях В. И. Двигательные способности школьников. Основы теории и методики развития / В. И Лях. – Москва : Терра-Спорт, 2000. – 192 с. – Текст : непосредственный.

11. Нифонтова О. Л. Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы у школьников- коренных жителей Ханты-Мансийского автономного округа / О. Л. Нифонтова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и здорового образа жизни : материалы Всероссийской конф. - Сургут, 2008. – С. 175-176.

12. Щедрина А. Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты / А. Г. Щедрина. – Новосибирск : Альфа-Виста, 2007. – 144 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.078

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ФУТБОЛУ - 2018 С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЭКОНОМИКИ

Бабина А.А. к.п.н., доцент, Утусиков С. А. ст.преподаватель

Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,

e-mail: babina.80@list.ru; e-mail: utusikov.serg@mail.ru.

Ключевые слова: инвестиции, концепции, окупаемость, операционные расходы, спортивная инфраструктура, ЧМ-2018, экономический эффект.

Аннотация. *В статье рассматриваются концепции на экономический эффект ЧМ-2018, его воздействие на экономическую сферу России на стадии строительства и реорганизации спортивной инфраструктуры и долгосрочную перспективу после обозначенного события.*

Актуальность исследования заключается в том, что в мировом сообществе сложилось две концепции на экономический эффект от проведения чемпионата мира по футболу 2018 года (далее – ЧМ-2018) в России.

Первая концепция экономического эффекта заключается в том, что проведение мировых состязаний, создание спортивной инфраструктуры будет иметь экономический рост по всем параметрам. В современном мире спорт, а, следовательно, и футбол, стал коммерческим мероприятием, тем самым пополнив собой индустрию развлечений. Футбол стал мировым брендом. Всем известно, что мировые бренды приносят доходы своим хозяевам. Бытует мнение, что мировым мероприятиям, которые проводит государство, присуща окупаемость. Их мнение основано на принципе разумности: раз страны с ожесточением соперничают за проведение данного мероприятия, то, следовательно, оно должно принести прибыль. Проведение мировых соревнований так же приносят государству престиж.

ЧМ-2018 прошел и возникает вопрос: на что содержать созданную спортивную инфраструктуру. Самоокупаемость будет, если спортивные стадионы активно эксплуатировать. Грамотное использование менеджмента, маркетинга, пиара может принести ощутимую прибыль.

ЧМ-2018 оправдал ожидаемый рост туризма. Сейчас надо его не упустить и развивать его на основе созданной спортивной инфраструктуры презентуя его, как национальное достояние: не каждая страна может

позволить себе провести такие игры, не каждая страна может вложить столько инвестиций, не каждая страна может принять столько спортсменов, гостей и т.д., тем самым демонстрируя мощь и могущество страны-хозяина ЧМ-2018.

Рост экономического эффекта возможен за счет роста товарооборота прибывших туристов, оборот розничной торговли. Речь не о пополнении государственного бюджета, но предприниматели являются налогоплательщиками.

Рост экономического эффекта возможен за счет транспортного сектора. Здесь рост доходов наблюдается в аэропортах столицы за счет увеличения пассажиропотоков, как перед, вовремя и после ЧМ-2018.

Вторая концепция экономического эффекта заключается в том, что деньги, вложенные в ЧМ-2018 не окупятся, а само мероприятие, по мнению В. Миронова (замдиректора центра развития НИУ ВШЭ) может ускорить инфляцию в России (не менее 2,5% в годовом выражении) [1, 12].

С целью окупаем

ости больших сооружений, возведенных к ЧМ-2018, одного месяца, отданного на мероприятие, недостаточно. В городе-участнике ЧМ-2018-Саранске за месяц мундиаля проведено всего четыре матча. Насыщаемость небольшая. Дальнейший рост экономической эффективности от эксплуатации спортивной инфраструктуры также не предвидится. Данный город не имеет футбольных команд высокого уровня. Профессиональный футбол также отсутствует и в других городах-участниках ЧМ-2018: Калининграде, Нижнем Новгороде, Сочи. Для окупаемости и экономического эффекта необходимо эксплуатировать возведенную спортивную инфраструктуру.

Следует учитывать и другие затраты которые были произведены не только на строительство спортивной инфраструктуры. При подготовке и проведении всемирных соревнований большую роль играет логистика. Перелеты и переезды между городами России, где проводились матчи ЧМ-2018, при наличии паспорта болельщика имели номинальную стоимость. Следовательно, расходы авиакомпаний и железных дорог будут покрываться из государственного бюджета, за счет налогоплательщиков.

Деньги, которые заработали хозяева магазинов, гостиниц, ресторанов, туристических бюро являются прибылью самих владельцев данных заведений. Их прибыль к России и российскому бюджету никакого отношения не имеет, единственные точки соприкосновения отчисление налогов.

Мировая практика показала, что затраты на строительство спортивной инфраструктуры олимпиад и мировых соревнований не окупаются никогда. Ожидаемый экономический эффект хозяев олимпиад и мировых соревнований не оправдывается. Строительство и содержание большой спортивной инфраструктуры всегда убыточно, что объясняет тот

факт, когда страны или города, которые должны были проводить чемпионат мира или олимпиаду отказывались из-за экономических затрат.

Не оправдали ожидаемого экономического эффекта олимпиады:

- в Монреале (1976 г.), где неправильно заложенное прогнозирование сметы на проведение мероприятий сказывалось на экономическом состоянии страны почти 30 лет. Убытки, понесенные в связи с проведением Олимпиады, пришлось покрывать введением специальных налогов;

- в Нагано (1998), где логистические ошибки в проекте привели к экономическим убыткам;

- в Ванкувер (2010), где экономическим затратам способствовала плохая погода;

- в Сочи (2014) по официальным данным Счетной палаты чистый минус от проведения игр в Сочи достиг 48 млрд. долларов;

- и др [3].

Исследователи отмечают, что Сочинская Олимпиада и ЧМ-2018 по футболу во многом способствовали углублению экономического кризиса в России. Но опубликованные «Исследования влияния чемпионата мира по футболу FIFA 2018 в России на экономическую, социальную и экологическую сферы» (далее – «Исследования влияния…») говорят о другом.

Экономический эффект ЧМ-2018: ВВП России увеличился на 952 млрд. руб., что было определено инвестиционными затратами в строительство спортивной инфраструктуры и ежедневными расходами, связанными с его организацией (рис. 1).

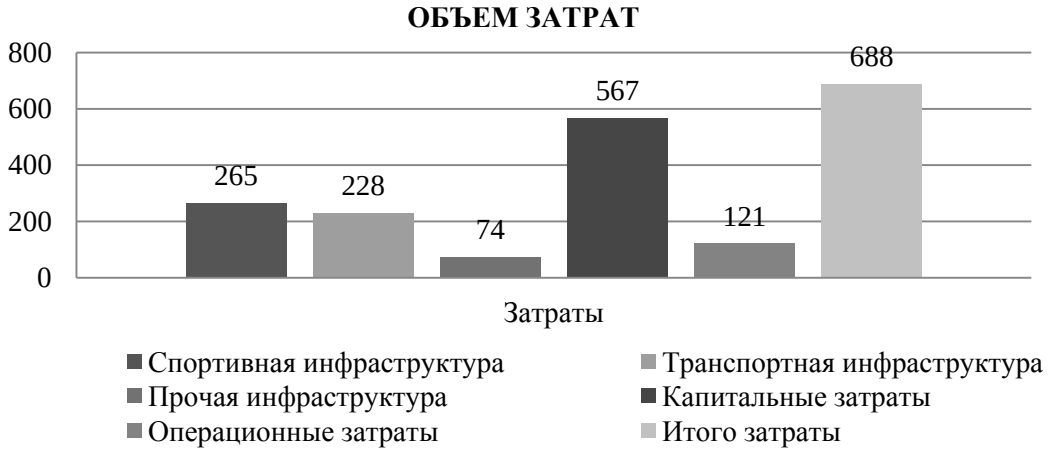


Рис. 1. Инвестиции и операционные расходы на ВВП России, млрд. руб.

Инвестиции в строительство и модернизацию спортивной инфраструктуры в городах-участниках ЧМ-2018 составили – 265 млрд. руб., что соответствовало почти половине капитальных затрат – 567 млрд. руб.; в реконструкцию транспортной инфраструктуры составили – 228

млрд. руб.; в организацию и реорганизацию жилищной и медицинской инфраструктуры, систем энергоснабжения составили – 74 млрд. руб. Операционные (повседневные, дополнительные, непредвиденные) расходы исчисляются в 121 млрд. руб.

Краткосрочный и долгосрочный экономический эффект ЧМ-2018 (рис. 2).



Рис. 2. Общее влияние ЧМ-2018 на ВВП, млрд. руб.

Суммарный эффект ЧМ-2018 составил 952 млрд. руб. (около 1% годового ВВП России). Общий эффект был определен инвестициями и операционными расходами, что составило 751 млрд. руб. Туристическая инфраструктура составила в 201 млрд. руб. «Исследования влияния…» спрогнозировали экономический эффект в перспективе, что составило 210 млрд. руб [2, 14].

Специалисты спрогнозировали, что экономический эффект ЧМ-2018 будет расти за счет развития туризма и инвестиций инновационных технологий спортивной инфраструктуры, которые явятся катализатором долгосрочного влияния (рис. 3) [2, 14].



Рис. 3. Основная доля эффекта от инвестиций и расходов, млрд. руб.

С 2015 г. по 2017 г. наблюдается интенсивный рост инвестиций и операционных расходов в спортивную, транспортную, жилищную и медицинскую инфраструктуры, которые соответственно составили 121 млрд. руб., 180 млрд. руб. и 222 млрд. руб. В 2018 г. в этой сфере наблюдается существенный спад (до 120 млрд. руб.), что объясняется окончанием строительства и реконструкций спортивных объектов, аэропортов и дорог. Если до 2018 г. туризм не развивался, то с момента проведения состязаний наблюдается туристический бум – 201 млрд. руб. Эффект туризма перекрыл все показатели инвестиций и операционных расходов.

Влияние ЧМ-2018 России сказалось не только на ВВП, но и на другие сферы экономики. В первую очередь влияние коснулось роста объемов налоговых сборов, как федеральных, так и местных. По аналогии роста объемов налоговых сборов следует предположить, что выросли финансовые показатели малого и среднего предпринимательства. Строительство инфраструктур, связанных с проведением ЧМ-2018 России повлекло создание новых рабочих мест, что увеличило занятость населения, а вместе с ним и уровень его доходов.

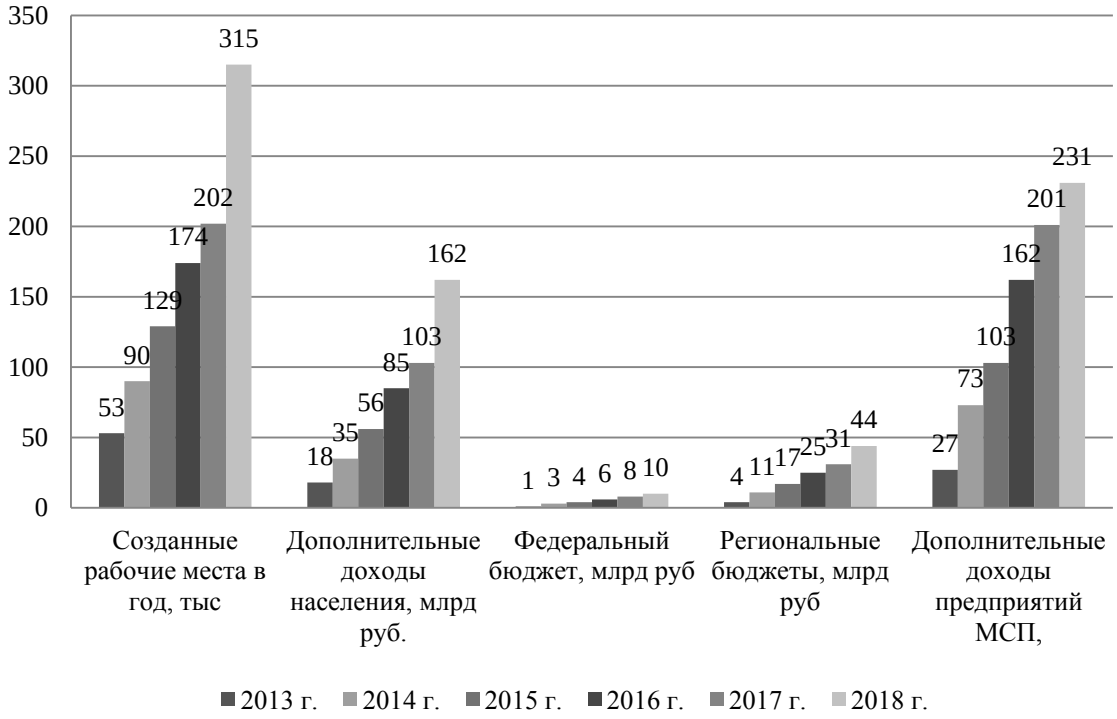


Рис. 4. Сводная таблица влияния ЧМ-2018 на отдельные сферы экономики

Строительство и реорганизация инфраструктур, связанных с подготовкой и проведением ЧМ-2018 в России создали 315 тыс. новых рабочих мест в год (строительство, туризм, логистика, оптовая и розничная торговля и др.). Доход малого и среднего бизнеса увеличилась на 797 млрд. руб. Уровень доходов населения увеличился на 459 млрд. руб. Федеральный и региональный бюджеты выросли на 164 млрд. руб.

ЧМ-2018 даст дальнейшее развитие российской экономики [4]:

1. Обеспечит ежегодный рост ВВП на уровне 150-210 млрд. руб. в перспективе на 5 лет, если успешно реализуется развитие преимуществ, достигнутых подготовкой и проведением ЧМ-2018.
2. Развитие туризма: укрепление туристического бренда России.
3. Эксплуатация созданной транспортной инфраструктуры.
4. Эксплуатация созданной гостиничной инфраструктуры.
5. Эффект инвестиций: дальнейшее развитие территорий, созданных и реорганизованных инфраструктур, системы водо-, тепло- и энергоснабжения.
6. Развитие и укрепление внешнеэкономических связей.
7. Прогнозируемая ежегодная занятость населения (160-240 тыс. человек).
8. Прогнозируемое ежегодное дополнительное поступление в федеральный и региональные бюджеты (26- 38 млрд. руб.).
9. Прогнозируемый ежегодный прирост выручки малого и среднего бизнеса (130-190 млрд. руб.).

В заключении, следует сказать, что из двух выше рассмотренных концепций верх одержала первая. Отчет специалистов показал «Исследования влияния…» что организаторы ЧМ-2018 добились окупаемости инвестиционных и операционных затрат.

ЧМ-2018 – это международный авторитет, демонстрация возможностей государства, мощный моральный стимул, развитие патриотизма.

Библиографический список

1. Ведищев О. А. Подготовка проведения чемпионата мира в России в 2018 году / О. А. Ведищев. – Текст : непосредственный // Экономика и социум. - 2013. - № 2. - С.12.
2. Зайцева И.А. Социальный капитал – фактор спортивных достижений (на примере национальных сборных по футболу // Журнал новой экономической ассоциации. – М.: Изд. АНО Журнал Новой экономической ассоциации. 2018, - 1(№37). – С.34-60. – Текст : непосредственный.
3. Итоговый отчет Оргкомитета о ЧМ-2018 в России. – URL: https://rfs.ru/news/208313. – Текст : электронный.
4. Яковлева Ю. С. Чемпионат мира 2018 / Ю. С. Яковлева, И. В. Суровцева. – Текст : электронный// Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования : сборник статей по материалам XXXII международной студенческой научно-практ. конф. № 21(32). – URL: https://sibac.info/archive/meghdis/21%2832%29.pdf.

УДК 612.766.1.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ ДЕТЕЙ

Байгиреева Г.У., ст.преподаватель, Яковин А.В., преподаватель
Тюменский медицинский университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: koynosov@yandex.ru

Ключевые слова: дети, телосложение, физические нагрузки.

Аннотация. *Физические нагрузки способствуют формированию гармоничного телосложения, что следует учитывать в здоровьеформирующих технологиях.*

Несмотря на многообразие предложенных вариантов индивидуального подхода и оценки организма как единого целого, выделение конституциональных типов во многом остается одним из ведущих направлений системы профилактики и донозологической диагностики. Это связано, прежде всего, с тем, что в комплекс конституциональных признаков обязательно включаются важнейшие характеристики телосложения человека, а также структурные и функциональные параметры жизненно важных органов. Базовой составляющей оценки физического развития и функционального состояния индивидуумов являются данные антропометрии. Результаты научных исследований показывают, что необходимо расширять набор морфофункциональных признаков, позволяющих в достаточной степени характеризовать тот или иной конституциональный тип [1, с.19;2, с.78; 3, с.11; 4, с.19].

Двигательная активность представляет собой неотъемлемый и сложный комплекс индивидуальных поведенческих реакций, зависящих как от биологических, так и внешних средовых факторов. Развитие двигательных способностей на отдельных этапах развития человека происходят неравномерно и индивидуально, а функциональные резервы организма определяются величиной выполняемых физических нагрузок. Многими учеными ведется активный поиск методов изучения двигательной активности, которые позволили бы рекомендовать оптимальный режим физических нагрузок для каждого человека. К настоящему времени проведен ряд исследований, которые указывают, что у человека двигательная активность, при всем многообразии проявлений, является стабильным индивидуальным признаком. В связи с этим, необходимо проведение сопоставления внутрипопуляционной разнокачественности соматотипов с выполняемым режимом двигательной активности и на этой основе обосновать индивидуальный подход в физическом воспитании каждого человека. Мышечная деятельность является ведущим фактором в сохранении надежной жизнеспособности человека, но только индивидуально подобранный двигательный режим

способствует созданию морфофункциональных резервов и правильному построению тренировочного процесса [5, с.74; 6, с.163; 7, с.165; 8, с.44].

Научные результаты основаны на всестороннем исследовании 400 юношей и девушек города Тюмени в возрасте 17-18 лет, с использованием современных методов биомедицинской антропологии и средств математического анализа.

Показано, что анатомо-антропологические особенности организма юношей и девушек 17-18 лет формируются по закономерностям онтогенетического развития, а также под влиянием выполняемых режимов двигательной активности. Исследование индивидуально-типологических особенностей обследуемых лиц выявило, что юноши и девушки мышечной (27,4%) и дигестивной (33,0) конституций имеют высокий уровень морфофункциональных показателей, тогда как представители грудного (17,4%) и астеноидного (28,2%) конституциональных типов характеризуются слабым физическим развитием и низкими функциональными резервами.

Результаты анализа соматотипологических особенностей детей с разными двигательными режимами установили, что низкий уровень двигательной активности не обеспечивает гармоничность физического развития и формирование оптимальных функциональных резервов организма юношей и девушек. Среди детей с небольшой двигательной активностью выявляются низкие показатели длиннотных и поперечных размеров, которые приводят к грацилизации и узкосложенности телосложения, отмечается запаздывание соматического созревания и снижение индексов гармоничности, определяется большая частота сердечных сокращений, высокое систолическое и диастолическое артериальное давление, сниженные показатели жизненной емкости легких и жизненного индекса, что свидетельствует о неудовлетворительном влиянии выполняемых объемов двигательной активности на морфофункциональные показатели растущего организма.

Отмечено, что высокий уровень двигательной активности создает условия для гармоничного физического развития и формирования функциональных резервов организма, стимулирует развитие крепкого телосложения, усиливается рост костно-мышечного компонента в общей массе тела, увеличиваются показатели физической работоспособности и физической подготовленности.

Исследование структурно-функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем установило, что среди юношей и девушек с низким двигательным режимом отмечается снижение показателей конечного диастолического и систолического объемов сердца, определяется недостаточный уровень дыхательных объемов и скорости легочной вентиляции, что существенно отражается на функциональных возможностях растущего организма. В группах юношей и девушек с

высоким двигательным режимом установлен значительный прирост размеров камер сердца и толщины миокарда, увеличиваются показатели кислородобеспечения, что создает высокие функциональные резервы и оптимальный уровень тренированности организма.

Проводились собственные умозаключения, а также сопоставление материалов научного исследования с данными литературы. Результаты проведенного научного исследования свидетельствуют о том, что среди юношей и девушек с высоким двигательным режимом выявляется целый ряд межгрупповых и индивидуально-типологических особенностей, которые являются результатом морфофенотипических реакций организма юношей и девушек на воздействия постоянной физической нагрузки. Данные научного исследования включены в образовательные программы ряда дисциплин ФГБОУ ВО «Тюменский государственный медицинский университет» и практическую деятельность спортивных врачей ГБУЗ Тюменского областного врачебно-физкультурного диспансера, спортивно-оздоровительных центров г. Тюмени.

Библиографический список

1 Апанасенко Г. Л. Здоровье спортсмена: критерии оценки и прогнозирование / Г. Л. Апанасенко, Ю. С. Чистякова. – Текст : непосредственный //Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 1. – С. 19-22.

2. Бальсевич В. К. Феномен физической активности человека как социально-биологическая проблема / В. К Бальсевич. – Текст : непосредственный //Вопросы философии. – 1981. - № 8. – С. 78-89.

3. Булатова М. П. Спортсмен в различных климато-географических условиях / М. П. Булатова, В. М. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1996. – 176 с. – Текст : непосредственный.

4. Дашкевич В. О. Мониторинг физической подготовленности и здоровья учащихся в условиях Среднего Приобья / В. О. Дашкевич. – Текст : непосредственный //Актуальные проблемы физической культуры и здорового образа жизни : материалы Всероссийская конф. – Сургут, 2007. – С. 19-22.

5. Драгич О. А. Морфофункциональная изменчивость организма студентов юношеского возраста в условиях УрФОДрагич / О. А. Драгич, Т. А. Сидорова. – Текст : непосредственный // Менеджмент качества физического воспитания студенческой молодежи : материалы региональной конф. – Тюмень, 2008. – С. 74-76.

6. Литовченко О. Г. Морфофункциональное и психофизиологическое состояние уроженцев города Сургута 7-20 лет /О. Г. Литовченко. – Текст : непосредственный //Актуальные проблемы физической культуры и здорового образа жизни : материалы Всероссийской конф. – Сургут, 2008. – С. 163-164.

7. Михайлова Л. А. Особенности физического развития детей 7-12 лет, с различным уровнем двигательной активности / Л. А. Михайлова, Л. Л. Чеснокова– Текст : непосредственный //Бюллетень Сибирской медицины. – 2005. – Т. 4. – С. 165.

8. Соловьев В. С. Состояние сердечно-сосудистой системы студентов-уроженцев Среднего Приобья / В. С. Соловьев, О. Г. Литовченко, О. Л. Нифонтова. – Текст : непосредственный //Гигиена и санитария. – 2004. - № 1. – С. 44-47.

УДК 796/799

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ ТРУДНОСТИ У СТУДЕНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОМПЛЕКСА ГТО VI СТУПЕНИ

Бакулина О.О., ст. преподаватель

Российский государственный университет нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина, Россия, г. Москва, e-mail:Bakulina_Olga@bk.ru

Ключевые слова: всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне», нормативы ГТО, испытания ГТО, знак отличия, студенты.

Аннотация. *В статье проведен анализ выполнения нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» студентами РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина. Выявлены виды испытаний, при выполнении которых у студентов возникли трудности.*

Актуальность. В связи с возобновлением в стране комплекса «Готов к труду и обороне» [1] и проведением фестиваля ГТО в РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина возникла необходимость выявления испытаний, с которыми студенты справляются сложнее всего [4, с.310].

По результатам проведенной работы определены виды испытаний с низким уровнем выполнения. Таким образом, можно составить комплекс задач на ближайшую перспективу в работе кафедры физического воспитания для повышения физической и функциональной подготовки студентов, их приобщения к здоровому образу жизни и к выполнению испытаний ВФСК ГТО на знак отличия.

Цель: выявить испытания, которые вызывают трудности у сдающих комплекс «Готов к труду и обороне» в V и VI ступенях.

Результаты. На первом этапе работы был проведен опрос студентов первого курса РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, занимающихся в отделении ГТО. Всего было опрошено 203 человека. Оказалось, что, готовясь к поступлению в ВУЗ, всего 35% абитуриентов сдают комплекс ГТО V ступени. Но при этом 30% опрошенных студентов имеют знак отличия. Следовательно, успешная сдача норм ГТО V ступени доступна большому количеству испытуемых. Кроме того, в результате опроса о получении знаков отличия были получены данные, представленные на рисунке 1, которые говорят о том, что из всех сдающих нормативы не справляются с испытаниями всего 15%, а золотой знак отличия получают более половины всех испытуемых.

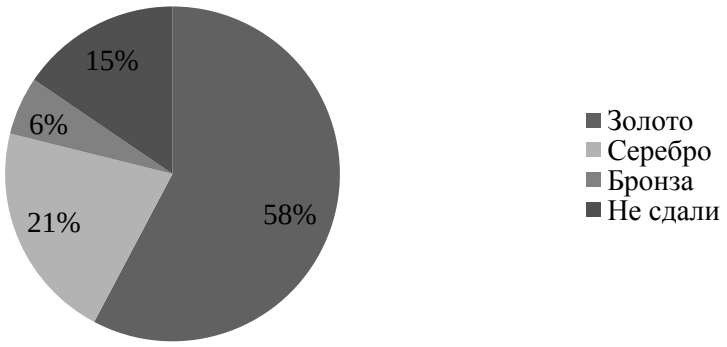


Рис. 1. Наличие знаков отличия V ступени у тех, кто принимал участие в испытаниях

Затем были выявлены нормативы, с которыми не справились абитуриенты при сдаче комплекса ГТО V ступени (рисунок 2). «Проблемными» были названы те нормативы, которые испытуемым не удалось сдать на повышенный знак отличия. Такими нормативами стали только испытания из списка обязательных.

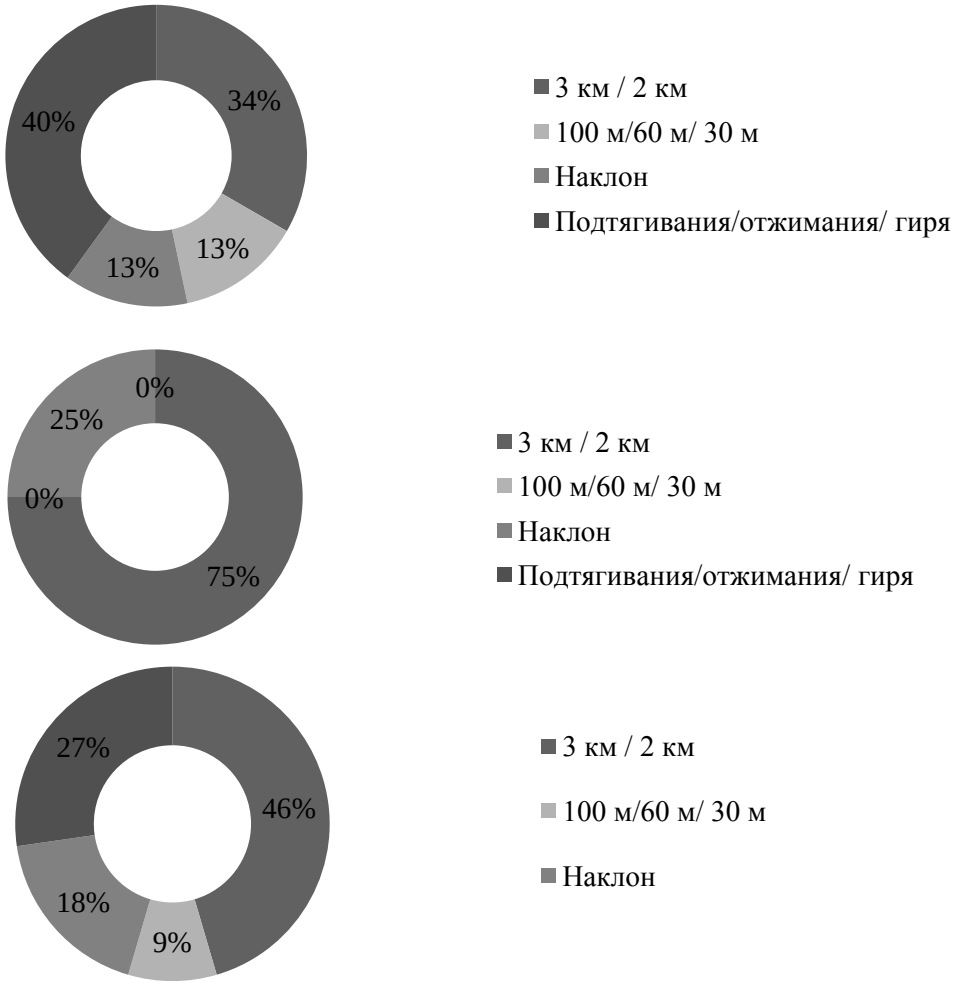


Рис. 2. «Проблемные» испытания у сдавших нормативы, на знаки отличия: серебряный / бронзовый /не получивших знак

Опрос показал, что наиболее «проблемным» испытанием в V ступени ГТО стал норматив на выносливость (43% испытуемых столкнулись с проблемами при его выполнении). Вторым по сложности оказался силовой норматив (30%), а третьим – норматив на гибкость (17%), норматив на скорость вызвал трудности у 10% испытуемых.

На втором этапе работы были проанализированы результаты сдачи комплекса ГТО VI ступени студентами РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина на фестивале ГТО, который проводился на базе университета в мае 2019 года. Всего в фестивале приняли участие 112 студентов 1-4 курсов, из них 85 юношей и 27 девушек.

Таблица 1

Выполнение обязательных нормативов VI ступени (в процентах от общего числа сдающих)

Норматив	30м		3000 м	2000 м	Наклон		Подтягивания		Отжимания	
Знак	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Золото	37	30	8	44	56	59	23	0	16	26
Серебро	36	55	23	33	24	29	14	0	26	15
Бронза	21	4	14	4	8	4	12	4	17	7
Не сдал	6	11	55	19	12	8	51	96	41	52

Как видно из таблицы 1, с предложенным нормативом на скорость (30 метров) и юноши, и девушки справились достаточно хорошо: на знак отличия сдали 94% юношей и 89% девушек. Норматив на выносливость вызвал трудности у более, чем половины юношей, т.к. сдали 3000 метров на знак отличия только 45% испытуемых. Девушки с нормативом 2000 метров справились хорошо: на знак отличия сдали 81% испытуемых. Норматив на гибкость также оказался достаточно проходимым: на знак отличия сдали 88% юношей и 92% девушек. Наиболее «проблемными» стали силовые нормативы. Подтягивания на знак отличия сдали всего 4% девушек и 49% юношей, а отжимания на знак отличия выполнили 48% девушек и 59% юношей [2].

Таблица 2

Выполнение дополнительных нормативов испытуемыми (в процентах от общего числа сдающих)

Норматив	3*10м		Прыжок в длину		Поднимание туловища		Стрельба	
Знак	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Золото	19	29	42	22	39	37	55	41
Серебро	53	48	24	30	33	19	14	4
Бронза	12	4	22	11	9	7	8	7
Не сдал	16	19	12	37	19	37	23	48

Как видно из таблицы 2, норматив челночный бег 3*10 метров сдали на знак отличия 84% юношей и 81% девушек. Норматив прыжок в длину с места на знак отличия выполнили 88% юношей, а девушки испытали трудности, и на знак отличия сдали только 63% девушек. С нормативом

поднимание туловища из положения лежа на знак отличия справились 81% юношей, из них 39% на «золото», 33% – на «серебро». Девушки с данным нормативом справились хуже: на знак отличия сдали 63% испытуемых. Норматив стрельба из пневматической винтовки на знак отличия сдали 77% юношей. Девушки испытали трудности при выполнении данного норматива, и на знак отличия сдали только 52% девушек [2].

Таким образом, на фестивале студентам предлагалось сдать 4 обязательных норматива и 4 норматива по выбору. В итоге, успешное выполнение всех восьми нормативов на «серебро», позволяло получить серебряный знак отличия. По итогам участия в фестивале студентам были вручены 45 удостоверений и знаков отличия, т.е. 40% всех сдающих стали значкистами. У юношей знаки отличия получили 36 человек: 1 золотой знак (студент дополнительно сдавал норматив по плаванию), 11 серебряных знаков отличия и 24 бронзовых. У девушек значкистами стали 9 человек (33% всех девушек), из них 2 серебряных значка и 7 бронзовых.

Выводы.

1. Из всех сдающих нормативы ГТО V ступени 85% получают знак отличия, а более половины испытуемых – золотой знак.

2. «Проблемными» испытаниями в V ступени является норматив на выносливость и силовой норматив.

3. «Проблемные» испытания в VI ступени для юношей: норматив на выносливость (55% не сдали на знак отличия) и силовой норматив (51% не сдали подтягивания, 41% – отжимания).

4. «Проблемные» испытания в VI ступени для девушек: силовой норматив (52% не сдали отжимания, 96% – подтягивания), прыжок в длину (37% не сдали) и стрельба (48% не сдали).

Библиографический список

1. Бакулина О. О. Инновационный подход к мотивации выполнения нормативов комплекса ГТО студентами ВУЗов / О. О. Бакулина. – Текст : непосредственный //Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе : материалы Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 90-летию введения физической культуры как обязательной дисциплины в высшем образовании (31 января - 1 февраля 2019 года). – Москва : Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2019. – С. 94 – 96.

2. Нормы ГТО. – URL: http://www.gto-normy.ru/ (дата обращения : 14.08.2016). – Текст : электронный.

3. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 11.06.2014 г. №540. – URL: https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea7a54d0485.pdf (дата обращения: 14.08.2016). – Текст : электронный.

4. Хромина С.И. Мотивационная готовность студентов к испытаниям комплекса ГТО / С.И. Хромина, Т.А. Парфенова, П.Н. Парфенов – Текст : непосредственный // Сборник материалов МНПК: Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем. – 2017. – С. 309-312.

УДК 379.8

АНАЛИЗ РЕКРЕАЦИОННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ

Бараковских К.Н., ст. преподаватель, Денисова М.О., студент
Российский государственный профессионально педагогический университет, Россия, г. Екатеринбург, e-mail: dekanat-ffk@bk.ru, e-mail: masha0507_1999@mail.ru

Ключевые слова: рекреация, отдых, потребности, обучающиеся.

Аннотация. *В статье представлен анализ рекреационных потребностей обучающихся вузов города Екатеринбурга. Раскрывается значение рекреационной деятельности в жизнедеятельности обучающихся вузов.*

В настоящее время, когда человек живет в постоянном напряжении, стрессе, в силу интенсивности учебного и рабочего процессов, мало посвящает времени отдыху и живет в условиях многозадачности, вопрос восстановления энергии и сил является актуальным.

Как правило, обучающиеся вузов, это молодежь в возрасте от 18 до 25 лет. Этот период чаще всего приходится на момент окончания школ или средних профессиональных образовательных учреждений, когда наступает время выбора дальнейших путей образовательного и профессионального развития. В данный период жизни человек сталкивается с тем, что он испытывает страх не поступить в желаемый вуз, много энергии тратит на обдумывание своего будущего развития, старается быть максимально сосредоточенным. Все это может привести к различным болезням и психоэмоциональным расстройствам, так как не все способны справляться со стрессом и высокой психологической нагрузкой.

Переход от одного типа обучения к другому провоцирует напряжение и стрессовое состояние молодежи. Переезд в другой город, самостоятельная жизнь, смена круга общения, смена режима обучения и жизнедеятельности в целом, все эти явления сказываются на психоэмоциональном состоянии человека.

Лицам, обучающимся в вузах, нередко приходится заниматься не только образованием, но и совмещать это с профессиональной, а некоторым даже со спортивной деятельностью. В таких условиях организм испытывает высокую степень нагрузки как эмоциональной, так и физической, поэтому в данном случае просто необходимо включение в жизнедеятельность обучающихся рекреационной деятельности, направленной на восстановление здоровья и общего повышения психоэмоционального фона.

Также немалое воздействие на организм обучающихся оказывают факторы окружающей среды, экологические и климатические факторы, образ жизни, характер питания, вредные привычки, отсутствие двигательной активности, нервно-психическое состояние и т.п.

Таким образом, можно сказать, что обучающимся вузов необходимо уделять достаточно внимания и времени восстановлению своего здоровья, так как жизнь в быстром движении, нарушение режима сна, постоянные стрессы могут отрицательно сказаться на организме человека. Для удовлетворения потребности в отдыхе и восстановлении актуальны различные виды рекреации, где не маловажна их доступность.

Рекреация – это особый вид деятельности, который представляет собой один из основных элементов нормального существования человека, способом уменьшения уровня эмоционального напряжения, методом повышения работоспособности и производительных сил [2].

Рекреационная деятельность – это один из комплексных видов жизнедеятельности человека, направленный на оздоровление и удовлетворение духовных потребностей в свободное от работы время, а также разнообразная деятельность людей, ориентированная на восстановление собственных сил в соответствии со стандартами своего социокультурного образования [2].

Следовательно, рекреационная деятельность – вид жизнедеятельности человека в свободное от учебы (работы) время, основанный на его потребностях, жизненных ценностях и внутреннем восприятии окружающего мира, целью которого является укрепление здоровья, восстановление сил и энергии, а также получение положительных эмоций и общее улучшение психоэмоционального фона.

Существуют следующие виды рекреационной деятельности:

- лечебно-курортная деятельность;
- оздоровительно-спортивная деятельность;
- купально-пляжная деятельность;
- познавательная деятельность;
- развлекательная деятельность.

Чаще всего один вид рекреационной деятельности пересекается с другим и даже не с одним. Это связано с тем, что, ориентируясь по тем или иным причинам на какой-то основной вид рекреационной деятельности, отдыхающие хотели бы максимально наполнить свое свободное время всеми доступными им другими ее видами [1].

В рамках исследования рекреационных потребностей нами было проведено анкетирование среди обучающихся вузов. Выборка формировалась из респондентов, обучающихся в вузах города Екатеринбурга. В исследовании приняло участие 70 человек.

В результате исследования было установлено что большая часть респондентов в отличии от физической усталости (40 %) испытывает усталость эмоциональную (60 %). Постоянную потребность в отдыхе испытывают 14 % опрошенных, часто эту потребность испытывают 64 %, и лишь 2 % не испытывают этой потребности.

Исследуя рекреационные потребности обучающихся вузов, было выявлено, что главным критерием организации данной деятельности, является непосредственно сам отдых, как процесс, так ответили 72 % респондентов, 20 % хотели бы осуществлять рекреационную деятельность по средству активного отдыха, 17 % – для укрепления здоровья, 13 % – для общения и новых знакомств и 10 % видят свое участие в рекреационной деятельности для того, чтобы узнать что-то для себя новое.

По результатам анкетирования выявлено, что обучающиеся чаще всего организуют свой отдых проводя время дома (60 %), что не всегда носит оздоровительный характер для организма, иногда посещают спортивно-массовые и зрелищные мероприятия (25 %) и в редких случаях посещают курорты, бассейны и оздоровительные центры (15 %).

Больше половины опрошенных (60%) отметили, что время отдыха хотели бы проводить со своей семьей и друзьями. Так же было выяснено, что из всех опрошенных, в профессиональной организации рекреационной деятельности нуждаются 68 %, и всего лишь 32 %, способны найти способы восстановления сил и энергии самостоятельно.

Из предложенных нами в анкете видов рекреационной деятельности, респонденты, по степени важности на первое место (47 %) поставили рекреационно-спортивные занятия, направленные преимущественно на развитие физических качеств человека, на второе (30 %) – рекреационно-познавательные занятия, призванные духовно развивать человека и на третье (23 %) – рекреационно-лечебные занятия, представляющие собой систему занятий, определяемую санаторно-курортным лечением. При этом если бы была возможность, то респонденты предпочли бы для отдыха санаторные учреждения.

Исследование в целом показало, что обучающиеся вузов испытывают потребность в рекреационной деятельности и ее удовлетворении, так как испытывают и эмоциональную и физическую усталость. При этом к самостоятельному удовлетворению потребности в отдыхе готова меньшая часть опрошенных, а основная масса хотела бы организовывать свою рекреационную деятельность с привлечением профессионалов. Мы выяснили, что не всегда обучающиеся вузов организуют свою рекреационную деятельность так как хотели бы в санаторных учреждениях, занимаясь физическим развитием, в силу ограниченных средств и ресурсов, проводя больше времени дома.

Следовательно, при внедрении и реализации рекреационной деятельности необходимо брать во внимание потребности целевых аудиторий. В данном случае, опираясь на наше исследование, различные организации по предоставлению рекреационных услуг могут сформировать свою стратегию по качественному удовлетворению рекреационных потребностей молодежи, в частности обучающихся в вузах, получая для себя необходимую финансовую выгоду и повышение

авторитета. Так как данная категория лиц заинтересована в своем развитии, самосовершенствовании, познании нового, расширении круга своих интересов, физическая активность, поддерживаемая применением рекреационной деятельности, здесь будет иметь особое значение [3].

Библиографический список

1. Боголюбова С. А. Эколого-экономическая оценка рекреационных ресурсов : учебное пособие / С. А. Боголюбова. – Москва : Академия, 2009. – 256 с. – Текст : непосредственный.
2. Николаенко Д. В. Рекреационная география / Д. В. Николаенко. – Москва : ВЛАДОС, 2001. – 288 с. – Текст : непосредственный.
3. Третьякова Н. В. Оценивание деятельности образовательных организаций в области охраны и укрепления здоровья обучающихся / Н. В. Третьякова, К. Н. Бараковских, О. М. Пермяков. – Текст : непосредственный // Формирование здорового образа жизни детей и подростков: традиции и инновации : материалы IV международной научно-практической конференции (г. Белгород, 7 апреля 2017 г.). В 2 ч . / под ред. Е. А. Богачевой. – Воронеж : Издпт-Черноземье, 2017. – Ч. 1. – С. 90-94.

УДК 174

КОММУНИКАТИВНАЯ КУЛЬТУРА ФИТНЕС-ТРЕНЕРА КАК СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ РАЗВИТИЯ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Бараковских К.Н., ст. преподаватель,
Пермяков О.М., ст. преподаватель

Российский государственный профессионально педагогический университет, Россия, г. Екатеринбург, e-mail: dekanat-ffk@bk.ru, e-mail: Oleg_magic@mail.ru

Ключевые слова: коммуникативная культура, культура речи, фитнес-индустрия, фитнес-тренер.

Аннотация. *В статье показана роль коммуникативной культуры личности фитнес-тренера в развитии фитнес-индустрии. Раскрыта сущность профессиональной деятельности фитнес-тренера как социально-педагогического аспекта.*

В настоящее время, при подборе персонала в организации спортивно-оздоровительной направленности перед работодателем в первую очередь встает вопрос: насколько кандидат соответствует требованиям, которые предъявляет к нему как руководство, так и сама профессиональная деятельность. Особенно если будущая сфера деятельности связана с общением или с какого-либо рода коммуникативным взаимодействием с людьми.

Любая профессиональная деятельность, состоит из комплекса специфических составляющих, таких как:

- гностическая;
- конструктивная;
- проектировочная;

- организаторская;
- коммуникативная.

В развитии фитнес индустрии коммуникативный компонент играет одну из первостепенных ролей. Становление профессиональной компетентности фитнес-тренера зависит не только от количества усвоенных им знаний и умений, но и от уровня развития коммуникативной культуры.

Коммуникативная культура – это совокупность культурных норм, культурологических знаний, ценностей и значений, используемых в процессе коммуникации, в том числе и при общении, включающая в себя правила коммуникативного этикета, правила согласования коммуникативного взаимодействия и правила самоподачи (самопрезентации). В основе коммуникативной культуры лежат общепринятые нравственные требования к общению, неразрывно связанные с признанием неповторимости, ценности каждой личности: вежливость, корректность, тактичность, скромность, точность, предупредительность [1].

Профессиональная компетентность фитнес-тренера, предполагает практическую подготовленность, овладение основными педагогическими умениями, среди которых первостепенное значение имеет коммуникативная культура, владение которой часто является решающим моментом при приёме на работу, а в дальнейшем и успешной профессиональной деятельности в сфере фитнес-индустрии.

Поскольку профессиональная деятельность фитнес-тренера направлена на установление и поддержание контактов, построение взаимоотношений с занимающимися в процессе проведения спортивно-оздоровительной тренировки, обмен важной информацией, коммуникативные умения для фитнес-тренера будут являться профессионально значимым качеством личности и представлять собой технику педагогического общения. Важнейшее значение для техники педагогического общения в сфере фитнес-индустрии имеет овладение речевой деятельность, то есть культурой речи, представляющей собой содержательную, выразительную и побудительную стороны.

Содержательная сторона речи характеризуется богатством, значительностью и доказательностью мыслей. Выразительность речи связана с ее эмоциональной окрашенностью: речь может быть яркой, образной, энергичной или, наоборот, сухой, вялой, тусклой. Побудительная сторона речевой деятельности состоит в влиянии ее на мысли, чувства и волю слушателя. От уровня речевой культуры, охватывающей содержательную, выразительную и побудительную стороны, зависит степень восприятия речи слушателями.

Исследуя профессиональную деятельность фитнес-тренера, можно отметить, что обе эти стороны общения здесь выступают в качестве

тандема одного из компонентов профессиональной деятельности педагога, сопровождающего тренировочный процесс. В тоже время, отдельно не рассматривают специфику общения тренера с клиентом, а лишь делают акцент на педагогическую сторону деятельности тренера, поэтому коммуникативная культура как составная часть педагогического общения, в фитнес-индустрии заслуживает особого внимания [3].

В деятельности специалиста сферы фитнес-индустрии все большее распространение получают активные формы общения, требующие культуры и корректности. Умение выслушивать собеседника, понимать его, искренне переживать за оппонента требуют от фитнес-тренера выдержки, способности регулировать свое эмоциональное состояние. Нельзя допускать так называемого ролевого общения. Открытый показ человеком своего превосходства в знаниях проблемы, в своей эрудиции затрудняет контакт с собеседником. И наоборот, личностный подход в общении, проявление заинтересованности к беседе и к собеседнику, аргументированный, правдивый ответ даже с отрицательным результатом не оставляет разочарования от общения [2].

Центральное место в публичной коммуникации занимают умения реализовать план общения. Эти умения включают следующие компоненты:

1. Выбор и последовательное соблюдение определенного стилистического регистра.

2. Полное и дифференцированное использование необходимых языковых средств – лексических, грамматических, фонетических и др.

3. Сознательное и целенаправленное применение паралингвистических и других невербальных средств (громкость речи, логическое ударение, интонация, паузы, мимика, жесты и т. д.).

4. «Технические» навыки фонации, то есть умение владеть своим голосом.

Главный фактор успеха фитнес-тренера в плане коммуникации, это умение узнавать клиентов и вызывать его на диалог постоянно, отвечать на его вопросы, зарождать заинтересованность. Обладая коммуникативными навыками, тренер сможет с легкостью замотивировать клиента.

Тренеру следует быть готовым к общению с людьми различных сфер деятельности, а также разными психотипами личности. Успешный тренер работает не только на физическом, но и на психологическом уровне, корректируя привычки и предпочтения людей, посредством коммуникации и различного рода воздействий.

Таким образом, перечисленные личностно-профессиональные качества фитнес-тренера, не только могут быть, но и являются необходимыми составляющими характеристиками межличностных отношений, сопровождающими тренировочный процесс.

Проблема повышения коммуникативной культуры фитнес-тренера актуальна в плане повышения их профессиональной подготовленности. Одним из аспектов ее решения может быть разработка программ формирования навыков профессионального общения специалиста по фитнессу.

Библиографический список

1. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений /Е. П. Ильин. – Санкт-Перебург : Питер, 2015. – 592 с. – Текст : непосредственный.

2. Кашинцева И.Л. Роль преподавателя в процессе формирования умений педагогического общения курсантов вузов ФСИН России / И. Л. Кашинцева. – Текст : непосредственный // Ведомости уголовно-исполнительной системы. – 2013. – № 8 (135). – С. 8-11.

3. Пермяков О. М. Готовность будущего педагога по физической культуре к здоровьесберегающей деятельности в вузе / О. М. Пермяков, К. Н. Бараковских. – Текст : непосредственный // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем. –Тюмень : ТИУ, 2017. – С. 223-226.

УДК 378.172

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ КРОССФИТ В РАБОТЕ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗДОРОВЬЯ

Батыршин Р.Р., ассистент, Батыршина Н.А., ст. преподаватель, Дзоциева Е.Т., ассистент

ФГБОУ ВО Тюменский индустриальный университет

e-mail: batirshinrr@tyuiu.ru

Ключевые слова: кроссфит, ограниченные возможности здоровья, физическая культура, оздоровление.

Аннотация. *В статье представлена роль нового направления кроссфит, в физкультурно-спортивной практике студента, к использованию для студентов, имеющих ограниченные функциональные возможности,.*

Термин лицо с ограниченными возможностями здоровья появился в российском законодательстве сравнительно недавно.

В соответствии с Федеральным законом от 30 июня 2007 г. № 120-ФЗ о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу о гражданах с ограниченными возможностями здоровья, употребляемые в нормативных правовых актах слова «с отклонениями в развитии», … заменены термином «с ОВЗ».

Однако, законодатель при этом не дал четкого нормативного определения этого понятия. Это привело к тому, что этот термин воспринимался как равнозначный или близкий термину «инвалиды». Необходимо специально отметить тот факт, что эти понятия не равнозначны. Наличие у человека правового статуса инвалида не означает необходимости создания для него дополнительных гарантий реализации

права на образование. А лицо с ОВЗ, не будучи признанным в установленном законом порядке, инвалидом, имеет особые образовательные потребности. Они подразумевают, в том числе, и возможность обучения в вузе, но по специальной адаптированной к состоянию организма, образовательной программе. Понятие «ограниченные возможности здоровья» охватывает категорию лиц, жизнедеятельность которых характеризуется какими-либо ограничениями или отсутствием способности осуществлять деятельность, способом или в рамках, считающихся нормальными для человека данного возраста. Это понятие характеризуется чрезмерностью или недостаточностью по сравнению с обычным, в поведении, или деятельности, может быть временным или постоянным, а также прогрессирующим и регрессивным [12, с.11; 14, с.503]. Лица с ограниченными функциональными возможностями - это обучающийся, имеющий расстройство (снижение) функций какой-либо системы организма, вследствие хронического заболевания, в стадии компенсации и субкомпенсации, со значительными отклонениями в состоянии здоровья функционального характера, которые являются показанием к ограничению физических нагрузок, и использованию средств физической культуры для восстановления функций [15, с.96] .

Таким образом, к группе людей с ОВЗ относятся лица, состояние здоровья которых препятствует освоению ими всех или отдельных разделов образовательной программы вне специальных условий воспитания и обучения. Понятие ограничения рассматривается с разных точек зрения и соответственно по-разному обозначается в разных профессиональных сферах, имеющих отношение к человеку с нарушенным развитием: в медицине, социологии, сфере социального права, педагогике, психологии.

В соответствии с этим, понятие «лицо с ОВЗ» позволяет рассматривать данную категорию лиц, как имеющих функциональные ограничения, неспособных к какой-либо деятельности в результате заболевания, отклонений или недостатков развития, нетипичного состояния здоровья, вследствие неадаптированности внешней среды к основным нуждам индивида, из-за негативных стереотипов, предрассудков, выделяющих нетипичных людей в социокультурной системе.

Различают следующие категории лиц с нарушениями в развитии [13, с. 153]:

- нарушения слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие);
- нарушения зрения (слепые, слабовидящие);
- нарушения речи;
- нарушения интеллекта (умственно отсталые дети);
- задержка психического развития (ЗПР);

- нарушения опорно-двигательного аппарата (ДЦП);
- нарушения эмоционально-волевой сферы;
- множественные нарушения.

Главной целью современного общества является полноценное внедрение лиц с ограниченными возможностями здоровья, в жизнь общества. Общественное устройство, общественная инфраструктура, система образования должны быть нацелены на то, чтобы люди с различным состоянием здоровья, а также физическим, физиологическим и психологическим состоянием могли беспрепятственно реализовывать свои права [4].

В России, согласно официальной статистике, 12,5 млн., людей с ограниченными возможностями здоровья, многим из них инвалидность диагностирована с детства. При этом более 7 млн. инвалидов доступны занятия физической культурой и спортом. Все это ставит особые задачи перед государством и обществом по адаптации и интеграции людей с ограниченными возможностями в социум [6].

Содержание программ высшего образования и условия организации образовательной среды для людей с ОВЗ, определены рамками адаптированной образовательной программы. Обучение по адаптированным образовательным программам осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья обучающихся с ОВЗ, организуются занятия на равных условиях со здоровыми, в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации, с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе, отражающегося в планах воспитательной работы вуза, а так же при разработке индивидуальных планов обучения студентов. Обучение студентов с ОВЗ может осуществляться индивидуально, а также с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров, что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения. В учебном процессе для студентов с ОВЗ применяются специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к

ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Для студентов с ОВЗ в вузе устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура». В зависимости от рекомендации медико-социальной экспертизы, преподавателями дисциплины «Физическая культура» разрабатывается комплекс специальных занятий, направленных на развитие, укрепление и поддержание здоровья, на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Это могут быть подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных и плавательных залах или на открытом воздухе, которые проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку. Для 20 студентов с ограничениями передвижения это могут быть занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.

Для полноценного занятия студентами с ОВЗ физической культурой модернизируются физкультурно-спортивные базы вузов: площадки оборудуются специализированными тренажерами общеукрепляющей направленности и фитнесс-тренажерами в существующих спортивных залах, создается безбарьерная среда в существующих спортивных комплексах и спортивных залах.

Поэтому на сегодняшний день в значительной степени актуальны инновационные педагогические технологии в области физкультурного образования, фитнеса и сбережения здоровья лиц с ограниченными возможностями. Среди рассматриваемых технологий в приоритете выделяют такое направление, как функциональное многоборье или кроссфит.

Кроссфит – один из видов силового фитнесса, который может применяться в физической подготовке любых контингентов населения. Он визуализирует собой здоровый образ жизни, позволяет объединять молодых людей в области организации спортивных движений и мероприятий, является серьезной альтернативой употреблению психотропных веществ и алкоголя; противостоит разным формам аддитивного поведения. Можно рассматривать кроссфит как эффективный способ популяризации среди населения ценностного отношения к физкультуре, спорту, своему здоровью, здоровью окружающих людей.

Кроссфит рассматривается как физкультурно-оздоровительная технология работы с населением; как средство привлечения молодежи к массовому современному спорту, а также как форма и средство социальной адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта. [11, с.159]

По мнению И.Е. Кичевой и И.А. Каркавцевой, кроссфит включает в себя обширную программу физических упражнений, из которых можно

составить программу для занимающегося любого уровня подготовленности. Такие упражнения, как бег, прыжки на скакалке и упражнения на тренажерах, являются доступными для студентов любого уровня подготовленности. [3]

Современная система преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях предусматривает выполнение рассматриваемых физических упражнений на занятиях. Следует учесть, что физическая нагрузка требует строго индивидуального подхода с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья занимающихся. Упражнения для студентов с ОВЗ не станут новинкой, так как включают элементы многих спортивных дисциплин, таких как, тяжелая и легкая атлетика, гимнастика, плавание, гиревой спорт и т.д.

Физическое воспитание и оздоровление с применением кроссфита на занятиях по физической культуре для лиц с ОВЗ является одним из эффективных путей оптимизации учебного процесса по ряду причин:

• универсальность – одно из преимуществ системы физических упражнений, так как подходит для каждого занимающегося в соответствии с его целями и потребностями;

• индивидуальность – система тренировок, при которой строго учитываются уровень физической подготовленности и функциональные особенности организма;

• вариативность – это разнообразие тренировочных программ разной направленности с широким выбором выполнения комплексов физических упражнений;

• доступность – система занятий предусматривает использование знаний, двигательных умений и навыков, доступных и необходимых для занимающихся [3].

Главная задача вуза – это создание условий для совместных тренировок обычных людей и людей с ОВЗ (специальные тренажеры и инвентарь по кроссфиту наряду с обычными) с учетом особенностей здоровья студентов; изучение техники выполнения упражнений с весами, которые подбираются с учетом уровня развития силы и технической подготовленности занимающихся. Как говорит четырехкратный паралимпийский чемпион по легкой атлетике Алексей Ашапатов: «…не нужно разделять инвалидов со здоровыми людьми, просто все спортивные объекты, уже построенные и строящиеся, должны быть приспособлены для всех». [6] Ашапатов также добавил, что обычный тренер может за короткий промежуток времени получить навыки для работы с лицами с ОВЗ. Главное, чтобы все оборудование было приспособлено, а в большинстве спортзалов так оно и есть. [6]

Для развития двигательных качеств лиц с ОВЗ используются комплексы, составленные из упражнений с отягощением собственным весом (подтягивания на перекладине, отжимания в упоре лежа, на брусьях,

приседания и выпрыгивания из приседа вверх, беговые упражнения, прыжки со скакалкой). Упражнения составляются в комплексы в различных сочетаниях и последовательности. По мере формирования двигательных навыков и в соответствии с функциональными возможностями в содержание занятий включаются упражнения из гиревого спорта и тяжелой атлетики.

Для эффективного использования техники кроссфит для лиц с ОВЗ, необходимо учитывать их ограничения и возможности.

Лица с нарушениями зрения (слепые, слабовидящие).

Близорукость страшна тем, что при резких движениях, она может привести к отслоению сетчатки, поэтому людям с этим заболеванием запрещено заниматься боевыми дисциплинами, экстремальными видами спорта, а так же быть осторожнее с силовыми тренировками, в том числе и кроссфитом. Однако ошибочно полагать, что отслоение может произойти из-за поднятия тяжестей, скорее оно возникнет из-за задержки дыхания при поднятии. Как правило, при максимальных весах атлет пытается выдохнуть при перекрытых дыхательных путях, что приводит к созданию сильного давления внутри, а уже это ведет к отслоению сетчатки. Из этого следует, что людям, больным близорукостью, действительно не стоит делать подходы на максимум. Но не стоит ставить крест на спорте, ведь развивать можно любую мускулатуру. Сейчас существует специальная гимнастика для глазных мышц, которая поможет их укрепить.

Таким образом, при проблемах со зрением - крайне редко тренировки с максимальными весами и не задерживать дыхание на подходах. Следить за тем, чтобы во время выполнения упражнения взгляд был расслаблен, не следует напряженно утыкаться в одну точку. Обязательно тренировать свои глаза с помощью глазной гимнастики, а так же помнить о том, что при проблемах со зрением обязательно следует добавлять в свой рацион витамины и минеральные вещества: витамины А, С, Е, а также медь, селен, цинк обязательно должны поступать в организм в нужном количестве [2]. Среди общих требований – создание условий для пространственного ориентирования. При обучении плоховидящих двигательным действиям используются альбомы с рельефным изображением различных поз и движений, наглядные пособия, адаптированный спортивный инвентарь, обязательная страховка.

В случае с лицами с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие) главное, чтобы выбранный вид спорта нравился, чтобы был правильно подобран слуховой аппарат. [1] По статистике, нарушения слуха ведут к нарушениям речи, что ведет к задержке общего развития, а также к дисгармоничному физическому развитию, поэтому важно подбирать комплексы упражнений, исходя из индивидуальных возможностей студентов. [7, С.40] Это же касается и лиц с нарушениями речи. Вопросы безопасности (страховки во время занятий) и безбарьерной

среды актуальны и для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата; с нарушениями эмоционально-волевой сферы; лиц с множественными нарушениями.

Выводы. Человек с ограниченными функциональными возможностями зачастую является таким не только по причине нарушений здоровья, а по причине барьеров, с которыми он сталкивается: барьерами отношения, средовыми барьерами, физическими, которые мешают их полной интеграции в жизнь общества наравне с другими. В этой связи главной задачей вуза является формирование среды, способствующей равноценным возможностям занятиями кроссфитом и в целом физической культурой в стенах вуза. Ограничение функциональных возможностей не должно восприниматься как болезнь и становиться преградой для получения образования и занятий спортом.

Библиографический список

1. 6 советов для спортсменов с нарушениями слуха. – Текст : электронный // Радуга слуха. – URL: https://www.radugazvukov.ru/information/articles/6_sovetov_dlya_sportsmenov_s_narusheniyami_slukha/

2. Зрение и спорт. – Текст : электронный // Livejournal. - 2015. – 23 марта. – URL: https://ru-crossfiters.livejournal.com/130700.html.

3. Кичева И. Е. Кроссфит как современное средство совершенствования процесса физического воспитания в высших учебных заведениях / И. Е. Кичева, И. А. Каркавцева. – Текст : электронный // Студенческий научный форум-2019 : IX международная студенческая научная конференция. – 2019. – URL: https://scienceforum.ru/2019/article/2018015086.

4. Методические рекомендации для занятий физкультурой лицам с ограниченными возможностями здоровья. – Текст : электронный // Студенческая библиотека онлайн. – URL: https://studbooks.net/804126/turizm/opredelenie_litso_ogranichennymi_vozmozhnostyami_zdorovya/

5. Миронова С. П. Занятия по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: специфика организации и проведения / С. П. Миронова // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2017. – Т. 31. – С. 126–130. – URL: http://e-koncept.ru/2017/970040.htm. – Текст : электронный.

6. Мухлынина Е. Доступный спорт: как развитие безбарьерной среды делает жизнь инвалидов разнообразнее / Е. Мухлынина. – Текст : электронный // ТАСС. – 2017. – URL: https://tass.ru/sport/4408140.

7. Насибулина Т. В. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья : методическое пособие / Т. В. Насибулина, И. Д. Новикова. – Сыктывкар, 2016. – 61 с. – Текст : непосредственный.

8. Преодолей себя: CrossFit приходит на помощь людям с ограниченными возможностями – URL: http://inside.fit/lifestyle/motivatsiya/140-preodolej-sebya-crossfit-prikhodit-na-pomoshch-lyudyam-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami. – Текст : электронный.

9. «Тренировки – способ расширить контакты и социализироваться». В Лиде официально открылся первый в Беларуси инклюзивный зал по кроссфиту. – Текст : электронный // ОО «РАИК»: Республиканская ассоциация инвалидов-колясочников. –

Минск, 2019. – URL: https://raik.by/novosti/trenirovki-sposob-rasshirit-kontakty-i-socializirovatsja-v-lide-oficialno-otkrylsja-pervyj-v-belarusi-inkljuzivnyj-zal-po-krossfitu/

10. Филиппова Ю. С. Адаптивная физическая культура в Новосибирской области / Ю. С. Филиппова, Д. В. Седов. – Текст : электронный // Адаптивная физическая культура. – 2018. - № 4 (76). – С. 41-44. – URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=36555295.

11. Хомичев Я. Ю. Кроссфит как физкультурно-оздоровительная технология работы с населением / Я. Ю. Хомичев. – Текст : электронный // Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта. - Омск, 2018. – С. 159-162. – URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=34877198&.

12. Хромина С.И., Малярчук Н.Н. Идеи Выготского Л.С., как методологическая основа инклюзии физкультурно-образоватлеьной среды. Инклюзия в образовании. 2017г. № 1 (5). С. 7-12. – Текст : непосредственный.

13. Хромина С.И., Малярчук Н.Н. Понятие «Обучающийся с ограниченными функциональными возможностями» в физкультурно-образовательной среде» В сборнике Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. Сборник статей 6-й Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией Н.В.Третьяковой. 2016. С. 152-155. – Текст : непосредственный.

14. Хромина С.И., Малярчук Н.Н. Введение понятия «Обучающийся с ограниченными функциональными возможностями в физкультурно-образовательную среду». В сборнике: Инновации в профессиональной и профессионально-педагогическом образовании. Материалы 21-й Международной научно-практической конференции, под науч.ред. Е.М. Дорожкина, В.А. Федорова. 2016. С. 504-506. – Текст : непосредственный.

15. Хромина С.И. Факторы введения понятия «Обучабющийся с ограниченными функциональными возможносятями» в физкультурно-образовательной среде вуза. Инклюзия в образовании. №1. Издательство ТИСБИ. Г. Казань. – 2016 г. – с. 95-101 – Текст : непосредственный.

УДК 796.072

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ВРАТАРЕЙ КОМАНДЫ БГК-2 В ЧЕМПИОНАТЕ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ СЕЗОНА 2018-2019

Белый К.И., к. пед. н, доцент

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, Беларусь г. Брест

Ключевые слова: гандбол, сейвы, вратари, эффективность, действий, виды подготовок, ведущие сборные мира, семиметровые броски.

Аннотация. *В статье представлены материалы, характеризующие эффективность действий вратарей команды БГК-2, сравнительные показатели с аналогичными действиями лучших мировых вратарей, даются рекомендации по применяемым средствам и методам.*

Современный гандбол сильно отличается от гандбола 80-90 годов прошлого столетия. Если в 90-х годах он характеризовался как медленный и силовой вид, то на современном этапе развития гандбола значительно увеличился объем двигательной деятельности всех без исключения игроков. Гандбол на современном этапе становится все более динамичной

и зрелищной игрой, которая проводится в рамках определенных международных правил. Основными компонентами игры являются физическая, технико-тактическая, морально-волевая и интегральная подготовки, представленные различным соотношением на всех учебно-тренировочных этапах работы в специализированных детских учреждениях [1].

В современном варианте гандбол – это универсальная спортивная игра, которая тесно связана с баскетболом, футболом, регби и другими видами спортивных игр, так как к числу основных технических приемов относятся ускорение, перемещение, броски в опорном, без опорном положении и в падении, ловля передача мяча различными способами, заслоны и некоторые другие действия.

Часто положительный результат определяется не большим количеством мячей заброшенных в атаке, а эффективностью защитных действий команды. Определяющее место здесь отводится надежности игры вратарей непосредственно на линии или на выходах.

Одним из основных компонентов, определяющих успешную подготовку хорошего вратаря, является его техника и тактика, действия при различных игровых ситуациях. Как правило, для успешной игры вратарь использует большое количество игровых приемов и тактических действий: выбор позиции, передвижения в воротах различными способами, обманные действия, отражения бросков руками, ногами и другими частями тела задержание мячей, ловля и передача [2].

Все чаще в современном гандболе вратарь начинает атаку. Он – последний, кто может исправить ошибки защитников, и первый, кто может начать атаку своей команды. Он оказывает разнообразное, часто решающее влияние на игру. Вратари только тогда выполняю свои функции, когда справляются с основной задачей полевых игроков – бросков по воротам. Такая тренировочная практика не всегда согласуется со значением вратаря в гандболе.

Удачная защита ворот предполагает большое число специальных факторов работы, которые в определенный момент должны проявляться. Особое значение в тренировке вратаре на современном этапе должны занимать:

- физическая подготовка как фундамент успешной игры вратаря;
- технико-тактическая подготовка, включающая выбор рациональной техники, взаимодействие с защитой, игра при позиционных атаках;
- психологическая подготовка, включающая развитие выдержки, смелости, уверенности и самообладания. Высокий уровень развития выдержки и самообладания дает возможность гандбольному вратарю даже в самых сложных ситуациях до конца сохранять надежность, стабильность и эффективность игры [3].

В процессе игры броски по воротам выполняются игроками различного амплуа с разных игровых позиций. Для успешной защиты ворот после бросков, выполненных игроками задней линии, необходимо хорошо функционирующие взаимодействия с защитниками, занятия правильной позиции в стандартных ситуациях, знание специфических вариантов бросков. Для этого вратарь должен постоянно находиться на одной линии с нападающим, владеющим мячом, и соответствующим защитником.

Наиболее сложными, на наш взгляд, для отражения являются броски с отскоком от пола. При бросках с отскоком вратарь должен двигаться вперед, в направлении удара мяча о пол. Наряду с таким способом выполнения бросков вратарю часто приходится отражать броски при выходах один на один, броски с угла площадки, с позиции линейного игрока и семиметровые штрафные броски. Эффективность игры вратаря часто помогает команде приобрести уверенность и показать хорошую игру. Согласно статистическим данным прошедших в последнее время международных форумов процент эффективности действий у вратарей ведущих сборных находится в пределах 35-40% , а при отражении семиметровых штрафных бросков – даже несколько выше.

Целью нашей работы было определить эффективность и надежность действий вратарей команды БГК-2 на заключительном этапе Чемпионата Республики Беларусь.

На период исследования нами были поставлены следующие задачи:

- изучить по доступным литературным источникам и другим средствам информации эффективность действий вратарей первой десятки сборных на мировых европейских соревнованиях;

- определить эффективность действий вратарей команды БГК-2 – студентов заочной формы получения образования;

- сравнить показатели эффективности действий вратарей команды БГК-2 с аналогичными у ведущих сборных мира.

Для проведения исследования и получения результатов нами использовались следующие методы:

- анализ современной литературы и интернет порталов с отчетами о главных международных соревнованиях по гандболу среди мужчин;

- видеорегистрация и анализ проведенных в 2019 году двенадцати матчей Чемпионата Республики Беларусь второй группы;

- методы математической статистики.

Обсуждение результатов. В процессе работы нами были изучены действия вратарей мужских сборных Дании, Франции, Испании, Норвегии, Швеции, Германии, Хорватии, Исландии при выступлении на Чемпионатах Мира 2019 году и Европы.

Статистика анализа результатов показывает, что наиболее эффективно и надежно действовали вратари следующих сборных: Дании –

Николас Ландин (41% и 40 % соответственно); Испании – Перез де Варгас (35% и 37% соответственно); Франции – Джерард Винцент (37% и 29 %); Норвегии – Бергерут Торбьём (34% и 36%); Хорватии – Стеванович Иван (30% и 37%).

При этом вратари разных команд имели не одинаковое количество игрового времени и, соответственно, выполнили разное количество сейвов. Так, Николас Ландин из 136 бросков отразил 49, Бергерут Торбьём из 212 (наибольший показатель) – 73 броска. Аналогичные цифры на Чемпионате Европы 2018 года были отмечены и у вратаря сборной Беларуси Вячеслава Солдатенко, который из 203 бросков отразил 71, что составило 35% эффективности.

На Чемпионате Европы в 2020 году наилучшие показатели были отмечены у Пресса де Варгаса – вратаря сборной Испании, которая стала чемпионом Европы второй сезон подряд. Из 195 бросков по воротам ему удалось отразить 73, что составило 38% надежности. Несколько хуже этот показатель был у Ивана Стевановича – вратаря сборной Хорватии, который из 138 бросков отразил 50. Это составило 36%.

Несколько по-иному выглядят исследуемые показатели в отражении семиметровых штрафных бросков. Так на первом месте с 50% эффективности расположились Густавсон Бьёргвин (Исландия) и Арпат Штербик (Испания), которые из 8 бросков отразили по 4. Вратарь сборной Дании Яник Грин имел в этом показателе 40% (4 сейва из 10 бросков). Значительно хуже показатели отражения семиметровых штрафных бросков были у вратарей сборной Швеции Микаэля Апельгрена (5 из 25 или 20%) и Анреаса Палички (3 из 16 или 19%).

Анализируя показатели действий вратарей команды БГК-2, мы определили, что процент эффективности игры у них был также довольно высоким (Корсак Владимир – 35%; Усик Илья – 33,5%) при общем количестве участия во всех двенадцати матчах. Однако, следует отметить, что уровень игроков Чемпионата Республики Беларусь второй группы значительно ниже чем у игроков ведущих сборных мира и Европы. Это проявляется и в мощности бросков, их «зрячести». Безусловно, игроки ведущих сборных более зрелые, опытные, умеющие эффективно завершать атаки в любых игровых ситуациях.

Зная, что эффективность игры вратаря во многом помогает команде приобрести уверенность и показать хорошую игру нужно систематически работать над повышением качества их игры.

Основываясь на полученных результатах, следует сделать некоторые выводы, которые способствовали бы росту показателей надежности игры молодых вратарей в процессе их становления:

- Одним из главных факторов может стать увеличение количества игровой практики у вратарей, особенно в подготовительном периоде.

Этого можно добиться, увеличив количество игр в матчевых встречах и турнирах на этапе подготовки к официальным матчам;

- Для улучшения стабильности показателей нужно привлекать молодых вратарей команды БГК-2 к тренировкам с основной командой БГК, где сила бросков и уровень мастерства игроков значительно выше;

- Не маловажным является и обязательное включение в учебно-тренировочный процесс специализированных упражнений, направленных на улучшение скорости реакции, подвижности и, безусловно, гибкости.

Библиографический список

1. Белый К. И. Обучение основам техники и тактики игры в гандбол : практикум / К. И. Белый, Э. Н. Хиль. – Брест : БрГУ, 2017. 58 с. – Текст : непосредственный.

2. Кудрицкий В. Н. Техническая и психологическая подготовка гандболиста: методические рекомендации / В. Н. Кудрицкий, К. И. Белый. – Брест : БрГТУ, 2017. – 26 с. –Текст : непосредственный.

3. Техника и тактика игры вратаря в гандболе : учебно-методическое пособие для тренеров и студентов-спортсменов / С. В. Кот, Ю. В. Мезенин, В. С. Бабич, Р. Ф. Гребень. – Минск : БГУИР, 2007. – 74 с. –Текст : непосредственный.

УДК 796.386

РОЛЬ И МЕСТО ГИМНАСТИКИ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Беспутчик В.Г., доцент

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, гимнастика, виды, роль, место, проблемы, решение проблем.

Аннотация. *Гимнастика как общедоступная форма физического воспитания, располагающая большим выбором избирательно воздействующих на организм человека физических упражнений, эффективна для реализации оздоровления, формирования профессионально-компетентной личности студента, подготовки к трудовой и жизнедеятельности.*

Решение задач всестороннего физического развития начинается с раннего детского возраста и продолжается в школьной и вузовской среде обитания при условии применения различных средств физической культуры. Гимнастика – наиболее доступный вид, располагающая большим выбором избирательно воздействующих на организм человека физических упражнений, по праву должна занимать одно из ведущих мест в практике физической культуры студентов.

«Спорт для всех» – массовое физкультурное движение, имеющее массовую спортивную направленность, охватывает различные виды двигательной активности. «Гимнастика для всех» является одним из направлений физического воспитания по использованию многообразия видов, средств, методов в практике двигательной активности студентов [6].

Гимнастика как сфера специфической деятельности способствует решению целого ряда проблем, формирования, укрепления здоровья студентов, участвует в выполнении функций: образовательно-развивающей, познавательной, духовно-нравственной, социально-биологической адаптации, оздоровительной, профилактической и других.

Цель исследования – определение роли и места гимнастики в решении проблем физического воспитания студентов.

Гимнастика как система специальных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья и гармонического физического развития организма студентов, включает различные виды [8]:

- базовая гимнастика;
- производственная;
- прикладная;
- гигиеническая;
- лечебная;
- спортивная и другие.

В научных исследованиях И.А. Анапина, Е.Ю. Гапоненко, Ю.В. Менхина и др. процессы оздоровления на 92–94% зависят от правильного выбора и применения педагогических воздействий [9, 10]:

- в зависимости от функционального состояния здоровья занимающихся студентов;
- отношения к гимнастическим упражнениям, особенностям и содержанию выбранного вида для оздоровления;
- оздоровительного воздействия нагрузки, ее психофизической переносимости;
- согласованности характера и величины нагрузки с состоянием окружающей среды и индивидуальными биоритмами.

Практика физического воспитания подтверждает потребность студентов в использовании различных гимнастических направлений: оздоровительное, образовательно-развивающее, прикладное, спортивное, и др. Сегодня в высшей школе наиболее популярными видами гимнастики являются: аэробика (классическая, кардио-фанк, силовая, аква-аэробика, степ-аэробика, джаз-аэробика); танцевально-гимнастическая (ритмическая гимнастика, танец живота, рок-н-рол, самба, румба); атлетическая гимнастика; фитнес; калланетик; йога; ушу и другие.

Применение вышеуказанных видов и подвидов гимнастики в учебных и внеучебных формах занятий с музыкальным сопровождением способствуют повышению эмоциональности, интереса студентов к занятиям, получению определенных знаний, формированию умений и навыков для проявления своей индивидуальности, самобытности, способностей, в том числе по использованию этих средств в целях

профилактики болезней, восстановления, улучшения и поддержания своего здоровья. Это должно достигаться за счет разнообразия современных образовательных технологий, соответствующего оборудования и инвентаря, музыкального сопровождения, возможности свободного личного выбора гимнастических упражнений (видов занятий) и другое.

В регионе в последние годы наблюдается тенденция увеличения количества студентов, относящихся по состоянию здоровья к специальному отделению и наличием проблем с их здоровьем, поэтому целесообразным становится использование приоритета оздоровительно-профилактической, корригирующей и лечебной гимнастики.

Как показывает практика физического воспитания и результаты исследования, гимнастику все реже используют в учебном процессе по физической культуре в учреждениях высшего образования, секционной и соревновательной работе и других формах. Отмечается тенденция сокращения количества студентов, занимающихся спортивной (снарядовой) гимнастикой, в том числе на факультетах физического воспитания. Это в первую очередь связано с дефицитом квалифицированных кадров, оснащённости материально-технической базы спортивным оборудованием и инвентарём.

Проблема привлечения студентов к занятиям гимнастикой помимо решения организационных мер предполагает обновление теории, содержания и методики, особенно нетрадиционных видов, наиболее популярных среди студенческой молодежи.

В практике физического воспитания гимнастикой стали называть различные системы упражнений: «гимнастика йогов», «гимнастика нервов», «гимнастика сосудов», «парадоксальная дыхательная гимнастика», «джаз-гимнастика», «психо-мускульная», разновидности аэробики (аква-аэробика, степ-аэробика, кардио-фанк-аэробика) и другие. Зачастую это многообразие различных гимнастических средств используется не эффективно, без учета избирательного влияния на организм занимающихся для решения конкретных педагогических задач (оздоровительных, образовательных, воспитательных, прикладных).

Появление большого количества видов гимнастики, зачастую диктуемые коммерческими соображениями функционеров, их рекламы, в стремлении завоевать большее признание вида, без учета и тщательного изучения содержания, пользы упражнений, применяемых методик, научно обоснованной оценки новизны, практической значимости и эффективности используемых упражнений.

Недостаточно проводится исследований, завершающихся обоснованными рекомендациями по применению гимнастических упражнений в целях физического развития, развития двигательных качеств, формирования двигательных умений и навыков,

профессионально-прикладной физической подготовки, оздоровления и воспитания студентов. Многие стороны оздоровления средствами гимнастики не исследованы, другие – не получили соответствующего теоретико-методического одобрения практикой. Ряд исследований не завершаются обоснованными рекомендациями по их применению.

На низком уровне осуществляется физкультурно-спортивный маркетинг по изучению спроса, потребностей, желаний, вкусов, интересов, предрасположенности к занятиям гимнастическими упражнениями студенческой молодежи. Особого внимания требует агитационно-пропагандистская работа в высших учебных заведениях по повышению имиджа гимнастических программ, упражнений.

При обучении гимнастическим упражнениям ещё очень часто применяют шаблонные формы проведения занятий: подход к снаряду и отход от него, команды «Смирно!», «Вольно!», «выпрямить колени!», «оттянуть носки!» и др., что приводит к снижению интереса, эмоциональности занятий, подавлению творчества и в конечном результате отталкивают от гимнастики.

Сегодня необходим поиск новых форм организации, методик проведения занятий, направленных на повышение мотивации студентов к физической культуре, активизацию и проявление их познавательно-творческого потенциала.

В современных условиях модернизации образования существует потребность в подготовке специалистов высшего учебного заведения по массовым видам гимнастики, а так же учителей физической культуры и здоровья учреждений общего среднего образования способных учить гимнастике по новым направлениям, программам во всех классах, акцентируя внимание на половые различия.

В связи с этим на факультете физического воспитания Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» со студентами проводятся учебные занятия (лекционные, семинарские, практические), спецкурсы, спецсеминары по нетрадиционным видам гимнастики, оздоровительной, рекреационной, реабилитационной гимнастике, основам эстрадно-спортивного танца, игро-гимнастике, фитнесу, фитбол-аэробике, аква-аэробике, лечебной гимнастике и другими видами. Професорско-преподавательским составом факультета совместно со студентами и магистрантами организуются и проводятся научные исследования по вышеуказанным проблемам гимнастики.

Проведенный анализ научной, научно-методической литературы, педагогический анализ и проводимые педагогические эксперименты позволили обосновать эффективность внедрения гимнастических технологий, программ в физкультурное образование студентов и школьников [1, 2, 3, 4, 10].

При разработке и внедрении учебных программ и гимнастических технологий в практику учебной деятельности специалистами учитываются наиболее эффективные передовые зарубежные и отечественные достижения, практический опыт в области разных направлений гимнастики.

Гимнастику можно рассматривать как общедоступную, эффективную форму целенаправленного оздоровления, воспитания, формирования профессионально и жизненно важных умений, навыков.

Современный этап в развитии гимнастики требует пересмотра отношения к ней как к средству оздоровления, ориентированного на массовую гимнастику «Гимнастику для всех» – методологию массовой гимнастики, которая имеет свой предмет, объект, принципы, средства, методы и формы организации.

Библиографический список

1. Беспутчик В. Г. Аэробика на суше / В. Г. Беспутчик, В .Р. Бейлин. – Текст : непосредственный // Физическая культура в школе. – 2010. – № 4. – С. 7–9.
2. Беспутчик В.Г. Игра как средство и метод обучения и воспитания школьников / В. Г. Беспутчик, В. А. Ярмолюк. – Текст : непосредственный // Гульні і забавы у культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзіна: традыцыі і навацыі : рэспуб. навук.-практ. канф. : зб. навук. праць / БрДУ імя А.С.Пушкіна [і інш.] ; рэд. Ул Люкевіч. – БрДУ (27-29 красавіка 2012). – г. Брест : Альтернатива, 2012. – С. 37–40.
3. Беспутчик В. Г. Игровая аэробика как средство и метод активного досуга школьников / В. Г. Беспутчик, В. А. Ярмолюк . – Текст : непосредственный // Гульні і забавы у культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзіна пачатку 3-га тысячагодзя : рэспуб.навук.-практ. канф. : зб. навук. прац / БрДУ імя А.С.Пушкіна [і інш.] ; рэд. Ул. Люкевіч. – БрДУ. – г. Брест : Альтернатива, 2011. – С. 34–39.
4. Бейлин В. Р. Игровая гимнастика в младших классах : учебно-методическое пособие / В. Р. Бейлин. В. Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 191 с. – Текст : непосредственный
5. Бейлин В. Р. Нетрадиционная игровая гимнастика в младших классах : учебно-методическое пособие / В. Р. Бейлин, В. Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2013. – 194 с. – Текст : непосредственный
6. Блеер А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – Москва : Академия, 2010. – 362 с. – Текст : непосредственный.
7. Лагутин А. Б. Командная гимнастика в школе : методическое пособие / А. Б. Лагутин. – Москва : Физическая культура, 2008. – 144 с. – Текст : непосредственный.
8. Менхин Ю. В. Гимнастика в высших и средних учебных заведениях : учебное пособие / Ю. В. Менхин. – Малаховка : МОГИФК, 1987. – 217 с. – Текст : непосредственный.
9. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов- на-Дону : Феникс, 2002. – С. 53. – Текст : непосредственный.
10. Менхин А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика : учебное пособие / А. В. Менхин. – Москва : Физическая культура, 2007. – 160 с. – Текст : непосредственный.

УДК: 796.011.1

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ПРИ РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ В РАМКАХ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Бобков В.В., ст. преподаватель[1], Карасева И.А., аспирант[2]

[1] Российский государственный университет нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина, Россия, г. Москва, e-mail: vitaly-x5@yandex.ru.ru

[2] Московский городской педагогический университет, Россия, г. Москва, e-mail: rasstovanie@mail.ru

Ключевые слова: дистанционное обучение, мобильные приложения, физическая культура, теоретический курс лекций, тестирование.

Аннотация. *В статье рассматриваются возможности использования мобильных приложений при работе со студентами очного и заочного отделения РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина в рамках учебной дисциплины «Физическая культура».*

Актуальность. До недавнего времени использование мобильных приложений в процессе обучения воспринималось как ненужное нагромождение и без того богатого арсенала базовых инструментов каждого квалифицированного педагога. В тоже же время использование во время чтения лекций и проведения практических занятий различных технических устройств обратной связи является нормальным явлением. На сегодняшний день, с появлением таких популярных социальных сетей как «Вконтакте», «Instagram», «Facebook», можно говорить о том, что арсенал способов обратной связи студента и преподавателя значительно расширился [1, 3]. 52% от общего количества всех пользователей Instagram сосредоточено в студенческих центрах страны. Исследование возрастного состава аудитории сервиса показывает, что 67% пользователей - молодые люди от 18 до 34 лет [2]. Однако преподаватели смотрят на этот ресурс скептически, не считая целесообразным использовать его в образовательных целях. Но, если подойти с некоторой долей фантазии и креатива, то и данную сеть можно использовать для общения с обучающимися в образовательном поле.

Методы и организация исследования. В ходе чтения курса лекций на первом потоке у студентов первого курса очной формы обучения использовались традиционные методы и приемы изложения материала и взаимодействия с аудиторией (изложение материала лекции, обсуждение возникающих вопросов). На втором потоке при чтении того же курса лекций использовалось мобильное приложение Instagram. Студентам предлагалось ответить на вопрос, относящейся к теме лекции под фотографией с хештегом, задать любой другой интересующей вопрос во время лекции и по ее окончанию. Оценивалась количество поступающих вопросов и поступающих обращений в первом и втором случает.

Результаты и обсуждение. Анализ проведенного исследования показал, что на первом потоке количество вопросов и обращений студентов по теме прослушанной лекции было незначительно – порядка 1-2 обращений по итогам лекции. На втором потоке (с использованием мобильного приложения Instagram) количество поступающих вопросов и обращений к материалу лекции значительно возросло – порядка 10-12 обращений. Кроме того, студенты охотнее задают вопросы и комментируют материал вслух во время самой лекции (рис 1).

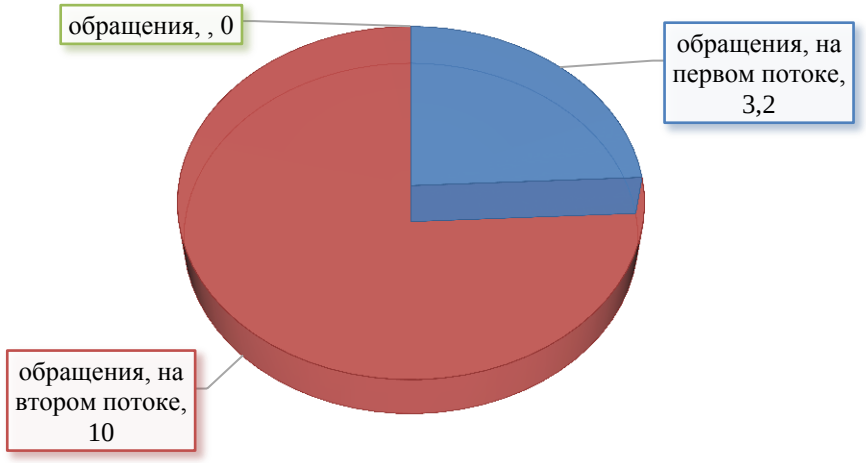


Рис. 1. Анализ количество обращений студентов к материалу лекции по предмету «Физическая культура» на первом и втором потоке

Выводы. Проведенное исследование и полученные результаты позволяют сделать следующие выводы относительно возможного использования мобильного приложения Instagram в преподавательской практике.

1. Использование мобильный приложений позволяет расширять рамки занятия, так как из-за нехватки аудиторного времени, преподаватели часто опускают интересные подробности, которые способны заинтересовать студентов. Это можно восполнить добавив фотографию или другую иллюстрацию по теме прошедшей лекции, разместив небольшой пост и предложив ответить на вопрос в рамках конкурса «одного вопроса».

2. На лекции или семинаре может возникнуть ситуация, когда преподаватель затрудняется со ссылкой на источник информации. Использование мобильного приложения позволяет не откладывать ответ в долгий ящик, и не дожидаться следующего занятия. Достаточно сфотографировать обложку книги, страницу с текстом или сделать скриншот экрана сайта, где аргументированно подтверждается ответ преподавателя. Быстрый ответ – знак уважения к студентам.

3. Каждый преподаватель должен иметь в своем арсенале все возможные средства лекционного изложения учебного предмета, в том

числе с помощью мобильных приложений, чтобы не только быть в тренде, но и эффективно поддерживать процесс непрерывного обучения своих студентов.

Библиографический список

1. Андреев А. А. К вопросу об определении понятия «дистанционное обучение» / А. А. Андреев. – URL: http://www.e-joe.ru/sod/97/4_97/st096.html. – Текст : электронный.

2. Бобков В. В. Дистанционное обучение на кафедре физического воспитания и спорта / В. В. Бобков.– Текст : непосредственный // Будущее в настоящем: человеческое измерение цифровой эпохи : материалы III Международной научной Гуманитарные Губкинские чтения (Москва, 5-6 апреля 2018 г.). – Москва : 2018. – Ч. 3. – С.253.

3. Полат Е. С. Теория и практика дистанционного обучения : учебное пособие / Е. С. Полат, М. Ю, Бухаркина, М. В. Моисеева ; под ред. Е. С. Полат. – Москва : Академия, 2004. – Текст : непосредственный.

УДК 376.23

ДИНАМИКА ВЕГЕТАТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ СИТУАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Большова Е.В., ст. преподаватель

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Россия, г. Санкт-Петербург, e-mail: bolshovaev@mail.ru

Ключевые слова: спортсмены ситуационных видов спорта, вегетативные показатели, работоспособность, уровень спортивного мастерства.

Аннотация. *В данной статье рассматривается исследование в котором приняли участие спортсмены ситуационных видов спорта, 62 человека (5 подгрупп по видам спорта). Возраст испытуемых-спортсменов – от 18 до 24 лет. Спортсмены были протестированы в предсоревновательном и соревновательном периодах, что соответствует пику «спортивной формы». Спортсмены ситуационных видов спорта, следующих специализаций: ватерполо, гандбол, кёрлинг, кикбоксинг, спортивная гимнастика. Кроме того, в каждой из групп были выделены три подгруппы – по уровню спортивного мастерства, мастера спорта, кандидаты в мастера спорта и 1 и 2 разряды. Целью исследования было, проанализировать динамику вегетативных показателей и работоспособности у спортсменов разного уровня мастерства.*

Путем многомерного статистического анализа из многообразия клинико-физиологических, биохимических и психофизиологических показателей было определено 3 параметра, имеющих коэффициент корреляции с прямыми показателями не ниже 0,85, PWC170, частота сердечных сокращений в покое, пульсовое артериальное давление (ПАД) [1].

В среднем по группам значение частоты пульса находится в пределах нормы, достоверных межгрупповых различий не установлено

(см. табл. 1). Выражена брадикардия в категории МС у гандболистов, кикбоксеров и ватерполистов. Отдельные случаи брадикардии зарегистрированы у МС-гимнастов и у КМС остальных исследуемых специализаций, кроме керлинга. В подгруппе КМС-кикбоксеров выявлено достоверное снижение ЧСС ($p<0,05$) после соревновательного периода(см. рис.1). Недостоверное снижение ЧСС покоя наблюдается и в подгруппах спортсменов I – II разрядов [2].

Таблица 1

Показатели ЧСС покоя (уд/мин) спортсменов различного уровня мастерства в ситуационных видах

Специализация	Среднее значение по группе	МС	n	КМС	n	I – II разряд	N
Предсоревновательный период							
Гандбол (n=10)	61,3±4,4	57,0	4	60,0	4	67,0	2
Ватерполо (n=14)	68,1±5,9	60,0	3	76,0±5,1	7	68,3	4
Кёрлинг (n=10)	68,7±3,6	70,0	2	67,0	3	68,7	5
Кикбоксинг (n=14)	71,3±6,4	57,0	5	76,0	7	81,0	2
Спортивная гимнастика (n=14)	69,4±4,1	66,4±3,7	8	62,8	3	79,0	3
Завершение соревновательного периода							
Гандбол (n=10)	62,3±4,7	57,0	4	62,0	4	68,0	2
Ватерполо (n=14)	61,3±2,8	59,0	3	62,3±4,3	7	62,5	4
Кёрлинг (n=10)	69,1±4,1	67,0	2	68,0	3	72,3	5
Кикбоксинг (n=14)	71,7±3,9	72,5	5	63,7±3,0 (1*)	7	77,3	2
Спортивная гимнастика (n=14)	65,0±2,9	61,0±4,0	8	61,0	3	73,0	3

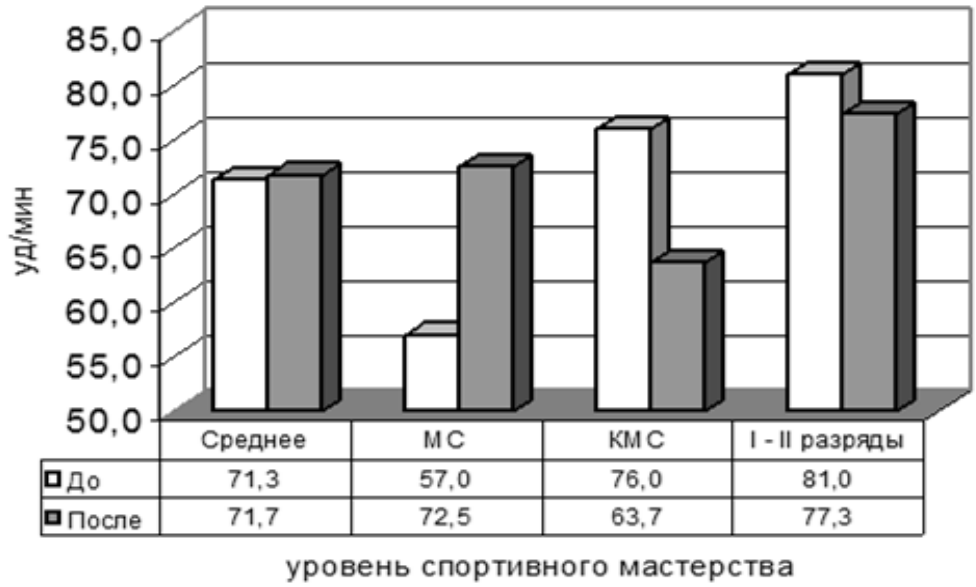


Рис. 1. Показатели ЧСС покоя кикбоксеров различного уровня спортивного мастерства

Пульсовое артериальное давление, величина косвенно характеризующие сердечный выброс в покое у спортсменов ситуационных видов, в среднем находятся в пределах от 40,0 мм рт.ст. (гандбол) до 49,7 мм рт.ст. (кикбоксинг). На заключительном этапе соревнований наименьшее значение в среднем по группе зарегистрировано у кикбоксеров (41,1 мм рт.ст.), наибольшее – у ватерполистов (54, 2 мм рт.ст.). На уровне МС реакция сердечно-сосудистой системы неоднозначна: у гандболистов, ватерполистов и гимнастов изменений под воздействием нагрузок практически не выявлено; у керлингистов и кикбоксеров наблюдается недостоверное уменьшение ПАД в покое. Увеличивается этот показатель у КМС-гандболистов и ватерполистов ($p<0,05$ по сравнению со средними показателями и $p<0,01$ с данными КМС-легкоатлетов; см. рис. 2). КМС-керлингисты, кикбоксеры и гимнасты характеризуются снижением ПАД. Среди разрядников уменьшение величины ПАД свойственно керлингистам и кикбоксерам в ответ на интенсивные физические и эмоциональные нагрузки, а возрастание – гандболистам, ватерполистам и гимнастам (см. табл. 2).

Таблица 2

Показатели ПАД покоя (мм рт.ст.) спортсменов различного уровня мастерства в ситуационных видах спорта

Специализация	Среднее значение по группе	МС	n	КМС	n	I – II разряд	n
Предсоревновательный период							
Гандбол (n=10)	40,0±0,9	40,0	4	40,0	4	440,0	2
Ватерполо (n=14)	49,2±3,6	45,0	3	55,0±2,9	7	47,5	4
Кёрлинг (n=10)	48,3±2,7	52,5	2	47,5	3	45,0	5
Кикбоксинг (n=14)	49,7±2,0	52,5	5	48,3±1,7	7	48,3	2
Спортивная гимнастика (n=14)	46,7±2,2	47,7±1,8	8	52,5	3	40,0	3
Завершение соревновательного периода							
Гандбол (n=10)	43,3±2,8	40,0	4	45,0	4	45,0	2
Ватерполо (n=14)	54,2±2,8	45,0	3	62,5±3,9 (1*, 2**)	7	55,0	4
Кёрлинг (n=10)	42,8±3,1	45,0	2	46,7	3	36,7	5
Кикбоксинг (n=14)	41,1±1,4	40,0	5	40,0±0,8	7	43,3	2
Спортивная гимнастика (n=14)	47,3±2,1	46,9±0,9	8	45,0	3	50,0	3

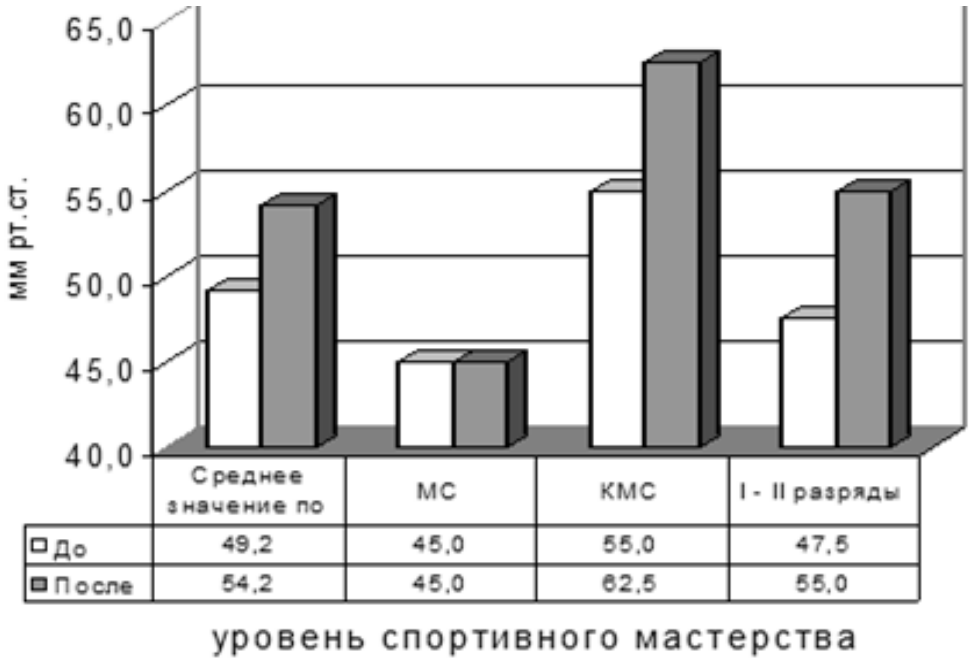


Рис. 2. Показатели ПАД покоя ватерполистов различного уровня спортивного мастерства.

PWC_{170}. Проведение двухступенчатого теста выявило следующие особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов. В большинстве случаев мастера спорта отличаются более низкими показателями, чем в среднем по группам. На уровне кандидатов в мастера спорта PWC_{170} несколько выше средних значений, в подгруппе ватерполистов различия достоверны как внутри группы ($p<0,01$), так и между группами (по сравнению с КМС-легкоатлетами; $p<0,01$). Выше средних значений оказался результат нагрузочной пробы у спортсменов – кёрлингистов I – II разрядов и гимнастов; ниже – у гандболистов и ватерполистов; примерно равным у кикбоксеров. После периода соревнований наблюдается возрастание показателя у спортсменов I–II разрядов – гандболистов, ватерполистов и кикбоксеров; снижается *PWC_{170}*у керлингистов и гимнастов. Во всех испытуемых подгруппах спортсменов I – II разрядов, за исключением ватерполистов, после соревновательных нагрузок *PWC_{170}* ниже, чем среднее значение по группе. Среди спортсменов уровня КМС нагрузки в соревновательном периоде приводят к повышению физической работоспособности во всех подгруппах, кроме гандболистов. Сердечно-сосудистая система спортсменов-мастеров спорта всех изучаемых специализаций реагирует на соревновательные воздействия повышением *PWC_{170}* (см. табл. 3, рис.3).

Таблица 3

Показатели PWC_{170} (кгм/мин) спортсменов различного уровня мастерства в ситуационных видах

Специализация	Среднее значение по группе	МС	n	КМС	n	I – II разряд	n
Предсоревновательный период							
Гандбол (n=10)	1308±116	1265	4	1476	4	1183	2
Ватерполо (n=14)	1392±134	1206	3	1785±112(1**, 2**)	7	1185	4
Кёрлинг (n=10)	1120±141	1022	2	1154	3	1183	5
Кикбоксинг (n=14)	1022±123	959	5	1087	7	1019	2
Спортивная гимнастика (n=14)	1132±98	1029±107	8	1209	3	1158	3
Завершение соревновательного периода							
Гандбол (n=10)	1351±128	1429	4	1417	4	1207	2
Ватерполо (n=14)	1205±101	1308	3	1800±174 (1**, 2*)	7	1350	4
Кёрлинг (n=10)	1408±105	1069	2	1390	3	1297	5
Кикбоксинг (n=14)	1193±169	1064	5	1202	7	1020	2
Спортивная гимнастика (n=14)	1232±116	1253±119	8	1344	3	1099	3

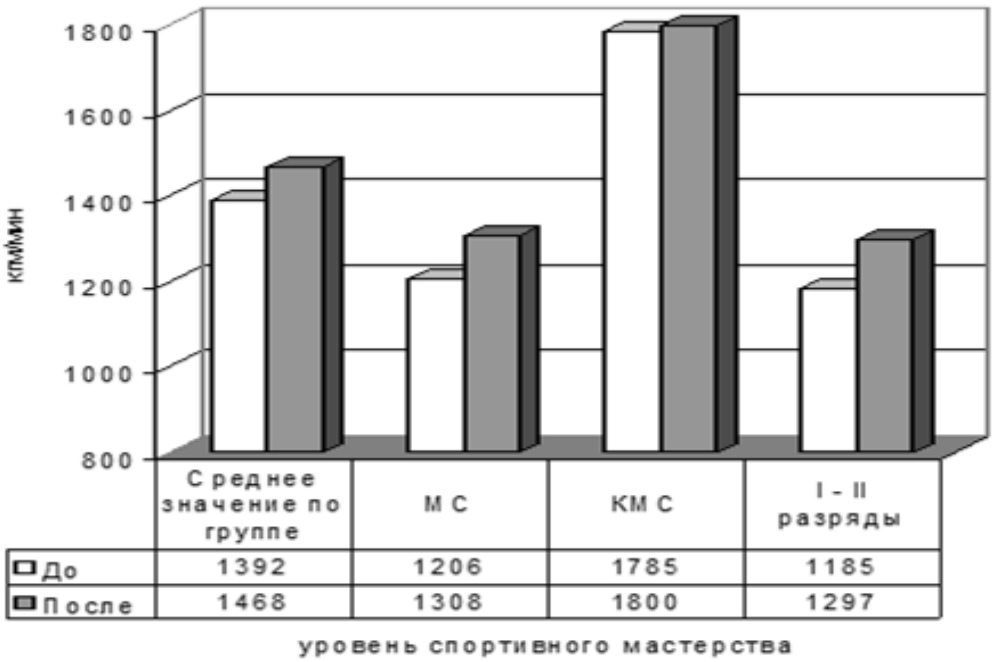


Рис. 3. Показатели PWC170 ватерполистов различного уровня спортивного мастерства до и после соревновательных нагрузок

Таким образом, вегетативные показатели и работоспособность по разному изменяют свою динамику в зависимости от предсоревновательного и соревновательного периода у спортсменов различной классификации, что должно непременно учитываться при планировании тренировочного процесса

Библиографический список

1. Поварещенкова Ю. А. Экспресс-контроль функционального состояния представителей пляжного волейбола/ Ю. А. Поварещенкова, А. А. Козлов. – Текст : непосредственный //Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2013. – № 6. – С. 22-25.

2. Талибов А. Х. Особенности реакции кровообращения на различные физические нагрузки в зависимости от уровня тренированности спортсмена / А. Х. Талибов. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 11 (57). – С. 96-100.

3. Поликарпочкин А. Н. Зависимость выбора тренирующих воздействий различной направленности от физиологических особенностей энергообеспечения организма / А. Н. Поликарпочкин, И. В. Левшин, Н. В. Поликарпочкина. – Текст : непосредственный // Системные и клеточные механизмы в физиологии двигательной системы и мышечной деятельности. – Москва : ФФММГУ, 2011. - С. 124.

УДК 378.1

О ТЕХНОЛОГИИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Веденина О.А., ст. преподаватель

ФГАОУ ВО Российский государственный профессионально-педагогический университет, Россия, г. Екатеринбург, e-mail: vo_74@mail.ru

Ключевые слова: физическая культура, самостоятельные занятия, технология, университет, студент, преподаватель.

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы организации и оценивания результатов самостоятельных занятий физической культурой студентов университета.*

Вряд ли можно отрицать то, что в настоящее время состояние здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи далеко от оптимального. По имеющимся статистическим данным, около 90% абитуриентов различных высших учебных заведений страны имеют различные отклонения в состоянии здоровья. При этом в некоторых вузах число студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, за относительно непродолжительное время возрастает с 12% на первом курсе до 30-40% на четвертом курсе [1].

Как известно, довольно значительное число проблем, связанных со здоровьем студентов, имеет свои истоки еще в детском и подростковом возрасте [2], однако цель сохранения психического и физического здоровья обучающихся в вузе молодых людей всегда была и остается актуальной для любого университета.

Однако следует признать, что далеко не всегда используемые высшими учебными заведениями средства и методы воспитания в сфере физической культуры способствуют успешному достижению указанной цели, поэтому можно констатировать существование определенного разрыва высшего образования с физической культурой. К сожалению,

зачастую физическая культура как учебная дисциплина, преподаваемая в университете, не способствует формированию правильного отношения студента ни к собственному здоровью, ни к физическому самосовершенствованию.

При этом именно правильно выстроенная применительно к физической культуре работа со студентами позволяет создать у последних определенные ценностные установки, необходимые для ведения здорового образа жизни, которые сохраняются у выпускников в том числе и после окончания обучения в университете.

Очевидно, что не последнюю роль при этом играет привитие навыков самостоятельных занятий физической культурой. Научившись самостоятельно и при этом грамотно организовывать свою физическую активность за рамками учебного процесса, а также получив соответствующие знания и навыки, студент в полной мере сможет реализовать свой потенциал. «Принуждение» к занятиям физической культурой, которое с точки зрения многих обучающихся имеет место в рамках учебного процесса, не может быть столь же эффективным, как осознанное выполнение упражнений по своему желанию.

Приходится признать, что значительное число студентов по разным причинам (как объективным, так и субъективным) недовольно тем, как организуются и проводятся занятия физической культурой в университете, о чем свидетельствуют проведенные нами исследования [2]. Вполне естественно, что следствием этого недовольства являются в том числе и пропуски учебных занятий по физической культуре, а также снижение физической активности во внеучебное время (при этом подобное снижение далеко не всегда обусловлено упущениями в учебном процессе).

При этом многие студенты имеют недостаточный уровень физической подготовленности, также у них прослеживается низкая мотивация и отсутствие интереса к занятиям физической культурой.

Полагаем, что создание предпосылок для изменения данной ситуации может быть связано с формированием ценностного отношения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой в рамках технологии привлечения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой.

Полагаем, что указанная технология должна учитывать характерное для многих молодых людей стремление к успеху и лидерству в своей среде. Для существенного числа студентов признание достижений своими товарищами намного важнее, чем даже полученные в ходе учебного процесса отметки.

Подобная педагогическая технология должна включать:

-постановку целей, задач, определение основных принципов деятельности;

-критерии организации педагогического процесса;

-этапы формирования мотивации у студентов к самостоятельным занятиям физической культурой;

-формы и показатели контроля полученных результатов.

В конечном итоге применение указанной педагогической технологии должно иметь своим итогом формирование у студентов устойчивой мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой, повышение самоорганизации и самодисциплины, получение навыков самообразования, формирование социально полезных качеств личности студентов, в том числе необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Деятельность университета, направленная на организацию самостоятельных занятий физической культурой для своих студентов, призвана удовлетворить биологические, эстетические и социальные нужды обучающихся в вузе молодых людей. При этом необходимой предпосылкой возникновения привычки к участию в самостоятельных занятиях физической культурой является формирование соответствующей мотивации.

Указанная мотивация должна включать в себя как стремление к получению необходимых знаний о физическом самовоспитании с последующим их применением в профессиональной и социальной жизнедеятельности, так и положительные эмоции, испытываемые в связи с самостоятельным выполнением физических упражнений и получением результата от данного вида физической активности.

Необходимо также упомянуть и характерное для молодых людей желание к самосовершенствованию, которое также следует учитывать при построении системы физического воспитания в университете. Такое стремление, находящее свое выражение в том числе в самостоятельных занятиях физической культурой, способствует формированию творческого потенциала будущих специалистов, позволяет учитывать индивидуальные интересы и потребности студентов.

Примечательно, что для многих молодых людей весьма важным является отношение к ним своих товарищей, а также потребность к признанию достигнутых результатов. Молодому человеку далеко не безразлично, что думают о нем другие студенты, как оценивают его самого и его поступки.

Конечно, для университета приоритетно то, каких результатов достиг тот или иной студент в процессе самостоятельных занятий физической культурой, в чем конкретно выразился итог этих упражнений. Однако побудить студента к данному виду физической активности можно и путем разъяснения перспектив укрепления положения студента в социальной группе в случае достижения определенных результатов в процессе физического самосовершенствования.

Именно поэтому в рассматриваемом случае целесообразно доведение достигнутых студентом результатов до его товарищей. Если на учебных занятиях по физической культуре обычно имеет место выставление оценок, связанных с выполнением тех или иных установленных нормативов, и именно полученные оценки являются критерием успешности обучения (в том числе в глазах студентов), то для оценивания результатов самостоятельных занятий физической культурой данный подход не может быть признан оптимальным.

Полагаем, что в данном случае в первую очередь важно не само по себе достижение результатов в их абсолютном выражении (секунды, килограммы и т.д.), а имеющаяся динамика результатов. В конце концов, исходные физические данные у всех людей разные, как и предрасположенность к тому или иному виду физической активности, в связи с чем оценка результатов самостоятельных занятий физической культурой должна производиться в зависимости от того, как изменились контрольные показатели у студента за отчетный период. При этом указанные показатели должны состоять из двух групп: универсальные, характеризующие общий уровень физического развития, и специальные, избранные в зависимости от основной направленности самостоятельных занятий (поскольку очевидно, что, например, занятия атлетической гимнастикой и занятия бегом по-разному влияют на организм занимающегося).

Поэтому именно оценка, полученная за самостоятельные занятия физической культурой, в которой будет учтена положительная динамика, достигнутая в результате данных занятий, особенно доведенная до других студентов, позволит поднять самооценку у тех обучающихся, которым трудно конкурировать с другими студентами в силу недостаточно хорошей физической формы на момент поступления в университет, а также даст стимул к дальнейшим занятиям.

Таким образом, успех использования самостоятельных занятий физической культурой в системе физического воспитания в университете в значительной мере связан с надлежащим формированием у студентов соответствующей мотивации, которая является индивидуальной для каждого обучающегося.

Библиографический список

1. Русанов В. П. Здоровьесберегающее образование в системе профессиональной подготовки специалистов в вузе / В. П. Русанов, С. М. Рябцев, М. С. Гончарова //Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 3. – URL: http: // www.science-education.ru/ru/article/view?id=26393. – Текст : электронный.

2. О докладе «О состоянии здоровья граждан, проживающих в Свердловской области, в 2017 году» : постановление Правительства Свердловской области от 25.10.2018 г. № 736-ПП. – URL: http: //www.pravo.gov66.ru. – Текст : электронный.

3. Веденина О. А. Исследование влияния физической культуры и спорта на повседневную жизнь студентов 1-3 курсов российского государственного

профессионально-педагогического университета / О. А. Веденина. – Текст : непосредственный // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы : сборник материалов IV всероссийской научно-практической конференции. – Омск, 2019. – С. 144-147.

УДК 378.1

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Веденина О.А., ст. преподаватель

ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет, Россия, г. Екатеринбург, e-mail: vo_74@mail.ru

Ключевые слова: физическая культура, самостоятельные занятия, мотивация, университет, студент, преподаватель.

Аннотация. *В статье рассматриваются проблемы формирования у студентов соответствующей мотивации в связи с решением проблемы повышения двигательной активности путем организации самостоятельных занятий физической культурой.*

Общепризнано, что самостоятельная работа студентов является важным элементом образовательного процесса в высшем учебном заведении, при этом проблема повышения ее эффективности применительно к занятиям физической культурой далека от окончательного решения.

Как известно, физическая культура представляет собой неотъемлемую часть жизни современного человека. Вместе с тем, научно-технический прогресс самым кардинальным образом изменил поведение людей: для многих из них автоматизация и компьютеризация, столь облегчающие решение возникающих задач, привели к сокращению двигательной активности, ухудшению состояния здоровья и т.д. Среди представителей нового поколения значительное число составляют люди с избыточной массой тела, нарушенной осанкой, проблемами со зрением и дыханием; нередко встречаются и психические отклонения.

При этом для многих молодых людей поступление в университет связано со стрессовой ситуацией, а также с неизбежным изменением привычного образа жизни. Если же говорить непосредственно о двигательной активности, то она у вчерашнего школьника, как ни странно, может измениться как в сторону увеличения (за счет занятий по физической культуре, участия в студенческих спортивных секциях и т.д.), так и в сторону сокращения (в связи с нехваткой свободного времени и по иным причинам). Однако для человека значительное изменение двигательной активности в любом случае является нежелательным, но негативных последствий для организма можно избежать, если подобное изменение происходит постепенно.

Современные высшие учебные заведения в первую очередь ориентированы на выполнение определенного социального заказа, в связи с чем, они непосредственно заинтересованы в том, чтобы студенты за время учебы превратились не только в квалифицированных специалистов, но и стали психически и физически здоровыми личностями, а также приобщились к ведению здорового образа жизни, который немыслим без занятий физической культурой.

Преподавателям физической культуры хорошо известно, что особенно сложно приобщить к занятиям физическими упражнениями тех молодых людей, которые в течение длительного времени вели пассивный образ жизни и не имели достаточной физической нагрузки. Такие студенты неохотно приобщаются не только к регулярным тренировкам, их сложно мотивировать даже просто начать заниматься физической культурой. Кроме того, молодые люди часто теряют интерес к занятиям в том случае, если уже через небольшое время после начала тренировок они не замечают существенных, видимых сдвигов в своем физическом состоянии.

Представляется, что особую роль в том, чтобы сохранить у студента желание вести здоровый образ жизни в целом продолжать заниматься физической культурой в частности, играет умение преподавателя сформировать у конкретного молодого человека соответствующую мотивацию.

Полагаем, что возникновение у студента потребности в занятиях физическими упражнениями связано с осознанием им как положительных последствий осуществления систематической двигательной активности, так и всех негативных моментов, связанных с ее отсутствием. Студент, который до сих пор не отличался стремлением к ведению здорового образа жизни, не занимался физической культурой в необходимом объеме, прежде всего должен изменить свое отношение к собственному поведению.

Преподаватель должен помочь молодому человеку осознать, что физические упражнения могут быть не досадной обязанностью, отнимающей часть времени, которого студенту всегда не хватает и которое можно потратить на другие, более привычные и менее энергозатратные занятия, а вполне приятным времяпрепровождением. Такому осознанию будет очень способствовать собственный выбор студентом как формы физической активности, так и места для проведения тренировки, а также тех людей, с которыми он общается во время занятий. Конечно, в рамках учебной деятельности такой выбор не всегда возможен, но зато он вполне реализуем при организации самостоятельных занятий физической культурой.

Студент будет воспринимать самостоятельные занятия физической культурой как необходимую часть повседневной жизни наиболее полно и сознательно в том случае, если он заинтересован в этих занятиях. Наличие

интереса при проведении занятий придаст приобретенным в ходе занятий навыкам и знаниям прочность и глубину. Если же интерес отсутствует, то знания усваиваются медленно, формально, навыки не находят применения в жизни и быстро забываются.

При этом необходимо учитывать, что добиться необходимого уровня физической активности только за счет часов, выделяемых учебным планом высшего учебного заведения на аудиторные занятия физической культурой, как правило, не представляется возможным [1, с. 515]. В связи с этим университетам следует особое внимание уделять организации самостоятельных занятий физической культурой для своих студентов, поскольку именно такие занятия с наибольшей эффективностью способны выработать у молодого человека привычку к постоянному выполнению определенной физической нагрузки.

Так, Габибов А.Б. и Семенченко В.В. отмечают, что объем недельной двигательной активности студентов не должен быть менее 8 часов. Поэтому дополнительно к объему аудиторных занятий физической культурой, определяемым Федеральным государственным образовательным стандартом 4 часа в неделю, необходимо внедрение самостоятельных занятий под руководством и контролем преподавателей кафедр физического воспитания [2, с. 89].

Говоря об образовательной деятельности в области физической культуры, Ашмарин Б.А. выделял следующие уровни владения знаниями:

-ознакомление с теоретическим материалом, его восприятие (первичный уровень);

-осмысление полученной информации (уровень репродукции);

-возможность оперировать знаниями в различных условиях, применяя их на практике (уровень владения гностическими умениями);

-готовность к творческому применению знаний (уровень трансформации) [3, с. 163].

При этом высший уровень владения знаниями – это способность обучающегося творчески применять знания для достижения поставленных целей, его готовность к самообразованию и непрерывному образованию [4, с. 55].

Исходя из возможностей, имеющихся в каждом конкретном случае, университетам необходимо разрабатывать организационные модели методического сопровождения самостоятельных занятий физической культурой, предусматривающие предоставление студентам возможности выбора видов физкультурно-оздоровительной деятельности и индивидуальных направлений физического самосовершенствования. Такие модели должны охватывать в том числе и периоды экзаменационных сессий, как наиболее важные для развития самостоятельности у студентов [5, с. 230].

Особую роль при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями играет взаимодействие студента и преподавателя физической культуры, поскольку именно преподаватель способен оказать студенту необходимую помощь, сделать занятия наиболее эффективными и добиться необходимого результата. Однако самостоятельность студента в данном случае не отменяет также и контроля со стороны преподавателя за качеством проделываемой студентом работы, а также оценки данной работы, причем очевидно, что критерии оценки должны отличаться от принятых в отношении занятий, имеющих место в рамках обычного, «аудиторного» учебного процесса. При этом внимание преподавателей к самостоятельной работе студентов должно проявляться не только в контроле выполнения поставленных перед студентами задач, но и в том, чтобы научить молодых людей работать самостоятельно и творчески.

Целесообразно также разработать определенную модель отчетности студента, которая позволила бы проследить динамику самостоятельной работы, достигнутые результаты, а также выявить недостатки. Вполне возможны ведение и передача подобной отчетности и в электронном виде, что значительно снизит затраты на ее заполнение студентом и проверку преподавателем.

Такая отчетность интересна в первую очередь и для самого студента, поскольку позволит ему отслеживать изменения в уровне своей подготовленности в результате самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Библиографический список

1. Веденина О. А. Самостоятельная работа студентов как составная часть компетентностного подхода к подготовке выпускников вузов / О. А. Веденина. – Текст : непосредственный // Инновации в профессиональном и профессионально-педагогическом образовании : материалы 23-й Международной научно-практической конференции. – Екатеринбург : Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2018. – С. 512-515.

2. Габибов А. Б. Проблемные аспекты развития физической культуры и спорта в вузах / А. Б. Габибов, В. В. Семенченко. – Текст : непосредственный // Вестник Донского государственного аграрного университета. - 2015. - № 2 (16). - С. 86-92.

3. Теория и методика физического воспитания : учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов. – Москва : Просвещение, 1990. – 287 с. – Текст : непосредственный.

4. Поволоцкий К. В. Спортивная подготовка курсантов летного училища в условиях реализации ФГОС ВО / К. В. Поволоцкий. – Текст : непосредственный // Экономические и гуманитарные исследования регионов. - 2019. - № 4. - С. 54-57.

5. Веденина О. А. Организация самостоятельных занятий студентов физической культурой в период сессии / О. А. Веденина. – Текст : непосредственный // Акмеология профессионального образования : материалы 13 Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург : Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2016. – С. 229-233.

УДК 796

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ДИНАМИКУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ

Володин В.Н., к.п.н., Холодов С.А., курсант
Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, Россия, г. Тюмень,
e-mail: vn_volodin@list.ru

Ключевые слова: факторы, курсант, физическая подготовленность, контрольные нормативы, специальный факультет.

Аннотация. *В статье рассмотрена проблема низкого уровня физической подготовленности курсантов специального факультета. Одним из вариантов решения является выявление и учет факторов, влияющих на снижение эффективности учебного процесса по физической подготовке, приводящих к данной проблеме. Цель – определить основные факторы и влияние их на итоговый результат физической подготовки. Представлены основные факторы и рекомендации по повышению уровня физической подготовленности курсантов специального факультета.*

В современное время от каждого человека, тем более курсанта и военнослужащего, требуется соблюдение высокой степени ответственности за свое психическое и физическое здоровье, для выполнения учебных и служебных задач, в соответствии с их воинским предназначением.

Исследования последнего десятилетия позволяют говорить о том, что уровень физической подготовленности курсантов не соответствует нормативам [2, с.190; 3, с.30], предъявляемым в руководящем документе по физической подготовке для военнослужащих Российской Федерации. В большей степени это относится к курсантам специального факультета [1, с.116; 4, с.183; 5, с.303].

Проблема заключается в недостаточном учете факторов, оказывающих первостепенное влияние на процесс физической подготовки курсантов специального факультета, и в итоге это сказывается на уровне физической подготовленности отдельно взятого курсанта.

В связи с вышеизложенным считаем тему исследования актуальной, а проведенное изыскание необходимым.

Цель исследования заключалась в определении основных факторов, влияющих на итоговый результат физической подготовки.

Исследование проходило в три этапа с сентября 2019 года по март 2020 года.

Первый этап (сентябрь-декабрь 2019) включал в себя анализ научной литературы по проблеме исследования; анализ учебно-методической документации; учебного процесса по физической подготовке; проведение, сбор и обобщение данных контрольных испытаний по физической подготовке, проведенных в декабре 2016, 2017, 2018 и 2019 годов, среди курсантов подготовительного, первого, второго и третьего курсов специального факультета; уточнение методологической базы; постановку

цели и задач исследования; разработку документации для записи результатов контрольных испытаний.

Второй этап (январь-февраль 2020) состоял в обработке результатов контрольных испытаний с выявлением среднестатистических показателей методом математико-статистической обработки данных; в проведении опроса курсантов на соответствие бытовых и учебных условий их ожиданиям; уточнении и определении основных факторов, оказывающих первостепенное влияние на эффективность процесса физической подготовки и результативность физической подготовленности; в предложении рекомендаций по устранению недостатков учебного процесса для достижения максимально возможного результата физической подготовленности.

Третий этап (март 2020) заключался в обобщении полученных данных; подведении итогов и описании выводов; подготовки материалов исследования к публикации.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной литературы и учебно-методической документации по проблеме исследования; педагогическое наблюдение; контрольные испытания по физической подготовке; констатирующий эксперимент; опрос; математико-статистическая обработка данных.

В исследовании приняли участие 60 курсантов специального факультета подготовительного курса; из их числа, в последующем 22 курсанта 1 курса; 20 курсантов 2 курса и 18 курсантов 3 курса. Все обучаются по основной образовательной программе высшего образования.

Исследование проводилось на учебно-материальной базе военного училища. Для изучения были представлены результаты зимней сессии по физической подготовке (декабрь 2016, 2017, 2018 и 2019).

На данном этапе развития системы физической подготовки в Вооруженных Силах РФ много работ посвящено вопросам содержания, методики обучения и воспитания, применению в учебном процессе новых средств и подходов, и на наш взгляд недостаточно раскрыта тема факторов, оказывающих непосредственное влияние на эффективность физической подготовки курсантов специального факультета, что и сказывается отрицательно на динамике физической подготовленности.

В ходе анализа научной литературы и учебно-методической документации внимание было обращено на следующие моменты:

- содержание учебных занятий выстроено в логической последовательности и структурированно;

- время, отводимое на овладение содержанием учебного материала по разделам физической подготовки (рукопашный бой, ускоренное передвижение и легкая атлетика; лыжная подготовка и др.) незначительно;

- ограниченное время на овладение содержанием дисциплины приводит к тому, что 40% учебных занятий перегружено

взаимодополняющими физическими упражнениями и обучающим материалом:

- период адаптации к особенностям служебного быта, взаимоотношениям в воинском коллективе, выполнению учебных и служебных задач, и климатогеографической специфике региона, затягивает образовательный процесс и снижает его качество.

Проведенный опрос позволил выявить следующее, для 5% курсантов учебные занятия очень просты и не вызывают тренирующего эффекта, 10% опрошенных курсантов недовольны содержание физической подготовки, для 20% курсантов занятия физической подготовкой и спортом не представляют интереса, для 30% содержание учебных занятий по физической подготовке невыполнимо, остальные 35% курсантов с удовольствием посещают занятия по физической подготовке и дополнительно тренируются в часы самостоятельной физической подготовки. Опрос проводился с курсантами, обучающимися на первом курсе. Контрольные испытания проводились с курсантами специального факультета на подготовительном курсе, в 2016, 2017, 2018 годах. В дальнейшем тестирования были проведены повторно в 2019 году с курсантами первого, второго и третьего курсов.

В качестве контрольных упражнений были выбраны следующие:

- упражнение № 4 – подтягивании на перекладине (количество раз);

- № 41 – бег на 100м (сек), что характерно для зимней сессии курсантов специального факультета, наряду с контролем теоретической и методической подготовками.

Для оценки удовлетворительно в подтягивании на перекладине курсантам необходимо выполнить, на подготовительном и первом курсе 8 раз, на втором курсе 10 раз, на третьем 12 раз; в беге на 100м 14,4 сек, 13,9 сек и 13,7 сек, соответственно.

Ниже, в рисунке приведены результаты курсантов специального факультета, достигнутые в процессе выполнения контрольных испытаний.

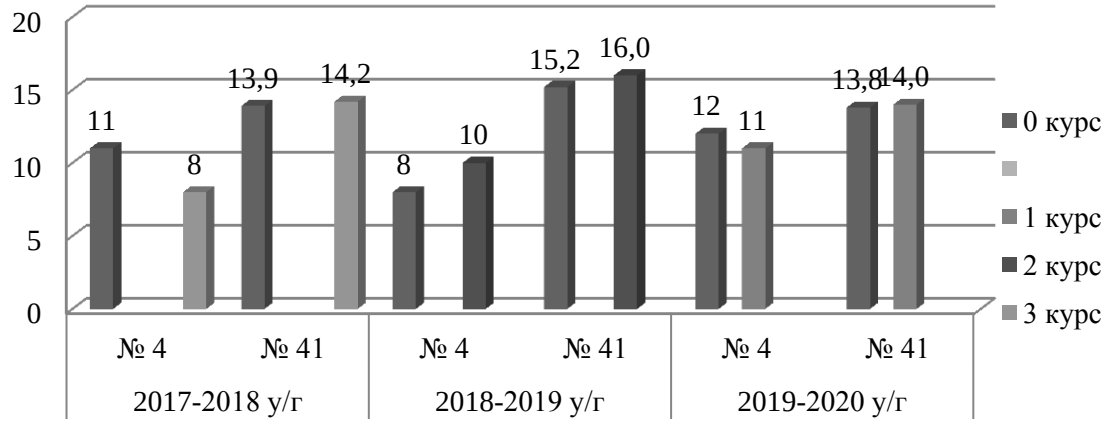


Рис. 1. Результаты курсантов специального факультета в период зимней сессии

Анализируя представленные среднестатистические данные, можно говорить о том, что улучшение результатов наблюдается лишь у курсантов 2 курса, в то время, как курсанты 3 курса не справляются с предъявляемыми нормативами в упражнении № 4. Как правило, результаты снижаются от курса к курсу, и показатели очень низкие. Данные результаты являются прямым отражением вышеприведенной статистики опроса и анализа учебно-методической литературы, учебных занятий по физической подготовке.

Результаты курсантов специального факультета в беге на 100м имеют тенденцию к снижению. Если на первом году они ещё стремятся к более высокому результату и оценке, то на последующих годах заинтересованность в улучшении уровня физической подготовленности и высоких результатах, и оценках, в данном упражнении, теряет свою значимость. Отметим, что среднестатистический результат курсантов 2 и 3 курсов, в беге на 100м, соответствует оценке неудовлетворительно. Это безусловно отрицательно сказывается на общей оценке подразделения и курса специального факультета, и, в целом, на эффективности учебного процесса по физической подготовке.

Для решения данной проблемы нами разработано ряд рекомендаций:

- при планировании содержания учебного процесса по физической подготовке для курсантов специального факультета необходимо учитывать их интересы, индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности;

- в процессе учебного занятия по физической подготовке целесообразно решать одну задачу по развитию, обучению или воспитанию;

- основной метод развития физических способностей у курсантов специального факультета, на протяжении всего периода обучения, должен быть игровой.

Вывод. Уточнение и учет факторов, влияющих на уровень физической подготовленности курсантов специального факультета, позволит сократить недостатки процесса физической подготовки и значительно повысить результативность данного процесса.

Библиографический список

1. Володин В. Н. Экспериментальные нормативы по физической подготовке для военнослужащих иностранных государств / В. Н. Володин, Д. С. Яковлев, А. В. Сидоров. – Текст : непосредственный // Профессиональное образование в России и за рубежом. - 2019. - № 3 (35). - С. 115-123.

2. Звягинцев М. В. Сравнение уровня физической подготовки курсантов 1 курса КИФСИН и студентов 1 курса НФИ КЕМГУ / М. В. Звягинцев, Т. В. Карпова. – Текст : непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. - 2019. - № 63 (2). - С. 189-193.

3. Кадыров Р. М. Проверка и оценка физической подготовленности военнослужащих различных категорий /Р. М. Кадыров. А. В. Политов, С. К. Коричев. –

Текст : непосредственный //Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2018. – № 4. – С. 29-34.

4. Яковлев Д. С. Физическая готовность иностранного абитуриента военного вуза – Текст : непосредственный / Д. С. Яковлев, В. Н. Володин. – Текст : непосредственный // Физическая культура в системе профессионального образования : идеи, технологии и перспективы. – Омск : Омский ГАУ, 2018. – С. 183-186.

5. Яковлев Д. С. Особенности показателей физической подготовленности иностранных курсантов в период экзаменационной сессии / Д. С. Яковлев, В. Н. Володин. – Текст : непосредственный // Перспективные направления научных исследований в области физической культуры и спорта (теория и практика). – Санкт-Петербург : ВИФК, 2019. – С. 302-307.

УДК 796.011.1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ СТУДЕНТОВ ВУЗА КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ГОТОВНОСТИ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК ГТО

Востриков А.А., преподаватель, Саламатин, ст. преподаватель, Тимканов, преподаватель

ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет».
Россия, г. Тюмень, e-mail: aleksander.vostrikov@yandex.ru

Ключевые слова: студенты, физическая культура, контрольные нормативы, ГТО.

Аннотация. *В представленной нами статье отражены основные положения рабочей программы учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» для студентов, обучающихся в системе высшего образования «Тюменского индустриального университета». Рассмотрена непосредственно практическая часть данной дисциплины. В основу данной работы был положен фонд оценочных средств (контрольных нормативов) для изучения физической подготовленности студентов.*

Актуальность. Стремительная динамика в самых разных отраслях современного общества выдвигает высокие требования к будущим специалистам различных профессий и направлений. Одна из главных задач современного университета гласит: «Создание гармонично развитой, конкурентноспособной личности». Следовательно, будущий специалист должен обладать не только богатым багажом теоретических знаний и основ избранной профессии, но также набором духовных, морально-волевых качеств и хорошей физической формой для полной и качественной реализации своей профессиональной деятельности, за подготовку которых и отвечает «Прикладная физическая культура»

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) вновь стал актуальным, после указа президента РФ о его возрождении. Основной целью ГТО является увеличение продолжительности жизни граждан России и уменьшение заболеваемости в стране [1].

Комплекс ГТО планировался как идея формирования мотивации, прежде всего, молодёжи к активной физкультурноспортивной

деятельности. Таким образом, физическое воспитание в школе, университете должно быть связано с формированием ценностного отношения к собственному здоровью и базы, достаточной для организации самостоятельных занятий по физкультуре и подготовке к выполнению нормативов ГТО [2].

Достаточное количество исследований посвящено мотивации студентов к занятиям физической культурой [3-5].

По мнению автора, внедрение ГТО в систему образования будет способствовать увеличению интереса к физической культуре. Основными целями внедрения ВФСК ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности физического воспитания населения [6].

При этом наблюдается негативная тенденция в период обучения в университете. Конечно, комплекс ГТО в университете – это мотивация студентов к повышению уровня физической подготовки, получению зачета по дисциплине физическая культура [7]

Сравнительный анализ нормативов испытаний по основным физическим качествам в современном комплексе ГТО, по сравнению с советским комплексом ГТО, свидетельствует о том, что они не очень сложны [9].

Целью нашего исследования стало изучение полученных результатов в ходе тестирования, анализ, рекомендации.

Для полноты данного исследования мы использовали не только показатели опорного Вуза России, но и данные «Тюменского государственного университета» Проведенное исследование среди студентов основной медицинской группы здоровья позволило нам выявить у большинства обучающихся отличную и хорошую физическую подготовку и дать полную картину готовности к сдаче норм ВФСК ГТО на разных уровнях. Полученные результаты достигнуты систематическими занятиями по программе «Прикладная физическая культура», а также самостоятельными тренировками и занятиями в спортивных секциях университета и города в целом. Нельзя оставить в стороне и контролирующие, мотивирующие единицы труда для студентов, в лице преподавателей кафедры физического воспитания во главе с руководителем, которые принимают активное участие в спортивно-массовой работе университета и в спорте высших достижений.

Тестирование проводилось в период 2018-2019 годов с привлечением студентов 1-ого курса, очной формы обучения, на спортивных базах двух университетов. В исследовании принимали участие 120 респондентов (52 юноши, 68 девушек).

Нами были проанализированы следующие показатели: тест на гибкость (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье), тест на силу рук (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине), тест на скоростно-силовые способности (челночный бег 3×10), тест на силу ног (прыжок в длину с места толчком двух ног), тест на силу мышц пресса (поднимание туловища из положения лежа на спине)

Таблица 1

Результаты контрольных испытаний студентов 1 курса

	Контрольный норматив		Бронза		Серебро		Золото	
	ю	д	м	ж	м	ж	м	ж
Наклон вперед из положения стоя (см)	13	16	6	8	8	10	13	15
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	33	15	28	10	32	12	44	17
Челночный бег 3×10 (сек)	7,4	8,9	8	9	7,7	8,8	7,1	8,2
Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	237	186	210	145	225	160	240	170
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	46	33	33	25	37	30	48	36

Результаты исследования показали следующую картину:

При выполнении теста на гибкость студенты показали высокие результаты, которые соответствуют золотому знаку ГТО, что позволяет им выполнять упражнения с большей амплитудой, с максимальным КПД.

Результаты теста силы рук немного хуже, но все-таки соответствуют серебряному знаку отличия. Данный факт говорит о западающем качестве у студентов и требует дополнительного внимания на занятиях.

Тест «Челночный бег», объединяет скоростно-силовые качества и координационные способности. Полученные показатели также свидетельствуют о дополнительной нагрузке на занятиях, особенно у девушек.

При прыжках в длину с места толчком двух ног девушки показали отличные результаты, в то время как у юношей средний результат, что свидетельствует о хорошо развитых разгибателях мышц ног.

При сдаче норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине» студенты показали средние результаты, что также требует особого внимания в подготовке будущих специалистов.

На основе полученных результатов были сделаны следующие **выводы:**

- во-первых, представленной работой мы определи западающие физические кондиции, на которые нужно уделить больше внимания для достижения лучших результатов и сдать нормативы ВФСК ГТО на высший знак отличия.

- во-вторых, необходимо продолжать мотивировать студентов к занятиям физической культурой, к дополнительным занятиям в секциях, к самостоятельной работе.

- в-третьих, больше давать студентам рекомендаций не останавливаться на достигнутом, ставя в пример высшие результаты различных спортсменов и ставить в сравнение советские нормы ГТО.

Библиографический список

1 Ульянова Н. А. Оценка эффективности внедрения ВФСК ГТО в алтайском государственном университете / Н. А. Ульянова. – Текст : непосредственный // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 1 (4). – С. 100-105.

2. Роль и значение ГТО в современном обществе / П. Я. Дугнист, Е. М. Колпакова, Е. В. Романова, О. О. Назаров. – Текст : непосредственный // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2015. – № 1. – С. 11-24.

3. Лобыгина Н. М. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Н. М. Лобыгина, А. О. Тиканов, А. Ю. Крыловский. – Текст : непосредственный // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – № 1. – С. 65-71.

4. Романова Е. В. Мотивация молодежи к занятиям физической культурой (на примере студентов Алтайского края) / Е. В. Романова, Л. В. Готовчикова – Текст : непосредственный // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 1 (4). – С. 49-59.

5. Сухостав О. А. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре / О. А. Сухостав. – Текст : непосредственный // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – № 1. – С. 46-51.

6. Популяризация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» в системе физического воспитания обучающихся в вузе Т. А. Ведищева, Т. А. Качалова, В. В. Логачева, Т. Е. Симина. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 8. – С. 206-209.

7. Столбов А. Н. Анализ уровня физической подготовленности студентов в сравнении с нормативными требованиями ГТО / А. Н. Столбов, Н. В. Филон. – Текст : непосредственный // Вестник воронежского института высоких технологий. - 2020. – № 1. – С. 137-139.

8. Кабачков В. А. Сравнительный анализ советского комплекса ГТО, ВФСК ГТО и физкультурно-спортивных комплексов зарубежных стран / В. А. Кабачков, Э. А. Зюрин, М. Д. Осминин. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 2. – С. 52–55.

УДК 796.422: 796.015:612

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ У СПРИНТЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Вырский М.М., аспирант, Севдалев С.В., к.п.н., доцент

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь, г. Гомель

e-mail: sevdalev@mail.ru

Ключевые слова: силовая подготовка, спринтерский бег, квалифицированные спортсменки, экспериментальная методика

Аннотация. *Обоснование рациональной организации специальной силовой подготовки спортсменок следует рассматривать как потенциальный резерв, способствующий качественному совершенствованию тренировочного процесса легкоатлеток, специализирующихся в беге на 400м. В ходе исследования разработана и экспериментально обоснована методика специальной силовой подготовки. Экспериментальные данные, полученные в ходе эксперимента, свидетельствует о повышении уровня специальной физической подготовленности и спортивных результатов бегуний.*

Актуальность исследования. Высокий уровень специальной физической подготовки является весомой составной частью в достижении высоких результатов в том или ином виде спорта. Двигательные способности и мышечная сила характерны для любой легкоатлетической специализации, в том числе и для беговых видов [1, 2, 4]. Важнейшая роль при этом отводится формированию, воспитанию и развитию специальных силовых качеств.

Специфичность бега на 400 м предъявляет высокие условия к проявлению силовых способностей. При этом успех спортивной подготовки в наше время определяется уже не только удачным выбором средств (в том числе и силовой направленности!), но и в большей степени умением организовывать их в определенную систему, дающую максимальный тренировочный эффект при минимальных затратах времени.

Такая система должна обеспечивать неуклонное повышение тренирующего воздействия упражнений с учетом уровня подготовленности спортсмена, периода и задач тренировки. Естественно, что сделать это можно только четко представляя себе эффективность применяемых средств и оптимальные условия одновременного и последовательного сочетания их в одном тренировочном занятии в недельном, годовом и многолетнем циклах подготовки [1, 2].

Применяемые же в практике средства развития силы неадекватны этим воздействиям, а методика силовой подготовки в целом не дает необходимого дополнения к процессу качественного совершенствования двигательного аппарата, которое способно обеспечить эффективный рост достижений спринтера [4].

Методическая и научная литература содержит малое количество информации посвященной изучению того, как развивать специальные силовые способности у женщин, которые специализируются в беге на 400м. При этом существуют подробно разработанные методики развития силовых способностей в других видах легкой атлетики [1, 2, 4]. Но последние носят общий характер, где не приводится данных, касающихся различий, которые есть в женском и мужском организме [3].

Организация и методы исследования. На основании изучения научно-методической литературы, проведения опроса ведущих тренеров и

спортсменок Беларуси специализирующихся в беге на 400 метров была разработана экспериментальная методика силовой подготовки квалифицированных бегуний на 400м. Основным отличительным компонентом данной методики явилось использование определенного соотношения объема упражнений со штангой, прыжковых упражнений (рис. 1 и 2).

Результаты исследования и их обсуждение. В программе специальной силовой подготовки бегуний в годичном цикле четко выделяется два этапа. Преимущественная ориентация первого этапа (ноябрь - декабрь) направлена на развитие абсолютной и взрывной силы мышц, а второго (март – апрель) – на повышение уровня силовой выносливости.

Направленность на этих этапах состоит в том, чтобы создать определенный функциональный фундамент для последующей целенаправленной специфической подготовки, связанной с развитием скорости бега и специальной выносливости бегуний.

Тренирующие воздействия данных этапов направлены на создание функционального фундамента, с целью дальнейшей работы, предполагающей повышение как абсолютной скорости бега, так и скоростной выносливости.

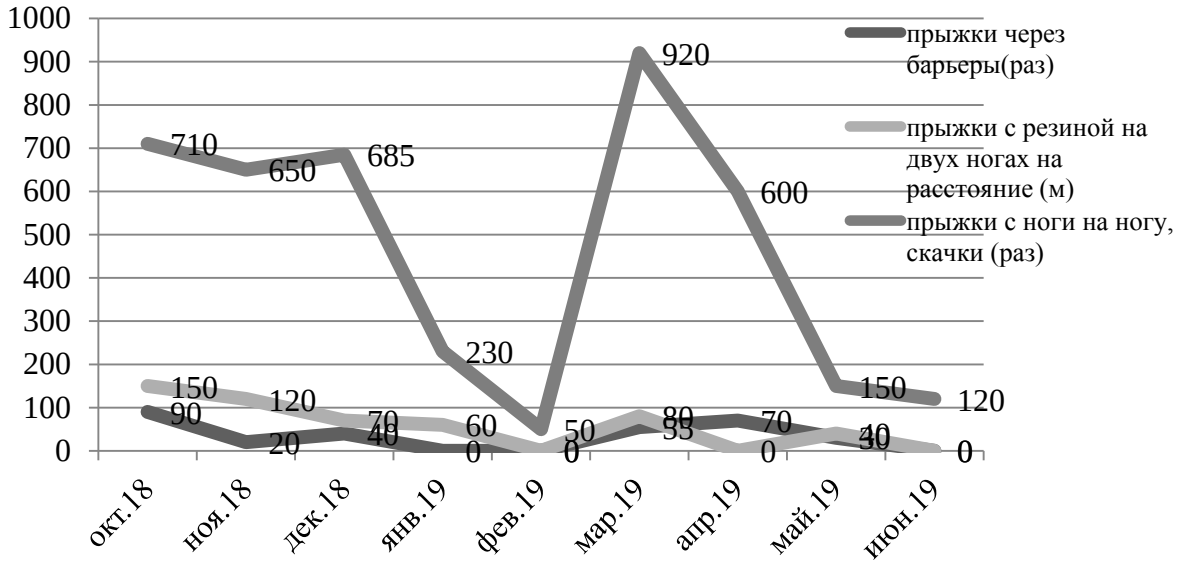


Рис. 1. Распределение объема прыжковых упражнений в годичном цикле подготовки спортсменок, кол. раз

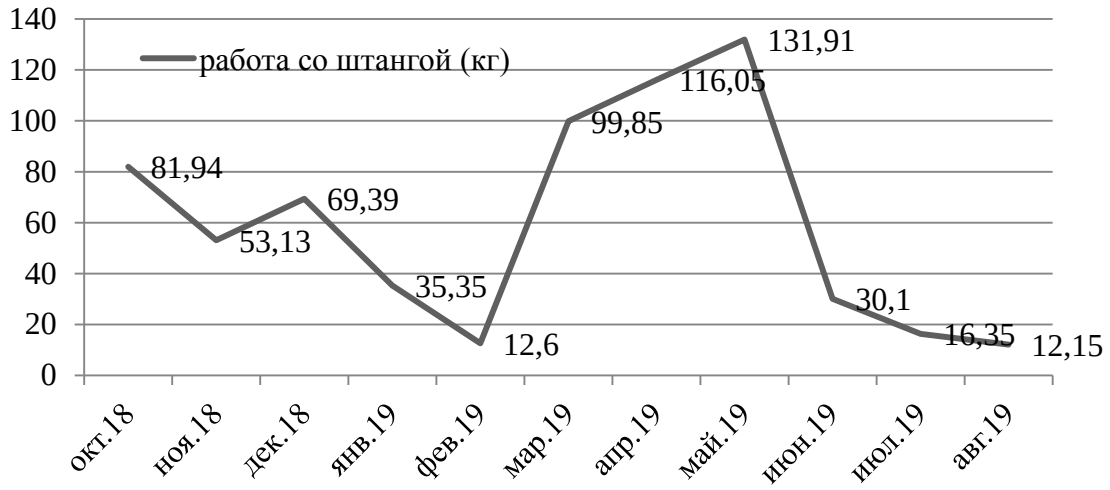


Рис. 2. Распределение объема упражнений с отягощением в годичном цикле подготовки бегуний на 400 м

Эффективность предложенной методики оценивалась посредством сравнения скоростно-силовых показателей до и после проведения педагогического эксперимента, а также результатов в главных соревнованиях сезона. С этой целью была определена динамика физической подготовленности. Анализ динамики физической подготовленности показал, что проведение занятий по предлагаемой нами методике способствовало ускорению темпов прироста физической подготовленности (таблица 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ физической подготовленности спортсменок за время эксперимента

Контрольные упражнения	Данные (X ± δ)		% прироста
	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	
Прыжок в длину с места, м	2,57±0,35	2,73±0,25	6,29
Тройной прыжок с места, м	7,59±0,23	7, 98±0,26	5,69
Десятикратный прыжок с места, м	26,89±0,29	27,77±0,26	3,48
Бег на 30 м, с	3,76±0,11	3,59±0,25	6,90
Бег на 100 м, с	12,12±0,19	11,48±0,21	5,31
Бег на 300 м, с	41,60±0,24	40,69±0,27	1,89
Средний % прироста показателей			7,16

Следует отметить, что на протяжении эксперимента все тестируемые показатели увеличились. Наибольший прирост можно отметить в прыжках в длину с места – 6,29 % и беге на 30м – 6,90%. Средний прирост показателей составил 7,16 %. Таким образом, полученные данные позволяют сделать выводы относительно эффективности использования предложенной методики в работе с квалифицированными спортсменками,

которые обеспечивают положительные изменения двигательной и функциональной подготовленности.

Полученные исследовательский материал может свидетельствовать о том, что при построении годичного цикла подготовки необходимо особое внимание уделять развитию силовых способностей, прыжковой и скоростной выносливости. Это позволяет отдалить мышечное утомление и дает возможность бегуньи длительно удерживать необходимую скорость на финише 400-метровой дистанции.

Разработанная нами методика подтвердила свою эффективность и свидетельствует о качественном повышении уровня специальной физической подготовленности и спортивных результатов бегуний.

Выводы:

1. Анализ специальной литературы показал, что многие вопросы методики силовой подготовки бегуний на 400 м не разработаны. В этой связи обоснование рациональной организации специальной силовой подготовки спортсменок следует рассматривать как потенциальный резерв, способствующий качественному совершенствованию тренировочного процесса легкоатлеток, специализирующихся в беге на 400м.

2. Выявлено, что особенности организации специальной силовой подготовки в годичном цикле у спринтеров высокой квалификации проявляются следующим образом: преимущественная ориентация первого этапа (ноябрь - декабрь) направлена на развитие абсолютной и взрывной силы мышц, а второго (март – апрель) – на повышение уровня силовой выносливости.

3. Педагогическое тестирование, проведенное по окончании педагогического эксперимента, показало, что у всех бегуний участвующих в эксперименте результаты повысились по всем показателям (процент прироста в среднем 7,1%). Положительное влияние методики на результат в беге подтверждает и статистика результатов того, как выступили спортсменки на соревнованиях республиканского и международного уровня. Так, ведущая спортсменка, участвовавшая в эксперименте, смогла улучшить свой личный результат на 1,01 секунды.

Библиографический список

1. Врублевский Е. П. Особенности подготовки спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 7. – С. 60-63.

2. Врублевский Е. П. Построение годичного цикла тренировки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский, В. П. Губа, В. Е. Годлевский. – Текст : непосредственный //Научный атлетический вестник. - 2001. - № 3. - С. 67 -75.

3. Кожедуб М. С. Особенности подготовки девушек-спринтеров с учетом фаз биоритмики их организма / М. С. Кожедуб, Е. П. Врублевский. – Текст : непосредственный //Совершенствование профессиональной и физической подготовки

курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII Международной научно-практической конференции. В 2 т. – г.Гомель : 2016. - С. 257-261.

4. Костюченко В. Ф. Особенности индивидуальной тренировочной деятельности спортсменок высокой квалификации в годичном цикле подготовки / В. Ф. Костюченко, Е. П. Врублевский. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 3 (49). - С. 39-43.

5. Костюченко В. Ф. Методика индивидуализированной подготовки спортсменок в годичном цикле, специализирующихся в спринтерском беге / В. Ф. Костюченко, Е. П. Врублевский, М. С. Кожедуб. – Текст : непосредственный //Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2017. - №10 (152). - С.115-121.

6. Маслаков В. В. Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка : монография / В. В. Маслаков, Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев. – Москва : Олимпия, 2009. – 170 с. – Текст : непосредственный.

7. Мирзоев О. М. Совершенствование индивидуальной структуры соревновательной и тренировочной деятельности высококвалифицированных легкоатлетов : методическое пособие / О. М. Мирзоев, В. В. Маслаков, Е. П. Врублевский. – Москва : РГУФК, 2005. – 200 с. – Текст : непосредственный.

8. Семенов В. Г. Закономерности адаптационной изменчивости силы мышц женщин-спринтеров в процессе становления спортивного мастерства / В. Г. Семенов, Е. П. Врублевский. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 9. - С. 22-24.

9. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок (теоретико-методические аспекты) : монография / Е. П. Врублевский, С. В. Севдалев, А. Г. Нарскин, М. С. Кожедуб. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223 с. – Текст : непосредственный.

10. Kozhedub M. The level of specyfic motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints / M. Kozhedub, E. Vrublevskiy. - Direct text // Rocznik Lubuski. - 2018. - T. 44, C. 2A. - S. 105-115.

11. Modelling of the competitive activities of qualified female short-distance runners, taking into account their individual characteristics / Vrublevskiy E.P., Sevdalev S.V., Lashkevich S.V., Gerkusov A.S. - Direct text //Physical education of student. - 2019. - № 6. - S. 269-275.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Гоненко С.В., магистр, ст. преподаватель

Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева, Казахстан, г. Петропавловск, e-mail: ffk2004@mail.ru

Ключевые слова: физическая культура, учебный процесс, здоровье, активный отдых, рациональное питание.

Аннотация. *Статья раскрывает об отношении студенческой молодёжи к занятиям физической культурой в реалиях современного общества, как и в каких «пропорциях» разного рода информация влияет на ведение здорового образа жизни молодого, растущего организма.*

С постоянно растущим и развивающимся, в динамичной прогрессии, современным миром, актуальным значением остается привитие, поддержание и дальнейшее развитие, у населения, здорового образа жизни. В связи с такими тенденциями нашего общества, неуклонным остается возрастающее значение физической культуры и спорта в жизни человека.

Внедрение физической культуры в повседневный быт человека, а также, вовлечение и погружение его в спортивную жизнь – является одной из значимых и важных государственных задач. Путями решения данной задачи могут послужить не только разнообразные и, кардинально, отличающиеся друг от друга виды и подвиды спорта, комплексы разноплановых упражнений, но и правильный рацион питания, который способствует не только улучшению самочувствия человека, но и, в купе с физическими нагрузками, дает полноценное развитие всех систем организма, участвующие в его жизнедеятельности. Все эти сопутствующие факторы, в независимости от возрастных ограничений, и могут послужить хорошим средством в физическом воспитании человека, укреплении его здоровья, активного отдыха, а также – сохранение его творческого долголетия [2, с.55].

Что же определяет малоподвижный образ жизни современной учащейся молодежи? Что является, так сказать, предпосылками этого? Ответ на этот вопрос не однозначен. Существует много сбивающих и препятствующих полноценному развитию молодого организма факторов, к основным, из которых, можно отнести стремительно растущий информационный поток сегмента «науки и техники», компьютеризации программ (как школьных, так и вузовских), личностный настрой обучающегося, микроклимат в группе, коллективе, а также, многое другое. Всё это, истощая психофизическую «структурность» молодого организма, приводит к нервному перенапряжению и слабому физическому развитию занимающихся [1].

У современной молодёжи (у, более 45%), из-за неопределённости и малой заинтересованности, устроенности и увлечённости в чём-либо, отсутствует чёткость представления о тесной взаимосвязи между общим физическим, психологическим, общим состоянием здоровья, а также, здоровым питанием, которые идут «бок о бок» друг с другом.

Умозаключение молодёжи о влиянии как физических упражнений, так и физической культуры (в целом) на общекультурное развитие личности, в большей степени идут в разрез с улучшением форм телесного и функционального развития организма. Весомое понижение влияния физкультурно-спортивного сегмента общественной жизни на иные личностные стороны и её деятельность, определены временем проведения физического воспитания в учебном заведении, неполноценной раскрытости его содержания (в гуманитарном плане), отрицательным

опытом пройденных занятий, воздействие ближайшего окружения и другое [4].

На данном этапе развития общества, со стороны учащейся молодёжи, ещё не в полной мере получен нужный эффект о возможностях физического воспитания и применение (в параллели с этим) здорового питания как одного из средств поддержания работоспособности. Такая позиция вызвана, в частности, «рамочным» (имеющий узкие границы) образовательным потенциалом учебных занятий по физической культуре в образовательном учреждении. К причинам невнимания в поддержании своего физического состояния, учащиеся образовательных учреждений относят: нехватку времени, отсутствие настойчивости, упорства, воли к, данного рода, деятельности. Это говорит о неполноценной организованности и требовательности учащихся (к самому себе) по вопросам жизнедеятельности (её организации), где частично отмечено присутствие и волевых начал [3].

По итогам обобщённых данных, в результате ряда исследований, проведённых специалистами-практиками, работниками социальной сферы, можно отметить, что полученные данные свидетельствуют о не присутствии у большей части обучающихся активных действий по развитию и поддержанию своего физического состояния. Взяв во внимание количественный показатель случаев постоянного применения необходимых средств оздоровления организма (примерно 6-7%) заметно уступает количественному пренебрежению таковыми средствами (около 70%). Такие простые и доступные каждому средства, как закаливание, самомассаж, аутогенная тренировка – практически не используется обучающимися (очень низкий %), что может говорить о весомых пробелах в их подготовке, образовательной направленности. А присутствие в обыденной жизни учащейся молодёжи средств управления физическим состоянием табачных изделий, алкоголя и, даже, наркотических средств, в одном случае, свидетельствует о небольшом выборе средств, в другом – говорит об отсутствии мышления, валеологической направленности, а также поведенческой составляющей жизни учащегося [6, с.306].

Во внеучебное время, учащаяся молодёжь, практически, не использует методы активного отдыха, которые очень разнообразны и эмоционально насыщены. А как показывает практика и научные данные многих учёных – для полноценного восстановления организма необходимо переключение с одного вида деятельности на другой.

Чтобы пройти путь общекультурного развития (не упуская из внимания здоровье и его составляющие), необходимо начать с овладения определённой базой знаний. Данные знания на порядок опережают практические навыки и их составляющие, направляют на путь преобразования, делая из знаний (превращая их) элементы (составляющие, ячейки) сознания, тем-самым – расширяя и «перекраивая» их в убеждения.

В свою очередь, убеждения, базируются не столько на знаниях, логического характера, сколько на их практической стороне.

Основными источниками поступления информации для молодёжи – теоретические и практические (от 35 до 51%). Отмечается и влияние средств массовой информации: газеты, теле- и радиорепортажи (25-45%). Невысок процент использования информации, которая получена из специальной литературы, посещения семинаров по здоровому образу жизни, а также – мероприятия, спортивного характера (14-25%). Среди всего прочего, учащиеся, в большей степени, выделяют информацию о здоровом, рациональном питании, методики ходьбы и бега (оздоровительного характера), а также метода самоконтроля при выполнении комплекса оздоровительных упражнений, методики дыхательной гимнастики, закаливание, о вопросах регулирования половой жизни (от 62 до 89%).

Таким образом, можно сделать вывод, что: в реалиях современного мира, общественной жизни, у студентов-обучающихся, полученная информация о физическом здоровье, питании, развитии носит мозаичную структуру знаний, она недостаточно упорядочена и не определена плоскость пересечения и взаимосвязи. В связи с этим, присутствующие в их арсенале знания не обладают нужным функционалом для применения в повседневной жизни, а учащимся не хватает поисково-познавательных активных методов для их восполнения, увеличения и расширения.

Библиографический список

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. В. Я. Кикотия, И. С. Барчукова. – Москва : Юнити, 2017. – 288 с. – Текст : непосредственный.

2. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 384 с. – Текст : непосредственный.

3. Попова, А. В. Здоровый образ жизни студентов : учебное пособие / А. В. Попова, О. С. Шнейдер. – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2012. – С.89. – Текст : непосредственный.

4. Бурякин Ф. Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) / Ф. Г. Бурякин. – Москва : Русайнс, 2019. – 284 с. – Текст : непосредственный.

5. Физическая культура : примерная учебная программа для высших учебных заведений. – Москва : Министерство образования РФ, 2011. – 27 с. – Текст : непосредственный.

6. Хромина С.И. Ценностный компонент формирования физической культуры студентов технического вуза. / С.И. Хромина, Н.А. Батыршина, Т.А. Бубнова. – Сборник МНПК «Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем. – Текст: непосредственный. – Изд-во ТИУ, Тюмень. – 2017. – с. 305-309.

УДК 796.0

ЭФФЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ОСНОВНЫХ СИСТЕМ ИХ ОРГАНИЗМА

Даленчук П.А., магистрант, Горовой В.А., к.п.н., доцент
Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина,
Беларусь, г. Мозырь, e-mail: slava.gorovoi1980@mail.ru

***Ключевые слова*:** *дети, подростки, системы организма, спорт, физическая активность.*

Аннотация. *Представлены особенности функционирования основных систем организма в детском и подростковом возрасте и сенситивные периоды развития двигательных качеств школьников. Отмечено, что в подростковом возрасте происходит быстрое развитие второй сигнальной системы, увеличение самосознания, абстрактное мышление переходит от конкретного. Рекомендовано в программе физического развития юношей и девушек использование занятий одновременно несколькими видами спорта, что позволит сделать занятия насыщенными и разнообразными.*

Кроме того эффективной формой физической активности может быть углубленная специализация, а также использование туристических походов, принимать участие в соревнованиях, в самодеятельных спортивных играх (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, гандбол и др.), заниматься ритмической гимнастикой, а также ежедневной утренней зарядкой.

Актуальность. Согласно современным представлениям все функции складываются и претерпевают изменения при тесном взаимодействии организма и среды. В соответствии с этим представлением адаптивный характер функционирования организма в различные возрастные периоды определяется двумя важнейшими факторами: морфофункциональной зрелостью физиологических систем и адекватностью воздействующих средовых факторов функциональным возможностям организма [3, 6, 8, 9].

Проблема развития физических качеств у школьников приобретает в настоящее время всё большую актуальность в связи с частыми стрессами, гиподинамией, ухудшением экологической обстановки, что неизбежно ведёт к снижению физической и умственной работоспособности.

Многочисленные научные исследования отечественных и зарубежных ученых свидетельствуют о том, что каждому возрастному периоду присущи свои особенности, которые необходимо учитывать при разработке методики и организации занятий, подборе средств педагогического воздействия и их соотношения [1, 5, 6, 10].

Важное значение при организации занятий спортом в детском и подростковом возрасте имеет владение теоретическими знаниями об особенностях функционирования основных систем организма и его энергетических возможностей, особенно для современного педагога (тренера).

Результаты исследования и их обсуждение. На основании анализа научно-методической литературы [3, 8, 10] особенности функционирования основных систем организма в детском и подростковом возрасте можно представить в следующем виде (рисунок 1).



Рис. 1. Особенности функционирования основных систем организма в детском и подростковом возрасте

Следует отметить, что в период полового созревания (с 11 до 15 лет) функционирование организма особенно неустойчиво, в связи с чем, требуется особое внимание в дозировании физических упражнений. Специфика возрастного развития определяет необходимость разносторонней тренировки в процессе физического воспитания ребенка с постепенным увеличением используемых форм и средств, способствующих развитию различных качеств и навыков. Сенситивные периоды развития двигательных качеств школьников представлены в таблице 1 [8, 9].

Таблица 1

Периоды наибольшего прироста физических качеств у школьников 10-17 лет

Физическое качество	Возраст, лет	
	Девочки	Мальчики
Сила	10-14, 15-16	13-16
Быстрота	10-13,15-16	11-14,15-16
Скоростно-силовые способности	10-13, 15-16	11-16
Выносливость	15-16	15-17

В младшем школьном возрасте (7–10 лет) закладываются основы культуры движений, хорошо усваиваются новые, ранее неизвестные

упражнения и действия, происходит становление индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивные. Это наиболее ответственный период в формировании двигательной координации у ребенка.

Изменение режима жизни, связанное с началом учебы в школе, как и незавершенный еще процесс формирования двигательного аппарата, говорят о необходимости внимательного подхода к дозированию физических нагрузок. Необходимо ограничивать силовые упражнения, упражнения на выносливость и время на проведение отдельных занятий.

Важно отметить, что в данном возрасте у ребенка формируется интерес к наращиванию объема физических способностей при изучении основ техники спортивных упражнений, приемов и действий. Завершается анатомо-физиологическое созревание систем, обеспечивающих двигательную активность. В тоже время эти системы не совершенны, развитие моторики еще не закончено, но проходит у младших школьников достаточно интенсивно. Также юные спортсмены обладают большими способностями к освоению техники движений. Элементы техники, являющиеся сложными в различных видах спорта, часто усваиваются быстрее, чем подростками и юношами, а новые двигательные навыки приобретаются без специального инструктажа.

Обучение целостному упражнению в этом возрастном периоде является результативнее, чем разучивание его по элементам. В связи с этим можно сказать, что ритмические и силовые движения дети воспринимают, прежде всего, в ощущениях и обобщенных образах.

В младшем школьном возрасте почти все физические качества имеют очень высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого уже начинают снижаться. В возрасте 7–10 лет происходит развитие биодинамики движений ребенка, формирование физических и функциональных возможностей организма. Ограниченная двигательная активность в этом возрасте приведет к потере развития двигательного анализатора на последующих этапах онтогенеза.

В физическом воспитании ребенка этого периода жизни важным является формирование личностного отношения к физической тренировке, воспитание активной позиции по отношению к своему здоровью. В организованные занятия физическими упражнениями младшего школьника должны быть включены ежедневная утренняя зарядка и два-три тренировочных занятия в неделю. В среднем школьном возрасте (11–14 лет) завершается биологическое созревание организма, сформировывается моторная индивидуальность, свойственная далее взрослому человеку, ухудшается двигательная координация при эффективном развитии скоростных и скоростно-силовых качеств. Сложнее протекают психические процессы, в которых происходит становление характера, формируются интересы, склонности и вкусы.

Основной направленностью физического воспитания подростков является формирование интереса к систематической спортивной тренировке. Следует отметить, формирование спортивного характера подростка, мобилизация своих возможностей при преодолении трудностей – важный элемент физического воспитания в этот возрастной период.

В подростковом возрасте происходит быстрое развитие второй сигнальной системы, увеличение самосознания, абстрактное мышление переходит от конкретного. Кроме того, в процессах возбуждения и торможения коры головного мозга увеличивается степень их концентрации. Более эффективной становится тормозящая функция. Говоря о психических процессах в организме подростка можно отметить уменьшение его внушаемости, но увеличения неуравновешенности и эмоциональности, проявляющиеся в смене настроения, разногласия с учителями, родителями и др.

В физическом воспитании подростка необходим учет морфофункциональных особенностей его организма. Чрезмерность мышечных нагрузок, является фактором ускорения процесса окостенения, способствующим замедлению роста трубчатых костей в длину, отрицательно влияющих на равномерный рост ребенка. Особое внимание надо уделять формированию осанки юного спортсмена. Слабый мышечный корсет при возникающих нарушениях может серьезно изменять функции различных органов и систем организма.

При воспитании выносливости у подростков необходимо учитывать действие сверхсильных или однотипных раздражителей, развивающих выраженное торможение. В связи с этим правильнее применять различные виды этих нагрузок. В этом возрасте наиболее успешно развивается физический потенциал, который обеспечивает рост уровня скоростных и скоростно-силовых способностей.

В старшем школьном возрасте (15–17 лет) отмечается наиболее интенсивный рост силовых показателей, выносливости и совершенствование двигательной координации, изменяется структура личностных установок и мотиваций, требующая особого внимания к образованию новых стимулов физического совершенствования. Главными задачами физического воспитания старших школьников являются развитие силовых качеств и выносливости, а также совершенствование техники выполнения физических упражнений.

В программе физического развития юношей и девушек целесообразно использовать занятия одновременно несколькими видами спорта, что позволит сделать занятия насыщенными и разнообразными. [1, 2, 4, 5, 7]. Также рекомендовано использовать туристические походы, принимать участие в соревнованиях, в самодеятельных спортивных играх (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, гандбол

и др.), заниматься ритмической гимнастикой, легкой атлетикой, а также ежедневной утренней зарядкой [1, 7, 10].

Выводы. В целом на начальном периоде физического воспитания детей необходимо использовать разнообразные упражнения, с соблюдением следующих рекомендаций:

1. не использовать одностороннюю нагрузку на какую-либо определенную группу мышц;
2. у детей младшего возраста должны быть больше выражены элементы общей разносторонней физической подготовки;
3. учащиеся, имеющие слабую нервную систему должны использовать по преимуществу средства общей физической подготовки, а дети, имеющие сильную нервную систему делать упор на освоение разнообразных технических приемов;
4. по окончании занятий обязательно проводить комплекс упражнений корригирующего характера.

Знания об особенностях функционирования основных систем организма и его энергетических возможностях, является важным при организации занятий спортом детей.

Библиографический список

1. Врублевский Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. – Москва : Спорт, 2016. – 240 с. – Текст : непосредственный.
2. Иванченко Е. И. Теория и практика спорта : учебное пособие для студ. вузов. В 3 ч. Ч. 1 / Е. И. Иванченко. – Минск, 1996. – 129 с. – Текст : непосредственный.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с. – Текст : непосредственный.
4. Маслаков В. В. Эстафетный бег : история, техника обучения, тренировка : монография / В. В. Маслаков, Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев. – Москва : Олимпия, 2009. - 170 с. – Текст : непосредственный.
5. Максимук О. В. Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу / О. В. Максимук, Е. П. Врублевский, – Текст : непосредственный // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 3. - С. 40-43.
6. Скорина А. А. Организация подготовки юных дзюдоистов с учетом данных генетического анализа / А. А. Скорина, Е. П. Врублевский, Л. Г. Врублевская. – Текст : непосредственный // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т. 6, № 1. – С. 56-60.
7. Скидан А. А. Содержание методики оздоровительных занятий шейпингом для девушек в процессе физического воспитания / А. А. Скидан, С. В. Севдалев, Е. П. Врублевский. – Текст : непосредственный // Физическое воспитание студентов. - 2015. - № 6. - С. 56-62.
8. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возростная : учебник /А. С. Солодков. – Москва : Терра-Спорт ; Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
9. Спортивная физиология : учебник для ин-тов физической культуры / под ред. Я. М. Коца. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 240 с. – Текст : непосредственный.

Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок (теоретико-методические аспекты) : монография / Е. П. Врублевский, С. В. Севдалев, А. Г. Нарскин, М. С. Кожедуб. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.011.3

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ВОЛЕЙБОЛА

Дворников А.В., к.п.н.[1], Даниленко Д.Ю.[2]

[1] ФГАОУ ВО «Российский государственный университет нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина», г. Москва, e-mail: dvornikov1991@inbox.ru

[2] ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва, e-mail: dashuta.danilenko98@mail.ru

Ключевые слова: ГТО, волейбол, физическая подготовка.

Аннотация. *В статье представлено одно из возможных направлений подготовки студенток к сдаче норм комплекса ГТО по средствам волейбола в вузе. Представлены результаты тестирования уровня физической подготовленности студентов 1-го курса, занимающихся ФК в отделении «Волейбол».*

Актуальность. Результаты сдачи комплекса норм ГТО различных групп населения в нашей стране далеки от идеальных. В связи с этим возникает необходимость в дальнейшем развитие и совершенствования не только самого комплекса, но и процесса подготовки к нему [3, с.284].

Один из путей совершенствования подготовки к сдаче норм ГТО – использование средств из популярных видов спорта таких как: футбол, волейбол, баскетбол и другие, которыми занимается огромное количество населения.

Для получения знака ГТО необходимо пройти испытания 4 обязательных и 3-5 по выбору всего 7-9 из 13. К обязательным испытаниям относятся: бег на 30 м (с) или на 60 м (с), или на 100 м (с); бег на 3000 м (мин, с); подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз), или рывок гири 16 кг (кол-во раз); наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см). Из перечня испытаний по выбору обратим внимание на следующие испытания: челночный бег 3×10 м (с), прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), метание спортивного снаряда весом 500 г (м) жен, 700 г (м) муж.

В волейболе двигательные действия заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках вверх на максимальную и оптимальную высоту, большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к

физической подготовленности [1]. Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая. Повышает работоспособность организма в целом. Развивает следующие физические качества: сила; быстрота; выносливость, ловкость, гибкость.

Специальная. Является средством специализированного развития физических качеств: взрывной силы мышц верхней и нижней конечности, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростная, прыжковая и игровая выносливость; акробатической и прыжковой ловкости, специальная гибкость [2].

Цель исследования – разработать алгоритм составления плана подготовки студентов к сдачи норм комплекса ГТО по средствам волейбола.

Результаты исследования. В таблице 1 представлены специальные физические качества, от уровня развития которых зависит успешность сдачи испытаний по выбору комплекса ГТО.

Таблица 1

Проявление специальных физических качеств и методы их воспитания

Испытания (тесты) по выбору	Специальные физические качества волейболистов	Методы развития
Челночный бег 3×10	Быстрота перемещений	Повторный Продолжительность упражнения 15-20 с; Кол-во серий=6-8.
Прыжок в длину с разбега	Быстрота перемещений; Взрывная сила мышц нижних конечностей	Повторный Кол-во повторений 8-10; Кол-во серий: 2-3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Взрывная сила мышц нижних и верхних конечностей; Взрывная сила мышц туловища.	Повторный Кол-во повторений: 8-10; Кол-во серий: 2-3.
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) жен, 700 г (м) муж	Взрывная сила мышц верхних конечностей, туловища	Сопряженный метод Кол-во повторений: 8-10; Кол-во серий: 4-7.

На рисунке 1 представлены результаты тестового задания «Прыжок в длину с места толчком с двух ног», выполненного студентами 1-го курса, занимающимися ФК в отделении «Волейбол».

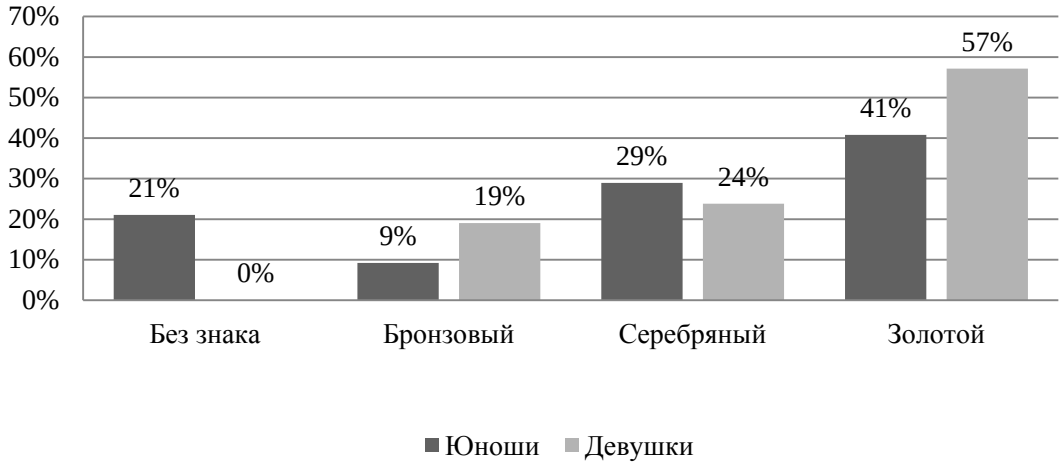


Рис.1. Результаты тестового испытания - прыжок в длину с места толчком с двух ног

Из данных, представленных на рисунке 1, следует, что:

1. 21 % девушек выполнили задание на уровень ниже знака отличия;
2. На бронзовый знак выполнило 9 % юношей и 19 % девушек;
3. На серебряный знак 29 % юношей и 24 % девушек;
4. На золотой знак сдали 41 %юношей и 57 %девушек.

Вывод. При создании плана подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО VI ступени по средствам волейбола необходимо следовать следующему алгоритму:

1. определить исходный уровень физической подготовленности студентов 1 курса;
2. выделить физические качества, которые необходимо развивать для успешной сдачи испытаний.
3. подобрать соответствующие средства волейбола для их воспитания.
4. разработать поурочный план занятий ФК и внедрить их в практику.
5. при повторном тестировании провести анализ результатов и при необходимости внести коррективы в поурочный план.

Библиографический список

1. Беляев, А. В Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
2. Волейбол для всех : учеб.-метод. пособие / под общ. ред.: Булыкиной Л. В., Фомина Е. В. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. - 77 с.: ил.
3. Хромина С.И. Реализация комплекса ГТО – современный подход / С.И. Хромина, Т.А. Парфенова, Т.О. Межнина. Текст : непосредственный // Сборник МНПК «Физкультурно-спортивная и воспитательно-патириотическая деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем». Тюмень. - 2018 г. С.283 – 287.

УДК 796.03:316.628-057.875(476)

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Демчук Т.С., к.п.н., доцент, Сидоревич П.Ф., преподаватель
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, Беларусь, г. Брест
e-mail: tsdemchyk@mail.ru

Ключевые слова: мотивация, Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь, студенты, физическое воспитание.

Аннотация. *В статье представлены результаты исследования мотивации студенческой молодежи к выполнению нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь. Выявленные мотивы имеют устойчивую внутреннюю мотивацию и создают благоприятную основу для формирования готовности студентов к выполнению нормативов данного комплекса.*

Высшими учебными заведениями Республики Беларусь принимается ряд мер по сохранению, укреплению здоровья и повышению уровня физической подготовленности студенческой молодежи. Одно из которых – выполнение физкультурно-оздоровительной программы Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (далее – ГФОК РБ).

Основными задачами программы является повышение эффективности физического воспитания в высшей школе, привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях [1].

На сегодняшний день все большую актуальность приобретает проблема формирования мотивации студенческой молодежи к физической культуре вообще, и к выполнению нормативов ГФОКРБ в частности.

В психолого-педагогической литературе понятие «мотивация» рассматривается как источник активности, как система побудительной деятельности мотивов поведения и деятельности [2].

В рамках нашего исследования мотивация рассматривается как побуждение человека к выполнению нормативов ГФОК РБ, его желание быть здоровым для того, чтобы удовлетворять свои интересы. Важным аспектом в данном направлении является изучение иерархической структуры мотивационной сферы студента, которая в работах Л.И. Божовича определяет направленность личности обучающегося, имеющий разный характер в зависимости от того, какие именно мотивы по своему содержанию и строению стали доминирующими [3].

С целью изучения мотивов, побуждающих обучающихся к выполнению нормативов ГФОК РБ, нами было проведено исследование, в котором приняли участие студенты 1-3 курсов факультета иностранных

языков учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина». Общее количество респондентов составило 43 человека. Нами использовалась модифицированная методика А.В. Шаболтаса «Мотивы занятий спортом» позволяющая выявить доминирующие мотивы студентов в выполнении нормативов ГФОК РБ.

Методы исследования: анкетирование и методы математической статистики.

Результаты исследования представлены на рисунке 1и 2.

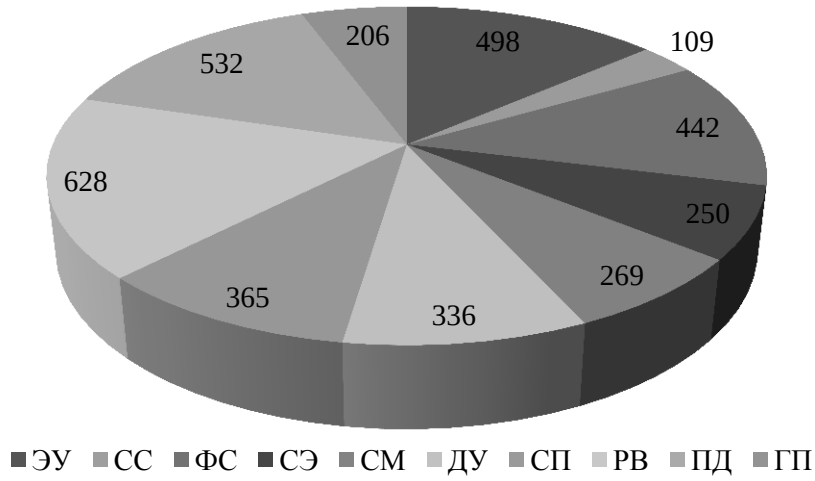


Рис. 1. Мотивы студенческой молодежи к выполнению нормативов ГФОК РБ

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что у большинства респондентов наблюдается явное преобладание рационально-волевого мотива (РВ) – 628 баллов, который характеризуется желанием заниматься физической культурой и спортом с целью компенсации дефицита двигательной активности при умственной деятельности. При анализе данных по курсам (рисунок 2) наибольшее количество баллов зафиксировано у студентов 2 курса – 327.

Далее, одним из доминирующих мотивов выявлен – мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПД) – 532 балла, который выражается стремлением заниматься физической культурой для подготовки к будущей профессиональной деятельности. И наибольшее количество баллов опять наблюдается у студентов 2 курса – 297 соответственно.

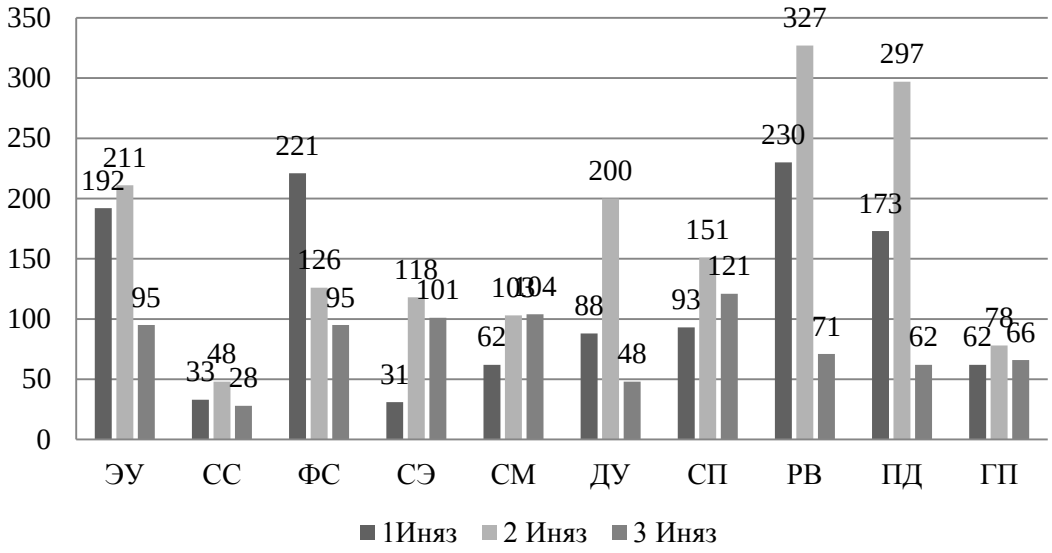


Рис. 2. Мотивы студенческой молодежи к выполнению нормативов ГФОК РБ (по курсам)

Следующими наиболее значимыми оказались такие мотивы, как мотива эмоционального удовлетворения (ЭУ) – 498 баллов (стремление, отражающее радость движения и физических усилий) и мотива физического самоутверждения (ФС) – 442 балла, который проявляется стремлением студенческой молодежи к физическому развитию. Наиболее выражен данный мотив у студентов 1 курса – 221 балл. Данный показатель позволяет констатировать следующее: студенты 1 курса осознанно занимаются подготовкой для сдачи нормативов комплекса для достижения результатов, проявляется стремление к успеху, ответственность перед коллективом. Однако, от курса к курсу наблюдается тенденция уменьшения значимости данного мотива для выполнения нормативов ГФОК РБ.

Таким образом, доминирующими мотивами, побуждающими студентов к выполнению комплекса ГФОК РБ, являются мотивы, включающие двигательный компонент (РВ, ФС, ЭУ), которые преобладают у большинства респондентов. Следует обратить внимание и на мотив, связанный с подготовкой к профессиональной деятельности, который доминирует у студентов 1 и 2 курса, однако к 3 курсу его значимость существенно уменьшается.

В аутсайдерах оказались – мотив социального самоутверждения (СС), которому соответствует следующее суждение: «Я занимаюсь физической культурой и спортом, так как добиваюсь успехов. Мои сокурсники уважают меня за это…». Характеризуется стремлением проявить себя, выражающимся в том, что занятия физической культурой и достигаемые при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, однокурсниками и др.

Далее, одним из наиболее значимых мотивов выполнения нормативов ГФОК РБ является гражданско-патриотический мотив (ГП), которому соответствует суждение: "Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны". Характеризуется стремлением к спортивному совершенствованию для успешного выступления на соревнованиях, для поддержания престижа коллектива, города, страны.

И следующим наименее значимым мотивом является социально-эмоциональный мотив (СЭ), который выражается в стремлении к спортивным соревнованиям в виду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности. Соответствуют такие суждения: «Мне нравятся занятия физической культурой и спортом, потому что соревноваться по ГФОК РБ очень интересно, достигнутые успехи радуют. Я люблю атмосферу соревнований».

Представленные наименее значимые мотивы на наш взгляд социальные мотивы, которые являются внешними, т.е. ориентируемые на окружающих людей, на их мнение. Это может свидетельствовать о том, что при выполнении норм ГФОК студенческая молодёжь не в полной мере реализует свои как личные цели, так и цели во благо обществу.

На основании полученных данных можно констатировать благоприятную основу в формировании положительной мотивации и реализации физкультурно-оздоровительной программы ГФОК РБ. Так как стимулы-высказывания, предложенные респондентами, в основном относятся к мотивам, включающие двигательный компонент (ФС), а также волевой мотив (РВ). Особого внимания заслуживает то, что к доминирующим мотивам респонденты отнесли мотив, связанный с подготовкой к профессиональной деятельности. Данные факты свидетельствуют о наличии системы устойчивых внутренних мотивов, побуждающих студентов выполнять нормативы ГФОК РБ.

Библиографический список

1.Ворон П. Г. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса республики Беларусь в практику работы организаций : методические рекомендации / П. Г. Ворон, В. Ф. Касач. – Минск : Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 84 с. – Текст : непосредственный.

2. Имедадзе И. В. Проблема полимотивации поведения / И. В. Имедадзе. – Текст : непосредственный // Вопросы психологии. – 1984. – № 6. – С. 87-94.

3. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Москва : Просвещение, 1967. – 464 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.011

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ВУЗЕ

Егоров В.Н., к.п.н., профессор, Миронов Д.Л., к.п.н., доцент
Тульский государственный университет, Россия, г. Тула,
e-mail: egorovw@mail.ru, e-mail: dl_mironov@mail.ru

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическая культура, учебный процесс, физическая подготовленность, шкалы оценок.

Аннотация. *В статье обозначены приоритетные компоненты внедрения комплекса ГТО в вузе, рассмотрены особенности интеграции комплекса «Готов к труду и обороне» в учебный процесс по физической культуре, разработаны шкалы оценок физической подготовленности студентов.*

За последние десятилетия в области физической культуры учащейся молодежи сформировался комплекс проблем, в котором приоритетное значение отводится решению вопросов по сохранению и укреплению здоровья. Основанием для этого является неуклонное снижение уровня физического состояния и здоровья молодежи, а также тенденция роста функциональных отклонений и хронических заболеваний. Согласно статистическим данным до 70 % студентов вузов имеют различные патологии и степени отклонения в состоянии здоровья, от 20 до 35 % учащихся по результатам медицинских осмотров отнесены к специальной медицинской группе [3].

В условиях образовательного пространства, по мнению многих исследователей, наиболее эффективной формой здоровьесбережения студентов является физическая культура. Актуализация федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования обусловливает восприятие физической культуры не только как дисциплины, способствующей решению образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, но и как средство выполнения обязательных требований при формировании у выпускника универсальной компетенции по поддержке должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В этой связи актуальным является введение в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), программной и нормативной основы системы физического воспитания населения, устанавливающей государственные требования к уровню его физической подготовленности.

С момента выхода Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [6] и по настоящее время во всех регионах России ведется активная работа по его внедрению в

образовательных организациях, в том числе и в Тульском государственном университете [1].

Анализ нормативно-правовой базы и методических рекомендаций [4, 5], опыта федерального и регионального тестирования, собственных результатов показал, что внедрение комплекса ГТО в практику вуза сопряжено с решением одной из главных задач – создание условий подготовки к выполнению нормативов, испытаний (тестов) комплекса ГТО и организации тестирования студентов. В качестве базовых компонентов внедрения комплекса ГТО в вузе следует рассматривать: нормативно-правовой, ресурсный, управленческий, программно-методический, организационный и информационно-пропагандистский [5].



Рис.1. Компоненты внедрения комплекса ГТО в вузе

Содержательное наполнение нормативно-правового компонента федерального уровня включает программные документы регионального и муниципального уровней (государственная программа Тульской области «Развитие физической культуры, спорта и повышение эффективности реализации молодежной политики Тульской области», план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Тульской области, положение и график проведения тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов).

Основой ресурсного компонента вуза по внедрению комплекса ГТО являются кадровое и материально-техническое обеспечения. Управленческий компонент напрямую связан с координацией взаимодействия университета с органами исполнительной власти и образовательными организациями по внедрению комплекса ГТО. Программно-методический и организационный компоненты предполагают подготовку и выполнение студентами необходимых требований комплекса

ГТО в учебное время на занятиях по физической культуре и во внеучебное время в форме самостоятельных занятий по физической подготовке. Информационно-пропагандистский компонент ориентирован на формирование у студенческой молодежи отношения и мотивации к участию в мероприятиях комплекса ГТО, так как сдача нормативов ГТО предполагает осознанное отношение к данному мероприятию.

На наш взгляд, наибольшую трудность вызывает интеграция комплекса «Готов к труду и обороне» в учебный процесс по физической культуре, предполагающая актуализацию структурно-содержательных частей рабочих программ дисциплин «Физическая культура» и «Физическая культура (элективный курс)».

Как правило, в рамках дисциплины «Физическая культура» (1-й семестр) реализуются три основных раздела: теоретический, практический и контрольный, в рамках дисциплины «Физическая культура (элективный курс)» (со 2-го по 6-й семестры)– два раздела: практический и контрольный [2]. Материал теоретического раздела в форме лекций позволяют расширить знания студентов по общим основам физической культуры и спорта, а также в вопросах, имеющих отношение к историческим, правовым, организационно-методическим и другим аспектам реализации комплекса ГТО.

Реализация практического раздела, в основном в форме учебно-тренировочных занятий, способствует приобретению студентами опыта практической деятельности, развитию самостоятельности в повышении уровня физических способностей и совершенствованию двигательных навыков, необходимых для успешной подготовки к выполнению зачетных нормативов и нормативов ГТО.

Реализация дисциплины «Физическая культура (элективный курс)» на протяжении пяти семестров предполагает ведение целенаправленной подготовки студентов к сдаче норм ГТО.

С позиции преемственности результатов выполнения нормативов ГТО и результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура» нами разработаны шкалы оценок освоения учебных дисциплин (таблица).

Таблица 1

Шкалы оценок физической подготовленности студентов

Тесты	Балл				
	10	8	6	4	2
Девушки					
Бег на 100 м, с	16,5	16,7	16,9	17,2	17,7
Бег на 2000 м, мин, с	10,30	10,50	11,10	11,30	11,50
Прыжок в длину с места, см	195	182	170	160	150
Поднимание туловища за 30 с, раз	47	40	34	27	23
Наклон туловища вперед, см	+16	+11	+8	+6	+3
Юноши					

Бег на 100 м, с	13,5	13,7	14,0	14,6	15,0
Бег на 3000 м, мин, с	12,30	13,30	13,30	14,00	14,30
Прыжок в длину с места, см	240	230	215	205	195
Поднимание туловища за 30 с, раз	55	45	35	31	27
Наклон туловища вперед, см	+13	+8	+6	+4	+2

Основываясь на результатах теоретико-методического обоснования внедрения комплекса ГТО в вузе и собственных практических наработок, следует отметить важность:

– роли информационно-пропагандистской работы в вузе с направленностью на формирование позитивного отношения обучающихся к комплексу ГТО и расширение уровня их знаний в вопросах тестирования и подготовки к сдаче норм ГТО.

– внесения корректив в содержательную часть рабочих программ и, прежде всего, в учебный материал практического и контрольного разделов;

– оптимального соотношения процессов повышения уровня физических способностей и совершенствования двигательных навыков у студентов, необходимых для успешной их подготовки к выполнению нормативов ГТО, и формирования компетенции по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. К вопросу о реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе высшего образования / М. В. Грязев, В. Н. Егоров, Е. Д. Грязева, Н. Н. Новикова. – Текст : непосредственный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – Вып. 4. – С. 30–38.

2. Егоров В. Н. Модульное структурирование теоретико-методического содержания дисциплины «Физическая культура» / В. Н. Егоров, Е. Д. Грязева. – Текст : непосредственный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – Вып. 2. – С. 15–20.

3. Егоров В. Н. Мониторинг нозологических форм в образовательной системе «школа – вуз» / В. Н. Егоров, А. А. Яшин – Текст : непосредственный // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2012. – Вып. 1-2. – С. 35–40.

4. Методические рекомендации по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура». – URL: http:// perev-roo.ru/update/roo/2015/ Metod_rekom_GTO_1.pdf (дата обращения : 02.04.2020). – Текст : электронный.

5. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для

физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий : методическое пособие / под общ. ред. Н. В. Паршиковой. – Москва : Минспорт России, 2016. – 210 с. – Текст : непосредственный.

6. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 . – URL: https://rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html (дата обращения : 02.04.2020). – Текст : электронный.

УДК 796.361

МЕТОДИКА ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ САМОКОНТРОЛЮ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ

Егорычев А.О., д.п.н., доцент[1], Егорычева Э.В., к.п.н[2]

[1]РГУ нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина, Россия, Москва, e-mail: fis@gubkin.ru

[2]Московский политехнический университет, Россия, Москва

Ключевые слова: дистанционное обучение, самоконтроль, здоровье, универсальная компетенция

Аннотация. *Обучение студентов самоконтролю физического развития и здоровья является важным этапом обучения и формирования компетенции по дисциплине «Физическая культура». Авторы предлагают методику формирования этого умения с использованием дистанционного обучения. Особенно эффективно применение методики со студентами, занимающимися в специальном учебном отделении, а также для студентов заочной и очно-заочной форм обучения.*

Актуальность. Результаты Всероссийского социологического исследования вовлеченности обучающихся в занятия по предмету (дисциплине) «Физическая культура», проведенного в 2016 году [6] показывают, что умение самостоятельно оценивать физическое развитие и здоровье не приобрели от 12,1% до 19,8% студентов, занимающихся в рамках традиционной системы обучения [6, с. 222-224]. В то же время, не вызывает сомнений, что это умение является значимой частью универсальной компетенции, которую призвана сформировать дисциплина. Использование дистанционных образовательных технологий (ДОТ) позволяет индивидуализировать образовательную траекторию обучающихся, делегировав программе ряд функций, выполняемых ранее преподавателем. Среди значимых преимуществ такого курса на базе системы Moodle (виртуальная обучающая среда): исключение личностного отношения между преподавателем и студентом, индивидуальный подход, возможность удаленного доступа по принципу «в любое время в любом месте». Это актуально для студентов, имеющих ограничения по состоянию здоровья, пропустивших занятия, и для студентов заочной и очно-заочной форм обучения. В доступной научно-методической литературе информация по результатам дистанционного обучения студентов умению самостоятельной оценки физического развития и здоровья отсутствует. Это и определило актуальность исследования.

Организация исследования предполагала, что студенты, занимающиеся в специальном учебном отделении, могут самостоятельно просматривать видео-лекцию «Основы здорового образа жизни студентов» на сайте ЦДО РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина [2], а затем выполнить методико-практическое занятие по теме «Экспресс-оценка уровня соматического здоровья лиц …» [4], размещенного также на сайте. Методика предложена Г.Л. Апанасенко [1]. И широко используется на постсоветском пространстве. Измерение показателей длины тела, массы тела, жизненной емкости легких, кистевой динамометрии, частоты сердечных сокращений, артериального давления, индекса Руфье, осуществлялось в кабинете доврачебного контроля на кафедре физического воспитания и спорта с помощью инструктора кафедры. Самостоятельная проверка результатов расчета индексов физического развития и уровня соматического здоровья осуществлялось после расчетов, выполненных самостоятельно с использование он-лайн программы «Программа оценки здоровья» [5], расположенного на странице кафедры. Программа помогает провести расчеты индексов и их оценку и по принципу «светофора» показать состояние того или иного индекса физического развития и здоровья в целом. Результатом успешного изучения темы должен быть письменный отчет. Анализировалось общее количество студентов, познакомившихся с курсом, и правильность выполненных расчетов по теме.

Результаты исследования. С февраля по июнь 2019 года к видео-курсу по физической культуре было 459 обращений. Видео-лекцию по «Здоровому образу жизни студентов» просмотрели 65 студентов университета. Тестирование знаний по этому разделу прошли 19 студентов. Письменные работы по теме методико-практического раздела выполнили 18 студентов, относящихся к группе ЛФК. Что составило около 95% от общего количества студентов прошедших тестирование знаний. Самостоятельная проверка письменной работы с помощью «Программы оценки здоровья» [5] показала, что у девушек – 50% расчетов выполнены не правильно, а у юношей – 25%. Данные результаты говорят, что наличие обратной связи важный компонент обучения, который позволяет скорректировать ошибки, вызванные не внимательностью, и достичь более высоких результатов учебной деятельности. Рассмотрим порядок работы. В качестве примера индивидуальной оценки УСЗ студентами возьмем исходные данные студентов, представленные в табл. 1.

Таблица 1

Пример исходных данных студентов

№	Показатель	Ад-я	Ком-в
1	Рост, см	166	179
2	Вес, кг	66	81,6
3	ЖЕЛ, мл.	3600	5300

4	ЧСС покоя, уд./мин.	81	105
5	АДсист., мм.рт.ст.	103	134
6	АДдиаст., мм.рт.ст.	81	84
7	Кистевая динамометрия, кг	31	49
8	ЧСС 1-й, уд.	21	24
9	ЧСС 2-й, уд.	33	40
10	ЧСС 3-й, уд.	29	33

В учебном пособии по методико-практическому разделу представлена тема «Экспресс-оценка уровня соматического здоровья». Студент, используя материал пособия, самостоятельно выполняет работу. После этого в присутствие преподавателя проводится проверка расчетов с использованием «Программы оценки здоровья». После ввода первичных данных и нажатии кнопки «Рассчитать» на экране будет представлена оценка здоровья (Табл. 2, а - студент, б - студентка).

Таблица 2

Представление результатов оценки здоровья студентов, программой

Наименование индекса	Значение индекса	Балл	Комментарий	Наименование индекса	Значение индекса	Балл	Комментарий
ЖЕЛ	65.00	2	Значение индекса выше среднего	ЖЕЛ	55.00	2	Значение индекса выше среднего
Индекс массы тела	25.50	-1	Значение индекса выше среднего	Индекс массы тела	24.00	-1	Значение индекса выше среднего
Силовой индекс	60.00	-1	Значение индекса низкое	Силовой индекс	47.00	0	Значение индекса ниже среднего
Индекс Робинсона	141.00	-2	Значение индекса низкое	Индекс Робинсона	83.00	3	Значение индекса выше среднего
Индекс Руфье	18.80	-2	Значение индекса низкое	Индекс Руфье	13.20	1	Значение индекса ниже среднего
Оценка соматического здоровья	-4.00	-4	Значение индекса низкое	Оценка соматического здоровья	5.00	5	Значение индекса ниже среднего

Интересным является обобщение информации, представленной по результатам обследования в весеннем семестре 2019 года. На рис. 1 представлены данные уровня соматического здоровья студентов группы ЛФК по функциональным классам.

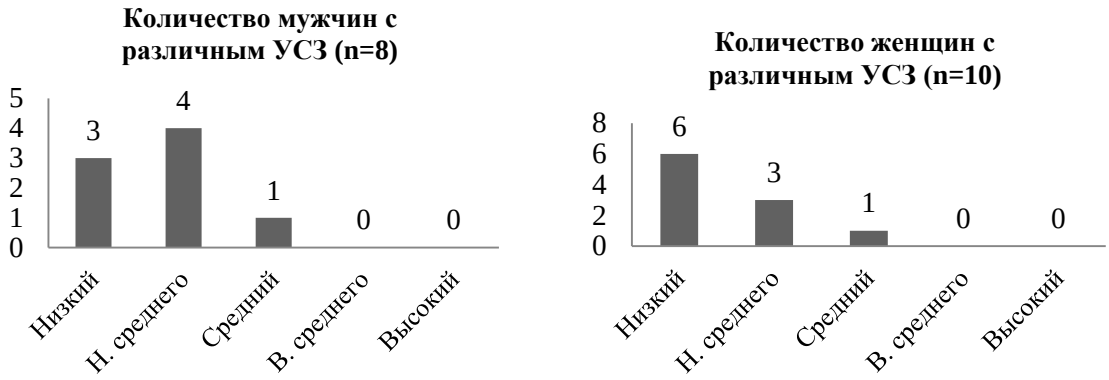


Рис. 1. Количество студентов группы ЛФК по уровням соматического здоровья

Анализ рисунков показывает, что УСЗ студентов группы ЛФК в большинстве случаев можно оценить как «низкий». Что подтверждает общее снижение энергетического потенциала организма этих студентов и дает возможность индивидуального подбора тренировочной программы для самостоятельных и групповых занятий на основе существующих рекомендаций [2].

Рассмотренные подходы наглядно подтверждают, что использование дистанционного обучения позволяет добиться высоких результатов при формировании самостоятельных умений по оценке физического развития и здоровья студентов.

Библиографический список

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 248 с. – Текст : непосредственный**.**

2. Дистанционный курс «Физическая культура». – URL : http://cdo.gubkin.ru/. - Текст : электронный.

3. Душанин С. А. Тренировочные программы для здоровья / С. А. Душанин Л. Я. Ивашенко, Е. А. Пирогова. – Киев : Здоровье, 1985. – 16 с. – Текст : непосредственный**.**

4. Егорычев А. О. Физическая культура /А. О. Егорычев, И. А. Цыба, С. П. Мещеряков : учебное пособие по физической культуре для вузов. – Москва : Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2016. – 101 с. – Текст : непосредственный**.**

5. Программы по самостоятельной оценке студентами функциональной подготовленности и здоровья. – URL : /https://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/poz/. - Текст : электронный.

6. Результаты Всероссийского социологического исследования вовлеченности обучающихся в занятия по предмету (дисциплине) «Физическая культура» / Е. С. Осокина, Т. Н. Леван, А. Б. Зудин [и др.] : информационно-аналитические материалы. – Санкт-Петербург : НИЦ АРТ, 2016. – 342 с. : ил. – Текст : непосредственный**.**

УДК 796.03

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Золотухина А.И., преподаватель,; Клюшникова Е.А., к.п.н., доцент
Тюменский государственный университет, Россия, г. Тюмень.
e-mail: zolotuhinaai@tyuiu.ru; e-mail: kljushnikovaea@tyuiu.ru

Ключевые слова: физическая подготовленность, комплекс ГТО, физическая подготовка, тренировочная программа.

Аннотация. *Статья посвящена вопросам подготовки обучающихся к сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне». Низкие показатели по многим видам комплекса ГТО были выявлены в процессе выполнения контрольных нормативов у студентов в начале учебного года. Для повышения физических показателей авторами была поставлена актуальная задача подготовки студентов в рамках учебных занятий для сдачи нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».*

В наше время наблюдается снижение уровня здоровья подрастающего поколения. Так по всей России 60% учащихся имеют нарушения состояния здоровья.

Преподаватели физвоспитания и учителя физкультуры констатируют: физическая подготовка обучающихся упала ниже среднего уровня.

Поэтому ухудшилось и качество жизни и трудоспособность подрастающего поколения.

Причинами снижения физической подготовки являются:

1. отсутствие должной мотивации к регулярным занятиям физической культурой;
2. сформированная зависимость современных детей и студентов от гаджетов;
3. снижение двигательной активности.

Третья причина нам видится наиболее весомой. Потому что современный объем всей двигательной активности не обеспечивает полноценного уровня физической активности учащихся. Так в младших классах дефицит двигательной активности равен 35-40 %, а в старших уже 75-85 %. Уроки физической культуры компенсируют дефицит двигательной активности всего лишь на 10-18 процентов.

Комплекс «Готов к труду и обороне» призван увеличить число активно занимающихся физической культурой и спортом**.**

Изучив нормативную базу комплекса ГТО и объективные данные об уровне физической подготовленности студентов, мы считаем, что есть необходимость целенаправленной подготовки обучающихся к сдаче норм.

Целью нашей работы явилась разработка тренировочной программы в рамках учебных занятий к подготовке сдачи норм комплекса ГТО [1].

Чтобы достичь цели необходимо решить поставленные задачи:

1. Оценить исходный уровень физических данных у студентов в соответствии с требованиями 6 ступени комплекса ГТО.

2. Определить степень адаптации студентов к нагрузке тренировочной программы в рамках учебных занятий.

3. Составить тренировочный план, исходя из исходных результатов студентов.

4.Подтвердить эффективность предлагаемой программы для сдачи норм комплекса ГТО.

Для решения поставленных задач использовались исходные данные тестирования физических показателей студентов, а также изучение научно-педагогической литературы.

Авторы предлагают разработанную программу подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО в рамках учебных занятий в соответствии с требованиями 6 ступени.

Целью программы является подготовка обучающихся к успешной сдаче нормативов комплекса ГТО.

Задачами программы являются:

- адаптация студентов к физической нагрузке;
- планомерно увеличение нагрузки;
- отработка техник выполнения норматива;
- повышение выносливости;

Тренировочные занятия разбиты поэтапно на проработку всех физических качеств: силы, быстроты, выносливости и др. Поскольку основу комплекса ГТО составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития этих основных физических качеств. Кроме того, необходим определённый уровень владения основными прикладными навыками плавания, бега на лыжах, стрельбы, метаний и др [5].

Организация и результаты исследования.

Для эксперимента были взяты результаты приема нормативов комплекса ГТО 4 учебных группы 1 и 3 курса Приз-18-1 и ГиГбп-18-1; Укб-19-1;Хтб-19-1 института ТИУ в количестве 12 девушек и 19 юношей 3 курса и 28 девушек и 6 юношей 1 курса. Это те обучающиеся, которые получили медицинский допуск к учебным занятиям.

Первый этап исследования:

Прием нормативов у студентов для анализа дальнейшей работы и сравнения эффективности показателей применения данной программы.

Были приняты нормативы комплекса «Готов к труду и обороне». Были посчитаны результаты в процентном соотношении всех видов комплекса ГТО. Так на золотой значок комплекса ГТО сдали 8 % студентов, на серебряный 18%, на бронзовый -1%. И 73% не уложились в нормативы комплекса «Готов к труду и обороне».

Исходя из всех этих показателей нами была предложена тренировочная программа, которая повлечет за собой рост физических показателей.

Второй этап исследования:

Учитывая уровень подготовки студентов, мы расписали тренировочный план с планомерным увеличением нагрузки для роста всех физических показателей. Программа разработана на весь учебный семестр, и разбита на 3 цикла, в каждом из которых включено 20 занятий.

Для первого курса в рамках учебных занятий тренировки проводятся на занятиях физической культуры. В нечетную учебную неделю проходит 3 занятия, в четную неделю два занятия. Первое занятие направлено на отработку скоростно-силовых качеств и отработки техники бега студентов; второе на развитие силовых показателей; третье - работа на выносливость; четвертое включает упражнения на развитие баланса и координации. Количество повторений, подходов, комплексы упражнений, объем выполнения работы, меняются по мере адаптации студентов к нагрузке. На каждом отдельном занятии решаются конкретные задачи для проработки определённых качеств для сдачи того или иного норматива [2].

В тренировочную программу включены упражнения расписанные в таблице 1, а в таблице 2 размещён План занятий на одну из тренировочных недель.

Таблица 1

Комплекс упражнений тренировочной программы

Цель	Упражнения
Для повышения скоростных качеств и для отработки техники бега	бег из разных положений; - челночный бег 3х10; специально беговые упражнения для постановки техники бега: • бег с высоким поднимание бедра; • бег с захлестыванием голени; • перекаты с пятки на носок; • многоскоки; • многоскоки (многоскоки через беговой шаг); • подскоки с подстановкой шага; • бег на прямых ногах; • бег спиной вперед; • бег скрестным шагом; упражнения с координационной лестницей; - бег на координацию с места до мячей и обратно; - бег на короткие дистанции на время.
Для повышения силовых качеств	комплекс упражнений с набивными мячами; - ОФП с собственным весом на все группы

	мышц; - интервальный тренинг высокой интенсивности; - круговая тренировка; - тренировки в тренажерном зале с весами на все группы мышц; - функциональный тренинг со свободными весами.
Для повышения у студентов общей выносливости	бег на длинные дистанции; - фартлек; - игры
Для улучшения скоростно-силовых показателей	эстафеты с элементами ОФП; - прыжковые упражнения; - прыжок с места; - двойной; - тройной; - пятерной; - десятерной; - скачки на правой и левой ноге; - скачки с перескоком на каждую ногу.
Для развития баланса и координации	комплекс статических упражнений; - планка из разных положений

Таблица 2

План занятий на одну из тренировочных недель

День п/п	День недели	Физические упражнения	Норматив ГТО
1	Понедельник	Бег от 10-15 минут, общеразвивающие упражнения, комплекс специально-беговых упражнения. Обучение технике бега с низкого старта, бег из разных положений, бег на время, эстафета между командами. Общие с собственным весом по станциям от 2х подходов по 3-5 упражнений. З-ка 5 минут. Игровые виды спорта по выбору.	Данная тренировка направлена на отработку техники бега, скоростных данных для сдачи нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» челночный бег 3х10м и прыжок в длину с места.
2	Вторник	Бег от 10-15минут, ору, специально-беговые упражнения. Занятие в тренажерном зале на все группы мышц с отягощением 2-3 подхода на 15-25 повторений. З-ка 5 минут. Игровые виды спорта по выбору.	Данная тренировка направлена на увеличение силовых показателями.
3	Четверг	Бег от 20-45минут, ору. Комплекс статических упражнений. Игровые виды спорта по выбору.	Данная тренировка направлена на повышение выносливости.

Дозировка повторений упражнений, количество подходов и продолжительность отдыха между упражнениями устанавливается в зависимости от адаптации к нагрузкам и уровня подготовленности студентов. Для того чтобы оценить насколько эффективна данная тренировочная программа у студентов принимаются контрольные нормативы в начале и в конце семестра. Применение данной тренировочной программы для подготовки студентов к сдачи норм комплекса ГТО даст увеличение всех физических показателей при условии выполнения всего объема физической нагрузки студентами. Для того, чтобы повысить мотивацию у студентов занятиями физической культурой предполагается применять разнообразные методы: игровой, соревновательный.

Также, стоит обратить внимание на творческую составляющую при организации занятий и тренировки на результат. Рост физических показателей у студентов является большим стимулом для посещения занятий по физической культуре. Учитывая практику, мы предполагаем, что данная тренировочная программа даст более высокий рост физических показателей у студентов. Это поможет улучшить результаты многих студентов при сдаче нормативов комплекса ГТО. Систематические посещение занятия по подготовке и сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» позволит приобщаться к физической культуре и спорту и совершенствовать свои навыки спортивного мастерства.

Библиографический список

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года : утв. распоряжением от 7 августа 2009 г. № 1101р / Правительство Российской Федерации. – Текст : непосредственный // Сборник официальных документов и материалов. – 2009. – № 10. – С. 1432.

2. Решетников Н. В. Физическая культура : учебник / Н. В. Решетников. – Москва : Академия, 2018. - 288 с. – Текст : непосредственный.

4. О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» : постановление от 16 августа 2014 г., № 821 / Правительство Российской Федерации. – Текст : непосредственный // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 9. – С. 10¬30.

5. Прокофьева Д. Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д. Д. Прокофьева. – Текст : непосредственный // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 2 (57). – С. 17-19.

6. Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : приказ от 29 августа 2014 г. № 739 / Министерство спорта Российской Федерации. – Текст : непосредственный // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 11. – С. 6770.

7. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. – Москва : Арсенал образования, 2018. – 393 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.011

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК ИНЖЕНЕРНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА СИБГУ ИМ.М.Ф.РЕШЕТНЕВА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШЕЙПИНГОМ

Зотин В.В., ст. преподаватель, Мельничук А.А., к.п.н., доцент
Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М.Ф. Решетнева, Красноярск, Россия,
e-mail:Vitales4622@mail.ru; e-mail: Sanich.1981@mail.ru

Ключевые слова: нервно-психическое напряжение, физическая нагрузка, сердечно-сосудистая система, студенты.

Аннотация. *В статье рассматривается влияние занятий шейпингом на физическое здоровье студентов на протяжении одного семестра. Выявлено, что оздоровительный эффект шейпинга заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и уменьшении нервно-психических напряжений.*

Современные реформы в области образования приводят к большим эмоциональным и физическим нагрузкам российской студенческой молодежи. Долгосрочное пребывание в таком состоянии может быть причиной возникновения нервно-психического напряжения, что имеет серьезные последствия [1]. К основным факторам возникновения нервно-психических напряжений у студентов можно отнести: умственные и физические перегрузки, неблагоприятные бытовые условия и образ жизни, переутомление во время зачетной и экзаменационной сессии. Особенно опасным для здоровья студентов является период подготовки к зачетно-экзаменационной сессии, что вызывает значительное нервное напряжение, и не сопровождается мышечной (физической) работой.

При таких условиях в первую очередь страдает нервная и сердечно-сосудистая системы.

Интенсификация учебного процесса без рационального чередования умственных и физических нагрузок приводит к быстрому утомлению, спаду результативности подготовки, повышению заболеваемости и снижению работоспособности [2].

В связи с этим, основными задачами преподавателей физической культуры и физического воспитания являются: формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни; обеспечение развития у студентов должного уровня функциональных и морфологических показателей, физических качеств, двигательных навыков, физической работоспособности; содействие развития у студентов мировоззренческих, профессиональных и гражданских качеств средствами физического воспитания и спорта.

Систематические занятия физическим воспитанием вызывают адаптацию организма к физическим нагрузкам и повышают физиологическую устойчивость организма к воздействиям факторов

внешней среды. Тренированный организм ученые характеризуют тремя основными чертами:

- тренированный организм может выполнять мышечную работу такой продолжительности или интенсивности, которая не под силу нетренированной;

- тренированный организм отличается более экономным функционированием физиологических систем в покое и при умеренных нагрузках и способностью достигать при максимальных нагрузках весьма высокого уровня функционирования этих систем, который недоступен для нетренированного организма;

- у тренированного организма повышается резистентность к вредным воздействиям и неблагоприятным факторам окружающей среды. То есть систематическое выполнение физических нагрузок повышает функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, проявляющейся в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей кровообращения во время мышечной работы. Положительное влияние физических упражнений оздоровительной направленности заключается также и в стимуляции умственной деятельности.

Цель исследования – наблюдение за динамикой изменений частоты сердечных сокращений (ЧСС) у студенток, занимающихся шейпингом в течение I семестра.

В исследовании принимала участие группа студенток I курса по состоянию здоровья отнесенных к основной и подготовительной группам в количестве 25 человек.

Практические занятия по физическому воспитанию проводились по учебной программе один раз в неделю.

Шейпинг-программа содержала в себе работу силового характера с разнообразными упражнениями аэробной направленности, стретчинга, аутотренинга, упражнений на расслабление, дыхательные упражнения.

Известно, что на улучшение сокращение миокарда и повышение равновесия в работе сердца влияют аэробные нагрузки. Во время выполнения длительной мышечной нагрузки в организме происходят положительные изменения: увеличение просвета коронарных сосудов и плотности капилляров, что способствует более полному обеспечению тканей кислородом, гормонами и другими полезными веществами; увеличение эластичности магистральных и периферийных сосудов; повышается количество гемоглобина и эритроцитов; увеличивается выносливость мышц; снижается уровень холестерина в крови.

Учебные занятия по шейпингу состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В зависимости от задач, составляющими основной части занятия являются аэробная и силовая [3].

Аэробная часть состоит из трех периодов: период постепенного повышения интенсивности до целевых показателей (от 3 до 10 минут), период удержания целевых показателей интенсивности (от 15 периода снижения целевых показателей интенсивности (от 3 до 10 минут).

Аэробная часть проводится в режиме низкой, средней и высокой интенсивности. Для занятий с низкой интенсивностью характерно выполнение малоамплитудных движений с небольшим противодействием с использованием чрезмерно низкой ударной нагрузки: ЧСС рабочая = 60-74% ЧСС максимальная (120-148 уд/мин). Во время выполнения упражнений низкой интенсивности происходит содержание существующего функционального состояния организма. Тренировка при ЧСС ниже указанных величин малоэффективна для развития выносливости, поскольку ударный объем крови не достигает максимальной величины и сердце не в полной мере использует резервные возможности.

Наиболее эффективными являются упражнения средней интенсивности. Во время их выполнения, происходит повышение уровня функционального состояния организма и развития физических качеств до среднего и высокого уровня. Для занятий со средней интенсивностью характерно выполнение движений с небольшой амплитудой с использованием высоко-ударной нагрузки или чрезмерно низкой ударной нагрузки с большой амплитудой: ЧСС рабочая = 68-84% ЧСС максимальная (136-168 уд/мин).

Для занятий с высокой интенсивностью характерно выполнение движений с большой амплитудой или большим сопротивлением, или скоростью с использованием высоко-ударной нагрузки: ЧСС = 77 – 100% ЧСС максимальной (154-200 уд/мин). Физические нагрузки при ЧСС выше указанных опасны для здоровья и могут вызвать перегрузку у тех, кто занимается.

В начале и в конце каждого занятия студенты измеряли частоту сердечных сокращений (данные заносятся в дневник самоконтроля). Средние значения измерений ЧСС приведены в таблице 1.

Таблица 1

Средние значения измерений ЧСС до и после проведения занятий шейпингом

Номер занятия																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ЧСС до занятий (уд./мин)																
92,3	95,1	100,3	102,5	103,2	98,4	96,5	90,3	87,9	86,3	87,8	89,8	90,5	98,2	100,4	101,3	109,1
ЧСС после занятий (уд./мин)																
99,5	100,2	101,1	103,4	110,1	100,4	100,1	97,2	91,2	90,7	89,4	90,4	97,3	100,5	105,6	107,2	110,2

Средняя величина показателей ЧСС в начале занятия колебалась в пределах 86,3-109,1 ударов за минуту, а в конце занятия – 89,4-110,2.

Заметное повышение ЧСС было зафиксировано на 3-5 занятиях в период адаптации организма к физическим нагрузкам, и на 15-17 занятиях.

Этот период приходится на подготовку к зачетно-экзаменационной сессии и сопровождается высокими умственными нагрузками, нервным напряжением у студентов. Большие эмоциональные и низкие физические нагрузки опасны для организма и могут привести к вегето-сосудистым расстройствам, гипертонии и другим заболеваний.

Физические нагрузки на занятиях шейпингом способствуют повышению физического и психического состояния здоровья тех, кто занимается: снижают риск многих заболеваний, регулирующих работу организма, повышают жизненный тонус, активность, работоспособность; улучшают настроение, физические кондиции (силу и выносливость мышц, гибкость и координацию движений); фигуру (снижают количество жира в теле и увеличивают или уменьшают объем мышц, улучшают осанку) [5].

Библиографический список

1. Бушма Т. В. Аэробика и шейпинг как современные средства адаптации студентов к физическим нагрузкам / Т. В. Бушма, Е. Г. Зуйкова. – Текст : непосредственный // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2015. - № 1. - С. 263–267.

2. Гимнастика /под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньщикова. – Москва : Академия, 2017. – 448 с. – Текст : непосредственный.

3. Зотин В. В. Занятия фитнесом во время учебного процесса в СибГУНИТ им. М. Ф. Решетнева В. В. Зотин, Д. С. Богоявленская. – Текст : непосредственный // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спротивно-оздоровительного туризма : сборник трудов IV всероссийской научно-практ. конф. - Казань, 2018. - С. 217-219.

4. Зотин В. В. Фитнес-технологии в практике физической культуры в вузе / В. В. Зотин, А. А. Мельничук, Н. А. Солдатов. – Текст : непосредственный // Развитие физической культуры и спорта на северо-востоке России : сборник трудов международной научно-практ. конф., посвященной 35-летию высшего физкультурного образования в Республике Саха (Якутия). - Якутск, 2017. - С. 471-475.

5. Коняхина Г. П. Физическая подготовка студентов вуза средствами подвижных игр и шейпинга / Г. П. Коняхина, О. С. Сайранова, Н. А. Захарова. – Текст : непосредственный // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – № 08/2. – С. 28-31.

УДК 378.17

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ КАК ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Зубрицкая П.О.

Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М. Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск

Ключевые слова: *физическая культура, студенты, здоровый образ жизни, инновации в спорте, фитнес.*

Аннотация. *Действующая система физического воспитания студентов на сегодняшний день не может решить проблему снижения физического здоровья молодежи. Для решения этой проблемы рекомендовано внедрение современных методик из области фитнеса, которые наиболее актуальных на сегодняшний день среди молодежи, что позволит изменить взгляды студентов на физическую культуру.*

В высшем учебном учреждение физическая культура является неотъемлемой частью формирования и целостного развитии личности современного специалиста. Эта дисциплина направлена на укрепления здоровья и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов трудовой деятельности, а так же на воспитание дисциплинированности. Физическая культура является одним из средств формирования всесторонне развитой личности.

Специалистам в области физического воспитания студенческой молодежи известно, что уровень физического развития и функциональной подготовленности большей части современных молодых людей не соответствует оптимальным параметрам. Исследовательские данные свидетельствуют, что количество студентов, которые направлены по результатам медицинского осмотра в специальные медицинские группы, достигает 50% от общего количества учащихся. Уровень физического здоровья молодых людей в свою очередь системно снижается в прямой зависимости от курса обучения. Исследованиями подтверждается, что значительная часть молодых специалистов, покидают стены учебного заведения с более низким уровнем физического здоровья, чем они имели по приходу в вуз [7]. Исходя из этого, можно сделать вывод, что образовательные методики физического воспитания студентов неэффективны и для повышения их эффективности необходимо внедрение новых методик.

По мнению ряда авторов можно уверенно сказать о том, что многие студенты, на сегодняшний день, не понимают значения физического воспитания. Большая часть из них обходится только посещением дисциплины согласно расписанию. Большинство преподавателей ориентируют студентов лишь на успешную сдачу зачета по дисциплине «физическая культура», а не на качественное формирования знаний у будущих специалистов специальных знаний, умений, навыков и компетенций в области своего здоровьесбережения, приобщения к нормам здорового образа жизни, планомерного сохранения и укрепления уровня своего физического здоровья и т.д. [4]. В основном уделяется внимание студентам, имеющим спортивные разряды и звания, тем, кто своими спортивными достижениями может существенно повысить престижность учебного заведения, и сугубо формально и поверхностно происходит реализация основных принципов всестороннего физического воспитания для остальных студентов [2]. Исследования показывают, что на

сегодняшний день используемые в практике методики обучения студентов не позволяют в полной мере обеспечить формирование здорового образа жизни студентов и не отвечают требованиям к подготовке современных специалистов [3]. Студенты не предпринимают мер по улучшению своего здоровья, хотя после обучения они заметно повышают в рейтинге ценностей здоровый образ жизни и полностью признают, что высокий уровень здоровья обеспечивает конкурентное преимущество на рынке труда. Укрепление здоровья в большей степени определяется образом жизни человека. Следовательно, на занятиях физической культурой необходимо просвещать студентов во все аспекты здорового образа жизни: рациональный режим питания, режим занятий и отдыха, отсутствие вредных привычек, личная гигиена и оптимальные физические нагрузки, а теоретические знания необходимо закреплять практическими занятиями.

В связи с этим, возникает потребность в поиске новых действенных методов для решения проблем привлечения и заинтересованности студентов к академическим занятиям. Необходимо усовершенствовать процесс физического воспитания студентов направленный на формирование здорового образа жизни и провести внедрение фитнес программ. Фитнес относятся к инновациям в области оздоровительной физической культуры, и в настоящее время приобретает все большую популярность среди студентов. Особенность использования фитнес программ в практике физического воспитания заключается в подборе разных видов спортивных упражнений и других мер по улучшению здоровья, так же предусматривает обращение к личности студента с учетом его мотивов, интересов и предпочтений [5]. Внедрение инновационных фитнес программ в вузовские программы физического воспитания, повысит интерес студентов к здоровому образу жизни и конкретно к физическим занятиям.

На основании опроса преподавателей-инструкторов, и студентов можно сказать о том, что популярностью среди молодежи пользуется танцевальная аэробика [9]. Танцевальная аэробика представляет собой комплекс упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение, что является ярко выраженной чертой. Продолжительность стандартного занятия – 60 минут. В процессе занятий прорабатываются крупные группы мышц, особенно в нижней части тела, корректируется осанка. Специфические танцевальные движения способствуют развитию пластичности и координационных способностей. Танцевальная аэробика оказывает положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему, нормализуется кровообращение [1].

Среди проблем снижения здоровья студентов особое место занимают нервно-психические расстройства. Учеба в вузе становится результатом огромной умственной и нервно-эмоциональной нагрузки. Исследовательские данные свидетельствуют, что рабочий день студента

достигает 12 часов, а в период экзаменационной сессии удлиняется до 15 часов [6]. Сильные эмоциональные переживания перед зачетами и экзаменами могут привести к функциональным нарушениям психической деятельности. Вследствие этого весьма актуальным становится потребность в формировании у студентов умений и навыков управлять собственным психическим состоянием в ситуации, приближенной к экстремальной.

Не менее популярным в наши дни считается направление «body&mind», что дословно в переводе с английского языка означает «Тело и Разум». По сравнению с другими направлениями фитнеса «body & mind» имеет ряд преимуществ. Занятия в этом направление фитнеса не создают стрессовую ситуацию для организма благодаря спокойному темпу тренировок, соответствующем ритму дыхания. Именно поэтому данное направление подходит практически любому человеку. Направление «body & mind» включает многочисленные мышечные группы (поверхностные и глубокие слои мышц), что оказывает благотворное влияние на самочувствие и физическое состояние человека. Сводятся к минимуму факторы отвлечения, так как в процессе выполнения упражнений происходит полное сосредоточение на собственном теле благодаря концентрации. Так же к преимуществам относится благотворное влияние на гибкость и силу. Суставы становятся подвижнее, корректируется осанка, движения становятся более грациозными. Занятие проходит в сопровождении спокойной музыки, благодаря чему достигается умиротворенье и концентрация. Длительность занятия по направлению «body & mind» может составлять 60-90 минут и тренировки строятся по принципу от простого к сложному. Занятия в этом направление будут благотворительно влиять на физическое и психическое состояние, особенно во время сессии.

Самой главной задачей физического воспитания в вузе является сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование ценности здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом. От психического и физического здоровья во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием. Именно поэтому необходим индивидуальный подход к дозировке физических упражнений. Фитнес дает возможность индивидуального дозирования для каждого занимающегося, что позволит привлечь к практическим занятиям студентов с различным уровнем физической и технической подготовленности, а также студентов, зачисленных по результатам медицинского осмотра в специальные медицинские группы.

Библиографический список

1. Аэробика : учебное пособие / М-во образ. и науки РФ, Вологод. гос. у-нт ; сост. А. Г. Митрофанова. – 2-е изд., испр. и доп. – Вологда : ВоГУ, 2016. – 84 с. – Текст : непосредственный.

2. Васильков В. Г. Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза : 13.00.05 «Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза» : дис. … канд. пед. наук / В. Г. Васильков Санкт-Петербург, 2003. – 174 с. – Текст : непосредственный.

3. Зотин В. В. Занятия фитнесом во время учебного процесса в СибГУНИТ им. М. Ф. Решетнева / В. В. Зотин, Д. С. Богоявленская. – Текст : непосредственный // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спротивно-оздоровительного туризма : сборник трудлв IV всероссийской научно-практ. конф. - Казань, 2018. - С. 217-219.

4. Зотин В. В. Фитнес-технологии в практике физической культуры в вузе / В. В. Зотин, А. А. Мельничук, Н. А. Солдатов. – Текст : непосредственный // Развитие физической культуры и спорта на северо-востоке России : сборник трудов междунар. научно-практ. конф., посвященной 35-летию высшего физкультурного образования в Республике Саха (Якутия). - Якутск, 2017. - С. 471-475.

5. Зотин В. В. Нетрадиционная гимнастика Bellydance в практике физического воспитания вузов / В. В. Зотин, Я. В. Чешуина. – Текст : непосредственный // Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании : сборник трудов всеросийской научной практ. конф. - Чайковский, 2011. - С.122-123.

6. Макаров Ю. В. Психологический тренинг как средство снятия эмоционального напряжения у студентов в период экзаменационных сессий Ю. В. Макаров. – Текст : непосредственный // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2010. – С.56-64.

7. Мельничук А. А. Формирование основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов в процессе физического воспитания в вузе : специаотность 13.00.04 «Формирование основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов в процессе физического воспитания в вузе» : дис. .... канд. пед. наук / А. А. Мельничук ; Тульский государственный университет. – Тула, 2013. - 176 с. – Текст : непосредственный.

8. Южакова Н. В. Использование фитнес-программ в практике физического воспитания студенток / Н. В. Южакова, Е. П. Удалова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 3 (107). — С. 1037-1040.

УДК:796:567.6

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Климанова Т.Г., к.п.н., доцент, Милованов А.Ю., студент

Государственный социально-гуманитарный университет, Россия,, г. Коломна,

e-mail: emitusova@bk.ru, milovanov99@yandex.ru

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, физкультурно-педагогический процесс, анкетирование, профессиональная деятельность, образование.

Аннотация. *Анализ полученных результатов свидетельствует, что студенты характеризуются довольно отрывочными, несистемными представлениями о ЗОЖ, так как относят к числу его элементов весьма ограниченных перечень аспектов. Также были получены данные в отношении тех элементов ЗОЖ, которые студенты более или менее систематично практикуют. На первых позициях по частоте использования различных элементов ЗОЖ у студентов находятся двигательная активность, отсутствие вредных привычек и «правильное» питание.*

Введение. Исследователи отмечают низкий уровень здоровья и сформированности здорового образа жизни у студенческой молодежи. Наиболее оптимальным средством решения данной проблемы является внедрение различных программ формирования здорового образа жизни в учебный процесс вуза [1,4]. В рамках педагогических вузов такая работа может осуществляться только в рамках дисциплины «физическая культура». Однако традиционно построенный процесс физического воспитания в вузе не справляется в должной степени с решением задачи приобщения студентов к оздоровительной деятельности. В связи с этим, идея о необходимости преобразования системы физического воспитания на валеологической основе [2,3].

Цель исследования - научно-методическое изучение характеристик здорового образа жизни, их значение в социальной адаптации студентов педагогического вуза.

Организация и методы исследования**.** Исследование проводилось на базе ГОУ ВО МО Государственного социально-гуманитарного университета г. Коломны. Применялись следующие методы диагностики: анкетирование – письменный вариант, наблюдение. В исследовании приняли участие 240 студентов разных курсов обучения, различных специализаций (120 юношей и 120 девушек).Полученные данные обработаны с помощью методов математической статистики. В результате, получены данные, позволяющие: оценить выраженность ориентации студентов на ЗОЖ; выявить соотношение компонентов ЗОЖ; определить структуру ЗОЖ студентов; установить характер влияния ЗОЖ на параметры социальной адаптации студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования посредством открытого анкетирования было определены особенности представления студентов, обучающихся в педагогическом вузе, об элементах ЗОЖ (табл. 1).

Таблица 1

Представление студентов об элементах ЗОЖ (частота упоминания)

Элементы ЗОЖ	Девушки (n = 30)	Юноши (n = 30)	Итого
Двигательная активность	93,3%	100%	96,7%
Правильное питание	93,3%	93,3%	93,3%
Отсутствие вредных привычек	76,7%	70%	73,4%
Здоровый сон	43,3%	33,3%	38,3%
Режим дня	30%	26,7%	28,4%
Активный образ жизни	20%	13,3%	16,7%
Позитивное эмоциональное состояние	10%	16,7%	13,4%
Пешие прогулки	20%	3,3%	11,7%
Закаливание	3,3%	3,3%	3,3%
Отдых	3,3%	3,3%	3,3%
Контакт с природой	-	6,6%	3,3%
Контроль за состоянием здоровья	3,3%	-	1,7%

Таким образом, по мнению студентов, системообразующими элементами ЗОЖ являются двигательная активность, «правильное» питание и отсутствие вредных привычек (вредных для здоровья аддикций). Далее со значительным отрывом следуют «здоровый» сон, соблюдение режима, активный образ жизни (некоторые формулировали этот элемент как «активный отдых»), поддержание позитивного эмоционального состояния и пешие прогулки.К числу самых редко упоминавшихся студентами элементов ЗОЖ относятся закаливание, наличие полноценного отдыха, общение с природой и контроль над состоянием своего здоровья.

В целом, студенты верно перечислили практически все элементы ЗОЖ, за исключением некоторых (например, соблюдение гигиены, обращение за медицинской помощью в случае необходимости, обеспечение безопасности секса т.п.). Это подтверждает правильность выделенных с помощью анализа научной литературы критериев ЗОЖ.

Анализ полученных результатов свидетельствует, что студенты характеризуются довольно отрывочными, несистемными представлениями о ЗОЖ, так как относят к числу его элементов весьма ограниченных перечень аспектов. Также были получены данные в отношении тех элементов ЗОЖ, которые студенты более или менее систематично практикуют. На первых позициях по частоте использования различных элементов ЗОЖ у студентов находятся двигательная активность, отсутствие вредных привычек и «правильное» питание. Обращает на себя внимание расхождение самооценки студентами собственной физической активности (которая является достаточно высокой) с данными разных авторов, которые оценивают ее как низкую. В своих ответах студентки упоминали занятиях фитнесом, плаваньем, зарядкой, танцами, а студенты – бег, упражнения на турнике, отжимания, плаванье. Частота использования таких критериев ЗОЖ, как отсутствие вредных привычек и «правильное» питание, находится в среднем диапазоне («от времени к времени»).

Таблица 2

Использование студентами элементов ЗОЖ (частота упоминания)

Элементы ЗОЖ	Девушки (n = 30)	Юноши (n = 30)	Итого
Двигательная активность	80%	76,6%	78,3%
Отсутствие вредных привычек	46,7%	60%	53,3%
Правильное питание	53,3%	50%	51,7%
Здоровый сон	13,3%	23,3%	18,3%
Пешие прогулки	23,3%	3,3%	13,3%
Соблюдение режима	13,3%	10%	11,7%
Саморегуляция	3,3%	10%	6,7%
Активный образ жизни	3,3%	6,7%	5%
Контакт с природой	-	6,7%	3,3%
Отдых	3,3%	3,3%	3,3%
Гигиена	-	3,3%	1,7%

Далее студенты применяют такие элементы ЗОЖ, как здоровый сон, пешие прогулки и соблюдение режима. Частота их использования может быть интерпретирована как «редкая». И практически не используют в своей повседневной жизни студенты саморегуляцию, активный отдых, «вылазки» на природу, просто отдых и гигиену. В данном случае оказались не упомянутыми такие элементы ЗОЖ, как закаливание и контроль за состоянием собственного здоровья. Обнаружено существенное расхождение между знаниями студентов о ЗОЖ и частоте применения его составляющих на практике. В наибольшей степени это касается таких его аспектов, как: «правильное» питание (41,6%);отсутствие вредных привычек (20,1%); здоровый сон (20%) двигательная активность (18,4%); соблюдение режима (16,7%); активный образ жизни (16,2%);занятия саморегуляцией (6,7%) (табл. 2). Расхождения остальных показателей минимальны или отсутствуют в силу редкости их упоминания в ответах. В целом, ЗОЖ студенты соблюдают в весьма умеренной (хотя точнее было бы сказать – низкой) степени. Однако полученные данные нуждаются в уточнении. Также студентам был задан вопрос относительно того, придерживается ли их семья ЗОЖ. Были получены следующие варианты ответов: «да, придерживается» – 65,5%; «скорее да» – 13,8%; «частично» – 3,4%, «не совсем» – 3,4%;скорее, нет» – 3,5%;«нет, не придерживается» – 13,7%.

Таким образом, по оценкам студентов, большая часть их семей придерживается ЗОЖ. Однако в данном случае очень существенно может проявляться эффект «социальной желательности» (студентам может быть неловко признаться, что их семья не придерживается ЗОЖ, даже при условии анонимности ответов).Кроме того, студентам был задан вопрос, знакома ли им дисциплина «Валеология»? Ответы распределились следующим образом: «нет» –76,7%;«да» – 23,3%.

Таким образом, как и ожидалось, большинство студентов в своей жизни, не сталкивалось с дисциплинами валеологического профиля, что не может не сказаться на их представлении о ЗОЖ и степени информированности о нем. Студенты получают информацию о ЗОЖ из следующих источников: семья, родители – 15,4%преподаватели вуза – 1,8%, СМИ (журналы, радио, телевидение) – 7,4%друзья, знакомые – 9,5% медицинские работники – 5,4%специальная литература – 3,7%, сеть интернет – 48,2%.

Таким образом, среди актуальных источников о ЗОЖ наиболее активно используются интернет-ресурсы. В данном случае весьма серьезной является проблема «качества» (научной достоверности) этой информации. Наиболее редко в качестве источников информации по различным аспектам ЗОЖ выступают специальная литература и преподаватели вузов. Следовательно, в процессе обучения в фактически игнорируется потребность молодежи в получении валеологической

компетентности. На вопрос: «Как вы полагаете, является ли необходимым получение информации о ЗОЖ в процессе получения образования в вузе?» большинство студентов (75,7%) ответили положительно. На вопрос: «На Ваш взгляд, в рамках какой дисциплины целесообразно обучение принципам ЗОЖ?» большинство студентов (85,7%) выбрали предмет «физическое воспитание».

Таким образом, предварительное исследование показало, что представления студентов о ЗОЖ является достаточно аморфным, несистемным, а частота применения знакомых им элементов ЗОЖ является довольно низкой. Большинство студентов не характеризуются низкой валеологической компетентностью. Основным источником информации о ЗОЖ является сеть Интернет. В то же время, студенты считают, что просвещение о различных составляющих ЗОЖ должно вестись в рамках образовательного процесса в вузе и наиболее предпочтительно – в процессе преподавания дисциплины «ФК».

Результаты изучения когнитивного компонента ЗОЖ студентов, обучающихся в вузе, который проявляется в степени их информированности о различных его аспектах, представлены в табл. 3

Таблица 3

Значения интегральных показателей информированности студентов о ЗОЖ (n = 252, баллы)

Критерии ЗОЖ	$\overline{X} \pm \sigma$	v
Режим	4,84±1,4	29,4
Отдых	4,69±1,31	28,5
«Правильное» питание	4,89±1,4	30,2
Двигательная активность	3,67±1,14	31,2
Зависимости	5,25±1,05	20,2
Гигиена	5,49±0,77	14,1
Обеспечение безопасности здоровья	4,61±1,3	29,2
Саморегуляция	4,14±1,28	31,5
Интегральный показатель	4,7±1,18	25,0

Примечание: максимальное значение – 7 баллов

Полученные данные свидетельствуют, что для студентов характеренсредний (с тенденцией к низкому) уровень информированности в вопросах ЗОЖ.

Вариативность многих показателей информированности является достаточно высокой (особенно – в отношении физической активности, саморегуляции и правильного питания), что свидетельствует о значительной поляризации студентов в уровне их проявления (часть из них достаточно информирована, а другая часть – напротив, слабо владеет информацией относительно различных аспектов ЗОЖ). В наибольшей степени студенты информированы в отношении вопросов, связанных с гигиеной и различных форм пагубных для здоровья зависимостей. В наименьшей степени студенты осведомлены в отношении проблем

физической активности (что является весьма симптоматичным) и методов саморегуляции. В средней степени студенты демонстрируют информированность в отношении вопросов правильного питания, режима, отдыха и обеспечения безопасности здоровья (перечислены в порядке убывания). Посредством корреляционного анализа установлено, что *интегральный* показатель информированности в отношении различных аспектов ЗОЖ связан с информированностью студентов о:физической активности (r = 0,80); обеспечении безопасности здоровья (r = 0,75);различных формах вредных для здоровья зависимостей (r = 0,72);способах саморегуляции (r = 0,68);правильном питании (r = 0,56). Остальные показатели (информированность о соблюдении режима, отдыха, гигиены) достоверных связей с общей информированностью относительно ЗОЖ не обнаружили. С помощью корреляционного анализа также была выявлена *структура* информированности студентов относительно ЗОЖ. Ее системообразующими показателями выступили: информированность о физической активности (5 связей с остальными показателями), способах обеспечения безопасности здоровья и способах саморегуляции (по 4 связи). Следовательно, на формирование информированности именно в этих сферах в первую очередь должны быть направлены усилия со стороны специалистов, осуществляющих валеолого-педагогического сопровождение студентов .Так как для многих показателей информированности о ЗОЖ характерен значительный «разброс», то имеет смысл определить процентное соотношение студентов с разным уровнем осведомленности.

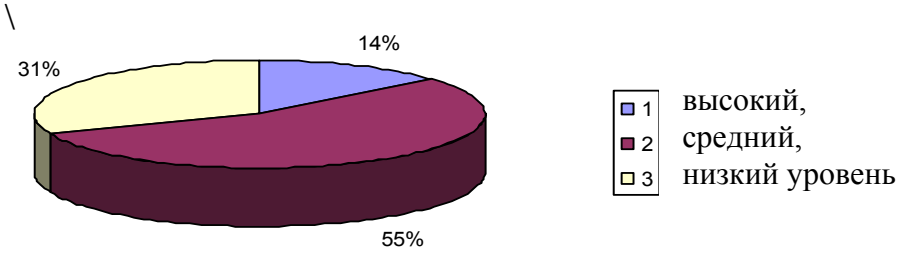


Рис. 1. Распределение студентов с разными уровнями информированности в отношении ЗОЖ

В соответствии с выявленными для студенческой выборки нормативами (до 3,52 – низкий, 3,53 – 5,8 – средний, 5,9 – 7 – высокий уровень), можно определить соотношение студентов с разными *уровнями* выраженности интегрального показателя информированности в сфере ЗОЖ (рис. 1).Очевидно, что, хотя большинство студентов и характеризуются средним уровнем информированности относительно ЗОЖ, довольно значительная их часть (около трети) весьма слабо осведомлена в этой сфере.

Таким образом, результаты изучения информированности студентов в отношении вопросов, связанных со здоровым образом жизни,

позволили установить, что:студенты в целом характеризуются средним уровнем информированности в сфере ЗОЖ;аиболее студенты информированы в отношении вопросов, связанных с гигиеной и различных форм пагубных для здоровья зависимостей, наименее студенты осведомлены в отношении проблем физической активности и саморегуляции;общий уровень информированности студентов о ЗОЖ зависит от таких его составляющих, как осведомленность в отношении вопросов, связанных с физической активностью, обеспечением безопасности здоровья, аддикций, саморегуляции и правильного питания; структуру информированности студентов о ЗОЖ образует информированность о физической активности, способах обеспечения безопасности здоровья и способах саморегуляции.В целом, установлено, что необходимо целенаправленное и педагогически организованное совершенствование информированности студентов в вопросах ЗОЖ.

Вывод. В ходе социологического исследования выявлены представления студентов педагогического вуза о здоровом образе жизни; получены данные, отражающие уровень развития здорового образа жизни у студентов педагогического вуза; определена специфика здорового образа жизни студентов педагогического вуза, а также изучены показатели здоровья, посещаемости занятий физической культурой, физической подготовленности у студентов педагогического вуза.

Библиографический список

1. Григорьев В. И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В. И. Григорьев. – Текст : непосредственный // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 2. – С. 54-61.

2. Закревская Н. Г. Здоровый образ жизни и социальное здоровье / Н. Г. Закревская. – Текст : непосредственный // Спортивная деятельность в контексте социального здоровья. – Санкт-Петербург, 2015. – С. 90-103.

3. Митусова Е. Д. Внедрение школьного спортивного клуба в общеобразовательные школы Московской области / Е. Д. Митусова, В. В. Митусов. – Текст : непосредственный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 5. – С. 52.

4. Митусова Е. Д. Применение полусферы «BosuPro» на занятиях оздоровительной аэробикой в вузе / Е. Д. Митусова, Г. В. Швец. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. - 2019. – № 12. – С. 64-67.

УДК 612-592

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С РАЗЛИЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Ковалевский И.Б ст. преподаватель, Конева Е.В., преподаватель

Тюменский медицинский университет, Россия, г. Тюмень, e-mail: koynosov@yandex.ru

Ключевые слова: дети, физическое развитие, двигательная активность.

***Аннотация**. Установлены особенности физического развития детей с различной двигательной активностью, что влияет на формирование соматических и функциональных характеристик растущего организма.*

Детская конституциология является одной из наиболее важных и интенсивно разрабатываемых проблем современной медицинской морфологии. Это связано с тем, что физическое развитие детей, относящихся к различным конституциональным типам, в постнатальном онтогенезе происходит неодинаково, а имеется индивидуально-типологическая специфика ростовых процессов, которая связана с общим соматическим развитием и конституцией. К настоящему времени не существует ни одного направления жизнедеятельности, которое так или иначе не полагалось бы на одно из обязательных проявлений конституции. В общем виде конституцию можно определить как фундаментальную биологическую характеристику целостного организма, проявляющуюся в особенностях его реактивности и резистентности, в основе которой лежит специфическая норма реакций индивидуального генотипа [1, с.3; 2, с.106; 3, с.25].

Соматотипирование является одним из аспектов конституционального подхода в оценке жизнедеятельности организма ребенка. Соматотипологический подход позволяет объективно объяснить биохронологическое разнообразие, возникающее в процессе роста и созревания организма. Соматотип является онтогенетически стабильной макроморфологической подсистемой общей конституции, доступный объективным антропометрическим измерениям и может выступать в качестве оценки конституции [4, с.137;5,с.48; 6, с.44].

Двигательная активность является определяющим фактором в реализации структурно-функциональной генетической программы в процессе индивидуального возрастного развития. Несмотря на выраженный оздоровительный эффект двигательной активности, она до настоящего времени не получила широкого распространения среди молодого поколения. Современная организация учебного процесса и режима дня не обеспечивает биологическую потребность организма учащихся в необходимом для жизнедеятельности режиме двигательной деятельности. Возникает необходимость совершенствования физического воспитания, поиска новых решений оптимального воздействия всех форм, средств и методов, с целью укрепления здоровья [7, с.19; 8, с.126; 9, с.2].

Современные подходы в разработке мероприятий по оздоровлению детей не содержат оценок физического развития отдельно взятого индивида. Только конституциональный подход позволяет разработать индивидуальную норму двигательной активности, которая обеспечивает индивидууму сохранение здоровья и оптимальный уровень жизнедеятельности. При разработке учебных образовательных программ

также следует использовать индивидуально-типологические подходы [10, с.24; 11, с.125].

Для решения поставленной цели и задач исследования было обследовано 180 юношей и девушек 17 лет с различной двигательной активностью, относящихся к различным конституциональным типам. Антропологическое исследование включало целый комплекс методов, позволяющих получить достоверные сведения о морфофункциональном состоянии организма обследуемых детей, объективно сформулировать выводы и рекомендации. Разработанные положения подтверждаются полученными результатами исследования. Для оценки достоверности данных использованы современные статистические методы.

Нами впервые проведено анатомо-антропологическое исследование юношей и девушек 17 лет, относящихся к различным конституциональным типам и выполняющий различный режим двигательной активности. Получены новые данные по физическому развитию и функциональному состоянию организма юношей и девушек с низким и высоким двигательным режимом, которые относятся к различным конституциональным типам. Установлены возрастно-половые и индивидуально-типологические особенности в структурно-функциональных показателях жизненно важных систем организма юношей и девушек с различным двигательным режимом. Показано, что выполнение неодинаковых объемов двигательной активности влияет на показатели физического развития и уровень физиологических резервов организма юношей и девушек. Выявлено, что низкий двигательный режим влияет на формирование дисгармоничного типа телосложения, слабость развития мышечно-костного компонента в массе тела, снижает величину функциональных резервов и уровень приспособительных реакций на выполняемые физические нагрузки. Среди юношей и девушек с высоким двигательным режимом определяется гармоничность физического развития и телосложения, экономичность функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, установлен короткий период восстановительных реакций после выполнения физических нагрузок. Среди представителей мышечной конституции наблюдается наиболее оптимальный уровень соматического развития и функциональных резервов, тогда как среди юношей и девушек астеноидного конституционального типа выявляются низкие показатели физического развития, слабые приспособительные реакции, напряженность функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Высокий двигательный режим улучшает показатели физического развития и уровень функциональных резервов организма юношей и девушек всех рассматриваемых конституций; наиболее эффективно интенсивная мышечная деятельность влияет на морфофункциональное развитие представителей мышечного и грудного конституциональных типов.

Полученные данные по соматотипологическим особенностям юношей и девушек отдельных конституций с различным режимом двигательной активности расширяют научные представления по закономерностям онтогенеза человека, дополняют знания по возрастной анатомии и медицинской антропологии. Установленные взаимосвязи морфофункциональных показателей с конституциональной принадлежностью и выполняемым объемом двигательной активности способствуют разработке индивидуальных программ, направленных на повышение жизнеспособности и формирования адаптационных резервов растущего организма. Результаты исследования морфофункциональных показателей юношей и девушек 17 лет могут служить в качестве региональных нормативов.

Наши результаты по соматотипологическим особенностям детей с разными двигательными режимами выявили, что низкий уровень двигательной активности не обеспечивает гармоничность физического развития и формирование оптимальных функциональных резервов организма юношей и девушек. Среди детей с низкой двигательной активностью выявляются низкие показатели длиннотных и поперечных размеров, которые приводят к грацилизации и узкосложенности телосложения, отмечается запаздывание соматического созревания и снижение индексов гармоничности, определяется большая частота сердечных сокращений, высокое систолическое и диастолическое артериальное давление, сниженные показатели жизненной емкости легких и жизненного индекса. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о неудовлетворительном влиянии выполняемых объемов двигательной активности на морфофункциональные показатели растущего организма. Автор отмечает, что интенсивная и регулярная двигательная активность создает условия для гармоничного физического развития и формирования функциональных резервов организма, стимулирует развитие крепкого телосложения, усиливается рост костно-мышечного компонента в общей массе тела, увеличиваются показатели физической работоспособности и физической подготовленности.

Инструментальные исследования структурно-функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем установили, что среди юношей и девушек с низким двигательным режимом отмечается снижение показателей конечного диастолического и систолического объемов сердца, определяется недостаточный уровень дыхательных объемов и скорости легочной вентиляции, что существенно отражается на функциональных возможностях растущего организма. В группах юношей и девушек с высоким двигательным режимом выявлен значительный прирост размеров камер сердца и толщины миокарда, увеличиваются показатели кислородобеспечения, что в конечном итоге определяет формирование высоких функциональных резервов растущего организма.

Заключение. Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что среди юношей и девушек с различным двигательным режимом выявляется индивидуально-типологическая изменчивость, которая является результатом морфофенотипических реакций организма юношей и девушек на воздействия выполняемой физической нагрузки. Полученные данные необходимо учитывать медикам и педагогам образовательных учреждений при разработке оздоровительных программ, учитывающих индивидуальную вариабельность растущего организма.

Библиографический список

1. Андрюшенко Л. Б. Физическое воспитание студентов на основе интеграции спортивных и оздоровительных технологий / Л. Б. Андрюшенко. – Волгоград, 2001. – 164 с. – Текст : непосредственный.

2. Арефьева А. В. Сравнительная характеристика параметров физического развития студентов педагогического института ТюмГУ / А. В. Арефьева, Ю. А. Хамова, Н. Н. Гребнева. – Текст : непосредственный // Здоровая образовательная среда – здоровый ребенок : материалы межрегиональной конф.. – Тюмень, 2004. – С. 106-108.

3. Виленская Т. Е. Принципы формирования и организация физического воспитания в специальных медицинских группах / Т. Е. Виленская, Э. А. Кудаев. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2005. - №1. – С. 25-26.

4. Добровольская Н. А. Антропометрический статус в структуре физического состояния студентов и его изменение под влиянием различных тренировочных программ / Н. А. Добровольская, Л. П. Середенко, Н. И. Гуртеева. – Текст : непосредственный // Материалы I Международного конгресса по интегративной антропологии. – Тернополь, 1995. – С. 137-138.

5. Исаев А. П. Проблемы и перспективы развития спортивно-оздоровительных и образовательно-рекреативных технологий в России /А. П. Исаев. – Текст : непосредственный // Материалы научно-практ. конф. посвященной памяти И. И. Сулейманова. – Тюмень, 2001. – С. 48-52.

6. Кобяков Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 5. – С. 44-46.

7. Короткова Е. А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования / Е. А. Короткова. – Текст : непосредственный //Физическая культура в школе. – 2001. - № 2. – С. 19-21.

8. Красавина В. Ф. Обоснование концептуальных основ и создание образовательного комплекса в физическом воспитании первокурсников в техническом вузе / В. Ф. Красавина, Н. Н. Ляликов. – Текст : непосредственный //Формирование здорового образа жизни в регионе Урала и Западной Сибири : материалы работ. – Тюмень, 2003. – С. 126-130.

9. Лубышева Л. И. Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева, С. И. Филимонова. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 2. – С. 2-6.

10. Манжелей И. В. Конструктивное взаимодействие в физкультурном образовании И. В. Манжелей. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 12. – С. 24-26.

11. Пахомов А. А. Об оптимизации и нормировании физической нагрузки студентов / А. А. Пахомов, В. В. Ким. – Текст : непосредственный // Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей, учащейся молодежи и других категорий населения : материалы Всероссийской конф. – Сургут, 2004. – С. 125-126.

УДК 796

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Козлова Н.И., к.п.н., доцент
Брестский государственный технический университет, Беларусь, г. Брест,
e-mail: ni.kozlova2017@yandex.ru

Ключевые слова: оздоровительная ходьба, учебные занятия, нагркузка, функциональные системы, физическая подготовленность.

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы применения оздоровительной ходьбы в учебном процессе студентов специального учебного отделения, как эффективного средства оздоровительной направленности. Оздоровительная ходьба соответствует физиологическим особенностям ослабленного организма студентов, поскольку является циклическим упражнением большой продолжительности, но умеренной интенсивности.*

Ходьба является естественным видом движений человека, наиболее доступным видом физической нагрузки. Одной из разновидностей ходьбы является оздоровительная ходьба. Главная цель оздоровительной ходьбы – поддержание основных показателей уровня здоровья в норме. Оздоровительная ходьба легко поддается дозированию, обладает выраженным тренирующим эффектом, способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, выведению вредных шлаков из организма, способствует закаливанию. Отличительной её особенностью считается возможность поддержания заданного темпа передвижения на определенной дистанции. Оздоровительная ходьба успешно используется в процессе учебных занятий со студентами специального учебного отделения [2, 4, 5].

Современный человек совершает недостаточное количество движений для поддержания нормального функционирования организма. В молодежной среде выполнение двигательной активности до 4-х часов в неделю считается гиподинамической ситуацией. В течение недели мужчинам рекомендуется заниматься физическими упражнениями 8–12 часов, женщинам – 6-10 часов. Следовательно, для выполнения норм двигательной активности обязательные учебные занятия по физической культуре (4 часа) необходимо дополнять самостоятельными занятиями. Невыполнение режима двигательной активности, приводит к нарушению кровоснабжения тканей. При ходьбе в работу включаются крупные мышцы, благодаря чему улучшается кровоснабжение нижних конечностей, органов брюшной полости, таза. Во время ходьбы происходит массаж стоп, что стимулирует работу органов пищеварения. На занятиях со

студентами специального учебного отделения рекомендуется использовать рациональную ходьбу, которая способствует снижению вертикальных колебаний тела, поскольку они порождают пульсирующие перегрузки и микровибрации при движении [3].

Применяя оздоровительную ходьбу на занятиях, следует помнить, что слишком малая нагрузка не сопровождается должным тренировочным эффектом, слишком большая – приводит к перенапряжению, а также снижению физической и умственной работоспособности занимающихся, что негативно сказывается на состоянии организма студентов. Для повышения эффективности учебных занятий необходимо, чтобы преподаватель подбирал оптимальные нагрузки, соответствующие индивидуальным особенностям и функциональным возможностям занимающихся.

Одним из условий эффективной ходьбы является правильное дыхание. Дышать следует через нос, согласовывать дыхание с ритмом и темпом движения. При быстром темпе, если воздух чистый, дышать нужно носом и ртом одновременно. Если воздух загрязнен, а также при сильном морозе и ветре – вдыхать необходимо носом, а выдыхать ртом. Целесообразно выполнять дыхательные упражнения, например, форсирование выдоха в движении (на 3-4 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох и т.д.). При ходьбе в подъем вдох следует удлинять, а выдох укорачивать. На спусках удлиняется выдох и укорачивается вдох. Влияние ходьбы на функциональные системы организма обусловлены следующими факторами: темпом (количеством шагов в минуту); длиной дистанции; техникой ходьбы; характером грунта (асфальт, песок, снег и т.п.); рельефом местности (с горы, в гору, по ровной и пересеченной местности); метеоусловиями (влажность, атмосферное давление); характером одежды и обуви.

Ходьба оказывает оздоровительный эффект, она становится полезной для организма занимающихся тогда, когда выполняется в достаточно быстром темпе, примерно 120-140 шаг/мин. При медленной ходьбе организм практически не получает нагрузки, это значит, что работа сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при медленной ходьбе протекает примерно на уровне покоя. Считается целесообразным пройти меньшее расстояние, но быстрее, а затем отдохнуть, чем пройти больше, но медленно [1, 3].

Начинать ходить нужно не менее 30 минут в день, выбирая для занятий места, расположенные в стороне от автомобильных дорог и трасс. На первых занятиях продолжительность дистанции может составлять около 1,5 км, в дальнейшем она должна увеличиваться через каждые два занятия на 300-400 м, достигая 4,5–5,5 км. Во время ходьбы необходимо следить за правильной осанкой, нельзя сутулиться, напрягать шею, голову следует держать прямо и ровно, плечи должны быть расслаблены и

отведены назад-вниз. Важно смотреть вперед с переводом взгляда с отдаленных предметов на близлежащие, что является хорошей тренировкой для глаз. При ходьбе рекомендуется выполнять упражнения для мышц лица: надувать щеки, широко раскрывать глаза и рот – эти упражнения делают мышцы лица упругими, уменьшается глубина морщин, снимается напряжение.

Вращательные движения головой, «очерчивая» подбородком круг, восьмерку, наклоны и круговые вращения способствуют развитию вестибулярного анализатора, повышению подвижности в шейном отделе позвоночника, что положительно сказывается на функционировании внутренних органов. Ходить нужно в таком темпе, чтобы появилось незначительное потоотделение, важно поддерживать эту скорость на протяжении всей тренировки. Начало потоотделения говорит о том, что «включился» режим эффективного энергообмена. Ходьба должна быть интенсивной, рекомендуется выполнять ее в темпе марша. Этот темп способствует синхронизации движений, доставляет удовольствие и обеспечивает равномерную нагрузку. Постепенно продолжительность занятий необходимо увеличивать до 60 мин., а количество занятий в неделю доводить до 4-5 раз. Во время ходьбы рекомендуется делать паузы, которые следует заполнять выполнением общеразвивающих упражнений на различные группы мышц. Оздоровительный эффект от ходьбы наблюдается в любом возрасте, ходьба одинаково положительно воздействует как на мужской, так и на женский организмы. Для получения тренирующего эффекта от ходьбы нагрузка по интенсивности и объему должна соответствовать уровню физического состояния занимающихся. В настоящее время для определения уровня физического состояния и физической подготовленности занимающихся оздоровительной ходьбой, рекомендуется использовать специальные двигательные тесты. Наиболее распространенным из них является трехмильный тест ходьбы, предложенный К. Купером [3], который рекомендуется проводить не ранее, чем по истечении 6 недель тренировок. В соответствии с результатом выполнения трехмильного теста Купера выставляются следующие оценки физической подготовленности: «очень плохо», «плохо», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично». Уровень физической подготовленности является важнейшим показателем, определяющим содержание различных программ занятий оздоровительной ходьбой, примером которых может служить разработка К. Купера для неподготовленных начинающих заниматься [3]. В соответствии с Программой К. Купера на 1–4-й неделе занятий длина дистанции должна составлять 1,6 км, время прохождения дистанции постепенно уменьшается с 17 мин. 30 с до 14 минут [3]. На 5–7 неделе рекомендуемая длина дистанции составляет 2,4 км, а время прохождения дистанции уменьшается с 21 мин. 40 с до 21 минуты. С 8-й недели по 11-ю

рекомендуется проходить 3,2 км, время для преодоления расстояния уменьшается с 28 мин. 45 с. до 28 минут. 12 – 14-я недели: пройденное расстояние должно составлять 4 км, время прохождения уменьшается с 35 мин. до 34 мин. 30с. На 15-й неделе длина дистанции составляет 4,8 км, а время выполнения – 42 мин. 30 с, на 16-й неделе нужно пройти 6,4 км за 56 мин. 30с.

При занятиях оздоровительной ходьбой необходимо контролировать частоту сердечных сокращений (ЧСС) [1, 4]. Оптимальная ЧСС рассчитывается по формуле:

ЧСС = (195+5×N) – (A+t), где:

N – порядковый номер уровня физического состояния (1 – низкий уровень физического состояния; 2 – ниже среднего; 3 – средний; 4 – выше среднего; 5 – высокий уровень);

A – возраст, число полных лет;

t – длительность, в мин.

Особое внимание при организации занятий оздоровительной ходьбой рекомендуется уделять также морфофункциональным особенностям организма занимающихся, их возрастному статусу и состоянию здоровья. Программа для начинающих заниматься рекомендуется студентам, имеющим различные заболевания, состояния после травм и отставание в физическом развитии. В специальной литературе изложены различные варианты программ занятий оздоровительной ходьбой. Каждый вариант предполагает начинать тренировки с наиболее доступного уровня физической нагрузки и состоит из разминки, основной и заключительной части занятия.

Общепринятый вариант занятий предполагает учитывать следующие основные параметры, обозначаемые как ЧИВТ. Рекомендуется:

Ч (частота) – три-пять раз в неделю;

И (интенсивность) – от 50% до 85% от максимальной ЧСС, которая вычисляется по формуле 220 – возраст (т.е. от умеренной до высокой интенсивности);

В (время) – продолжительность занятия не менее 20-30 минут;

Т (тип) – упражнения аэробного характера из арсенала средств легкой атлетики (различные варианты ходьбы) [3, 5].

При организации учебных занятий с использованием оздоровительной ходьбы, тренировочный эффект определяется учащением пульса. ЧСС при ходьбе на занятиях по физической культуре, для эффективного воздействия на сердечно-сосудистую систему, должна находится в пределах 65-80% от максимальной ЧСС.

В научной литературе также предлагается «модернизированная» ЧИВТ – программы оздоровительной ходьбы, которые характеризуются следующими значениями: частота выполнения упражнений – ежедневно; интенсивность – умеренная (1,5-2 км за 15–20 мин); время – не менее 30

минут в день; тип – упражнения аэробного характера, выполняемые в сочетании с ходьбой 2-3 раза в день [4].

Общепринятый вариант занятий оздоровительной ходьбой обладает выраженным тренировочным эффектом, однако занятия требуют наличия свободного времени, специальной одежды, гигиенических условий и определенных двигательных навыков. Модернизированный – является оптимальным средством повышения уровня физического состояния для слабо подготовленных занимающихся, обладающих дефицитом свободного времени. Этот вариант малоэффективен в качестве средства тренировки для людей, находящихся в хорошей физической форме [3]. Одним из наиболее эффективных вариантов дозированной ходьбы считается терренкур – прохождение маршрута с естественными спусками, подъемами, искусственными препятствиями через 150–250 м. Такой вариант ходьбы рекомендуется использовать при самостоятельных занятиях.

При длительной ходьбе (более 2 часов) необходимо пополнить запас жидкости в организме. В процессе занятий происходит потоотделение, вода испаряется, повышается вязкость крови, скорость кровотока снижается, что приводит к уменьшению доставляемого кислорода и питательных веществ к мышцам. Потеря воды делает человека неустойчивым к жаре. Перед выходом на тренировку нужно выпивать 200-300 граммов воды, даже если отсутствует чувство жажды.

Заключение. Оздоровительная ходьба является наиболее доступным средством восстановления и поддержания работоспособности организма студентов специального учебного отделения. Положительное влияние оздоровительной ходьбы на функции организма занимающихся оказывается при условии, что на занятиях применяются оптимальные нагрузки, не превышающие возможностей двигательного аппарата, достаточные по объему и интенсивности. В процессе систематических занятий нагрузки необходимо постепенно увеличивать.

В содержание учебных и самостоятельных занятий, которые проходят на свежем воздухе, следует включать комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей, быстроты, увеличение гибкости и подвижности в суставах, что способствует поддержанию функций, ослабленного после перенесенных заболеваний или травм, организма студентов специального учебного отделения, а так же повышению уровня физической подготовленности.

Библиографический список

1. Гайс И. А. Оздоровительная ходьба / И. А. Гайс. – Москва : Советский спорт, 1990. – 48 с. – Текст : непосредственный.

2. Методика организации занятий оздоровительной ходьбой для студентов специального медицинского отделения : методические рекомендации для студентов всех специальностей / сост. Н. И. Козлова, Н. В. Орлова, В. Н. Бондаренко. – Брест : БрГТУ, 2014. – 40 с. – Текст : непосредственный.

3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия : пер. с англ. / . – 2-е изд. доп., перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с. – Текст : непосредственный.

4. Организация двигательной активности. – URL : https://studopedia.ru/9_147536_organizatsiya-dvigatelnoy-aktivnosti-studentov.html (дата обращения : 24.03.2020). – Текст : электронный.

5. Ходьба_человека. – URL : https://ru.wikipedia.org/wiki/ (дата обращения : 24.03.2020). - Текст : электронный.

УДК 612.592.1:796

ОСОБЕННОСТИ КОНСТИТУЦИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ

Койносов П.Г., д.м.н., профессор, Мокерова Н.А., ст. преподаватель

Тюменский медицинский университет, Россия, г. Тюмень, e-mail: koynosov@yandex.ru

Ключевые слова: дети, конституция, осанка.

Аннотация. *При проведении реабилитационных мероприятий при нарушении осанки следует учитывать конституциональные особенности.*

Решение проблем сохранения здоровья, продления жизни, профилактики и лечения болезней невозможны без знания конституции конкретного человека, с учетом наследственно-генеалогического фона, его онтогенетической динамики развития, условий жизни, места обитания, этнической принадлежности и социально-культурного окружения. Основным подходом, позволяющим реализовать принципы клинико-антропологического исследования является конституциональный. Индивидуально-типологические особенности человека необходимо учитывать не только в качестве предиктора возникновения заболевания, но и как фактора, определяющего особенности клиники и течения заболеваний. Исследование конституциональных признаков позволяет установить коррелятивные связи между морфологией тела и клиническими проявлениями отдельных соматических заболеваний. Для характеристики анатомической конституции обычно используется «соматотип», как наиболее онтогенетически стабильная система общей конституции, доступная объективным антропометрическим измерениям [1, с.3; 2, с.14; 3, с. 5; 4, с.44].

В последнее время дети все чаще страдают заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Развитие данной патологии чаще связано с неправильным образом жизни, плохим питанием, вредными привычками и гипокинезией. Анализ научно-исследовательской литературы свидетельствует, что до 60% детей младшего школьного возраста имеют нарушения осанки. Следует отметить, что нарушения осанки проявляются не только внешними признаками, но и способствуют возникновению соматических заболеваний и снижению устойчивости организма к воздействию внешней среды. Для эффективного проведения мероприятий

по профилактике нарушений осанки необходимы рекомендации по формированию индивидуальных программ, направленных на укрепление мышечной системы ребенка. Недостаточная эффективность оздоровительных мероприятий при нарушениях осанки объясняется отсутствием объективных, патогенетически обоснованных оздоровительных и корригирующих технологий. Для научного обоснования восстановления нарушенной осанки необходимо разрабатывать новые методологические подходы, позволяющие успешно решать рассматриваемую проблему [5, с.14; 6, с.9; 7, с.8; 8, с.11].

Таким образом, анатомо-антропологический подход является диагностическим ключом к своевременному решению вопроса о необходимости углубленного конституционального исследования в изучении механизмов формирования осанки ребенка, разработке профилактических мероприятий по укреплению физического здоровья.

Для решения поставленной цели и задач исследования нами было обследовано 126 здоровых и 85 детей с нарушениями осанки в возрасте 7-9 лет. Все обследуемые дети были разделены на отдельные группы, в зависимости от конституциональной принадлежности. Соматическое и медико-антропологическое исследование включало комплекс методов, позволяющих получить объективные сведения о морфофункциональном состоянии организма обследуемых детей, правильно формулировать выводы и рекомендации. В основу работы представлены 3 положения, которые подтверждаются полученными результатами исследования. Для оценки достоверности результатов использованы современные математические методы.

Достаточное количество обследованных детей, современная методология, объективные и адекватные методы исследований, обработка полученных данных с помощью современных компьютерных программ, позволили получить новые данные о влиянии конституциональных особенностей детей младшего школьного возраста на механизмы развития нарушений осанки, сформулировать правильные выводы и рекомендации для практического здравоохранения по разработке индивидуальных программ, направленных на формирование правильной осанки.

Анатомо-антропологическое исследование выявило, что среди мальчиков с нарушениями осанки наиболее часто выявляется астеноидный (38,4%) и грудной (34,1%) типы конституций, гораздо реже встречаются представители мышечного (17,6%) и дигестивного (9,9%) конституциональных типов. Среди девочек конституциональные типы имеют следующее распределение: астеноидный – 42,0%; грудной – 32,4%; мышечный – 10,8%; и дигестивный – 14,8%. В группах детей с нарушениями осанки установлены низкие показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки, содержания костного и мышечного компонентов в массе тела, которые приводят к формированию

дисгармоничного телосложения и гипопластичности физического развития. У детей с нарушениями осанки определяется низкий уровень структурно-функциональных резервов жизненно важных систем, что проявляется в виде низких приспособительных реакций растущего организма на неблагоприятные воздействия окружающей образовательной среды. Выявлены особенности в формировании отдельных видов дефектов осанки. Самыми распространенными типами нарушений осанки являются: круглая спина (36,0%) и плоская спина (30,9%), значительно реже встречаются дети с плоско-вогнутыми (21,5%) и кругло-вогнутыми (11,6%) дефектами осанки. Установлена неравнозначность проявлений факторов риска в развитии дефектов осанки среди детей отдельных конституциональных типов.

Анатомо-антропологическое исследование позволило получить новые данные по физическому развитию, функциональному состоянию и конституционально-типологическим особенностям организма здоровых детей и с нарушениями осанки. Установлены интересные особенности в физическом и биологическом созревании организма детей у отдельных возрастно-половых и конституциональных групп. Выявлено влияние соматотипологических особенностей на функциональное состояние организма детей рассматриваемых групп. Анализ морфофункциональных показателей детей основной и контрольной групп выявил, что дети с нарушениями осанки отстают от своих сверстников в физическом развитии, структурно-функциональном созревании жизненно важных органов и систем. Среди детей с нарушениями осанки наиболее часто выявляются астеноидный и грудной соматотип, формируется долихоморфный и лептосомный тип телосложения, определяется низкое содержание костной и мышечной массы тела, выявляется напряженность функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, изменяется баланс вегетативного регулирования, снижаются приспособительные реакции на воздействия физических нагрузок. Мы предполагаем, что эффективность диагностических и реабилитационных мероприятий среди детей с нарушениями осанки должна определяться обязательным проведением соматотипологических исследований, которые позволяют разрабатывать индивидуальные коррекционно-оздоровительные программы, направленные на стабилизацию и восстановление имеющихся дефектов осанки.

Результаты исследования возрастных и соматотипологических особенностей организма детей расширяют имеющиеся представления по онтогенезу человека. Выявленные взаимосвязи конституциональной принадлежности и особенностями структурно-функциональных показателей жизненно важных систем организма детей уточняют современные знания по возникновению и развитию нарушений осанки. Изучение конституциональных особенностей организма детей с

нарушениями осанки необходимо при разработке и проведению индивидуальных коррекционно-оздоровительных программ, направленных на предупреждение и стабилизацию изменений в формирующейся осанке ребенка. Установленные особенности в морфофункциональном развитии детей с нарушениями осанки должны учитываться в практической деятельности медиков и педагогов, при проведении профилактических осмотров и разработке мероприятий по предупреждению негативного влияния учебной нагрузки на организм младших школьников. Материалы исследования могут служить основой для разработки региональных нормативов физического развития детей г. Тюмени. Результаты работы следует учитывать гигиенистам при формировании региональных медико-социальных программ по охране и укреплению здоровья учащихся, при внедрении инновационных методов обучения в образовательных учреждениях г. Тюмени. Материалы исследования внедрены в практическую деятельность медицинских и образовательных учреждений г. Тюмени, которые осуществляют оздоровительную и реабилитационную работу среди детей с нарушениями осанки.

Заключение. Получены новые данные по физическому развитию, функциональному состоянию и конституционально-типологическим особенностям организма здоровых детей и с нарушениями осанки. Результаты исследования необходимы для специалистов, разрабатывающих оздоровительные и восстановительные программы по правильному формированию осанки ребенка.

Библиографический список

Агаджанян Н. А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – Москва : РУДН, 2006. – 245 с. – Текст : непосредственный.

2. Апанасенко Г. Л. Оценка физического развития детей и подростков с позиции биоэнергетики / Г. Л. Апанасенко. – Текст : непосредственный // Валеология. – 2003. - № 1. – С. 14-18.

3. Баранов А. А. Фундаментальные и прикладные исследования по проблемам роста и развития детей и подростков / А. А. Баранов, Л. А. Щеплягина. – Текст : непосредственный // Российский пед. журнал. – 2000. - № 5. – С. 5-12.

4. Бушева Ж. И. Исследование показателей физического развития детей 7 лет в условиях занятий спортом на Севере / Ж. И. Бушева, А. В. Аустер. – Текст : непосредственный //Научный медицинский вестник Югры. – Ханты-Мансийск, 2012. - № 1-2. – С. 44-46.

5. Макарова Г. А. Спортивная медицина / Г. А. Макарова. – Москва : Медицина, 2004. – 480 с. – Текст : непосредственный.

6. Мартиросов Э.Н. Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Н. Мартиросов. Ленинград : ФиС, 1982. – 199 с. – Текст : непосредственный.

7. Никитюк Б. А. Конституция человека / Б. А. Никитюк – Текст : непосредственный // ВИНИТИ. Серия Антропология. – 1991. - № 4. – 149 с.

8. Щедрина А. Г. Педология – наука о детстве в формировании здорового образа жизни / А. Г. Щедрина. – Новосибирск, 2010. – 220 с. – Текст : непосредственный.

УДК: 796.011.1

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1-ГО КУРСА В ОТДЕЛЕНИИ БАСКЕТБОЛА

Крестовников В.Ю., ст. преподаватель
Российский государственный университет нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина,
Россия, г. Москва, e-mail: 89266110238@rambler.ru

Ключевые слова: баскетбол, физическая подготовленность, студенты, тестирование двигательных качеств, рейтинговая система оценок.

Аннотация. *В статье рассматриваются результаты тестирования физической и спортивно-технической подготовленности студентов 1-го курса, занимающихся в отделении баскетбола Российского государственного университета нефти и газа (НИУ) им. И. М. Губкина. А также проводится сравнительный анализ данного тестирования в рамках перцентильных шкал положения о рейтинге оценки качества учебной работы студентов по кафедре физического воспитания и спорта.*

Актуальность. Организация занятий физической культурой и спортом в условиях спортивно-ориентированного физического воспитания в вузе позволяет взглянуть на уровень подготовленности студентов и их мотивацию под совершенно новым углом [1]. В свою очередь, это напрямую связано с качеством образовательного процесса по физическому воспитанию в каждом учебном отделении [2].

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в учебном отделении баскетбола кафедры физического воспитания и спорта РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина. Объектом проводимого нами исследования были студенты 1-го курса отделения баскетбол, поступившие в университет в 2019 году. Зачисление первокурсников в отделение баскетбола проводится по желанию с последующим просмотром и минимальным отсевом.

Для сравнительного анализа были отобраны результаты 100 мужчин. Критерием отбора результатов являлось участие студента в двух испытаниях: подтягивание на высокой перекладине и штрафные броски количество из 10 (раз). Подтягивание на высокой перекладине является обязательным тестом для оценки физической подготовленности мужчин в каждом семестре для студентов 1-3 курсов, за исключением студентов специальной медицинской группы, и проводится на 10-11 неделе. Штрафные броски количество из 10 (раз) является обязательным тестом спортивно-технической подготовленности студентов 1-3 курсов, занимающихся в отделении баскетбола, и проводятся на 10-11 неделе в каждом семестре.

Результаты и обсуждение.

В результате проведенного нами исследования мы получили следующие результаты, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Взаимосвязь технической и физической подготовленности студентов

Уровень подготовленности	Подтягивание на высокой перекладине	Штрафные броски количество из 10 (раз)
высокий	45% (10 и более подтягиваний)	31% (5 и более попаданий)
средний	17% (8-9 подтягиваний)	18% (4 попадания)
низкий	38% (7 и менее подтягиваний)	51% (3 и менее попаданий)

Согласно таблице очков для оценки физической подготовленности мужчин и таблице оценки спортивно-технической подготовленности отделения баскетбола студенты показали следующие результаты:

- среди студентов с высоким уровнем физической подготовленности оказалось, соответственно, 33% с высоким, 22 со средним и 45% с низким уровнем в тестировании штрафных бросков;

- среди студентов, показавших средний уровень физической подготовленности, оказалось, соответственно, 47% с высоким, 12% со средним и 41% с низким уровнем в тестировании штрафных бросков;

- среди студентов, показавших низкий уровень физической подготовленности, оказалось, соответственно, 21% с высоким показателем, 16% со средним и 63% с низкий уровень в тестировании штрафных бросков.

Выводы.

1.Наблюдается тесная взаимосвязь между уровнем технической и общефизической подготовки студентов.

2. Результаты проведенного исследования подтверждают тот факт, что в баскетболе силовая подготовка играет важное значение в обще структуре физической подготовки студентов.

Библиографический список

1. Иванков, Ч.Т. Теория, методика и практика физического воспитания: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т., Иванков А.В. Сафошин, А.Я. Габбазова, С.Ч. Мухаметова. – М., 2014. – С. 78 – 82. - Текст : непосредственный.

2. Рыжкова, Л.Г. Факторы, препятствующие подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО студентами вузов. - Текст : непосредственный / Л.Г. Рыжкова, В.В. Бобков, М.А. Кузьмин, Т.В. Игнатенко // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 5. – С. 39 – 42.

УДК 796

НАПРАВЛЕННОСТЬ НЕСТАНДАРТНОГО СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Кудрицкий В. Н., к.п.н, доцент[1], Орлова Н.В., к.п.н, доцент[2], Козлова Н. И., к.п.н, доцент[3], Пасичниченко В.А., к.п.н, доцент[4]

[1]Брестский государственный технический университет. Беларусь, г. Брест, e-mail: prof.kudritski@mail.ru

[2]Белорусская академия связи. Беларусь, г. Минск

Ключевые слова: оборудование, развитие, студенты, сила, направленность, учебный процесс, специальность.

Аннотация. *В настоящее время выявленный низкий уровень двигательной активности негативно сказывается на здоровье студенческой молодежи и влечет отставание их в физическом развитии и физической подготовленности. В этой связи одним из недостатков в организации учебного процесса является его низкая плотность и интенсивность. Кроме этого еще в недостаточной мере получило внедрение в учебный процесс нестандартного спортивного оборудования, направленного на развитие основных физических качества, в том числе физического качества силы.*

Научные исследования в определении развития силы показали, что у значимого числа студентов это качество находится на низком уровне. Такое положение в большей степени обусловлено несовершенством методики и недостаточным объемом использования нестандартного спортивного оборудования для развития силовых качеств у студентов в процессе всех форм занятий физическими упражнениями. Это в первую очередь зависит от организации учебно-тренировочного процесса, направленного на специальную подготовку студентов по развитию данного физического качества. Целью силовой подготовки в вузе является обеспечение высокого уровня общей силовой подготовленности студентов, необходимого для полноценного выполнения трудовой деятельности, а так же все стороннего физического развития организма.

Как правило, силу измеряют по показателям максимального мышечного напряжения, необходимого для выполнения определенной физической работы.

В зависимости от того какой вид силы развивать, в этом случае необходимо подбирать определенные средства и методы, эффективно влияющие на развитие специальной силы.

Если перед студентами ставится цель развивать максимальную силу в этом случае целесообразно применять круговую тренировку с повторным выполнением упражнений. Если развивать скоростно-силовую способность, рекомендуется применять круговую тренировку по методу интервального упражнения. Для развития силовой выносливости

рекомендуется применять метод с непрерывным выполнением упражнений.

Особое место в развитии силы рекомендуется отводить самостоятельным занятиям с использованием метода круговой тренировки. В этом случае занимающиеся выполняют упражнение поочередно на определенных, заранее запланированных станциях. Как правило, в этом случае упражнение рекомендуется выполнять определенное количество раз или за установленный отрезок времени. Последовательность выполнения упражнений на запланированных станциях, подбор отягощений, число повторений упражнений будет зависеть от того, какой вид силы рекомендуется развивать [3].

При выполнении физических упражнений на развитие силы, студентам рекомендуется вести самоконтроль, позволяющий оценивать реакцию на тренировочную нагрузку, воспитывать сознательное отношение к здоровью, к своим занятиям силовой тренировкой. Улучшение показателей выполнения силовых упражнений возможно только на основе улучшения функционального состояния организма. Наблюдение за тренировочными занятиями с помощью дневника самоконтроля будет способствовать студентам в осуществлении силовой подготовки. При этом рекомендуется записывать субъективные (сон, аппетит, самочувствие, работоспособность) и объективные данные самоконтроля (частота сердечных сокращений в покое, вес, количество тренировочных занятий, недельный объем нагрузки в силовых упражнениях, результаты контрольных испытаний и др.). Основным показателем при выполнении физической нагрузки является частота сердечных сокращений (ЧСС). Если в процессе занятий не наблюдается ухудшения общего самочувствия, снижения результатов, это говорит о правильной организации учебно-тренировочного процесса [2].

При развитии силы на начальном этапе тренировочного процесса рекомендуется выполнять физические упражнения без предметов и только после 4-6 занятий можно приступить к выполнению физических упражнений с отягощениями, а затем на дополнительном спортивном оборудовании. Перед каждым учебно-тренировочным занятием необходимо выполнить 6-8 общеразвивающих упражнений на растягивание и разогрев мышц, сделать пробежку и только после этого приступить к выполнению основной задачи тренировки [1].

С целью эффективной организации учебно-тренировочного процесса рекомендуется использовать специальное спортивное оборудование, направленное на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, мышц живота и нижних конечностей.

К такому спортивному оборудованию можно отнести: комбинированную лестницу, фигурную лестницу, круговую горизонтальную лестницу, съемную гимнастическую доску,

приспособление для закрепления резиновых эспандеров, приспособление для развития силы кистей и съемную перекладину.

Комбинированная лестница состоит из секций с последовательно расположенными одной вертикальной и двух, стоящих навстречу друг к другу наклонных лестниц, затем шест. Конструктивные особенности лестницы позволяют широко использовать ее для выполнения физических упражнений занимающимися разного возраста, пола и физической подготовленности.

На большом количестве реек, установленных на комбинированной лестнице, можно выполнять различные захваты, упираться ногами и руками, выполнять большое число движений руками, туловищем, ногами, выполнять сгибания и разгибания, наклоны вперед и назад, повороты и лазания вверх и вниз.

Упражнения, выполняемые на комбинированной лестнице, направлены на развитие гибкости, силы и скоростно-силовых качеств, выносливости, вестибулярной устойчивости и привыкание к высоте.

На данном спортивном оборудовании можно выполнять различные упражнения из различных исходных положений и с изменением их темпа. Это подъем на руках вверх по одной наклонной лестнице и опускание вниз по другой. Подняться по наклонной лестнице, в верхней точке перейти на шест и опуститься вниз и наоборот. Подняться по наклонной лестнице, в верхней точке перейти на вертикальную лестницу и опуститься вниз, затем упражнение выполнить в обратном порядке. Подняться по шесту с помощью рук и ног, перейти в верхней точке на вертикальную лестницу и опуститься в низ, далее можно выполнять различные упражнения, направленные на развитие силовых способностей студентов.

Фигурная лестница представляет волнообразную конструкцию с двумя возвышенностями высотой в верхней части до 4 м. Конструктивные особенности фигурной лестницы позволяют выполнять на ней различные физические упражнения, способствующие развитию силы, скоростно-силовой подготовки и ориентации в пространстве.

На фигурной лестнице можно выполнять различные упражнения из различных исходных положений и в разном темпе. Из положения приседа на лестнице пройти до верхней ее части при помощи ног и рук, при опускании руки в упоре сзади. Стоя внутри лицом к лестнице хватом сверху подняться до верхней части лестницы с помощью рук и опуститься вниз. Стоя внутри лицом к лестнице подняться до верхней ее части с помощью рук, повернуться кругом в висе, выполнить 3-4 подтягивания и продолжить движение в низ. Из положения полуприседа спиной к лестнице руки в упоре сзади, подняться по лестнице до верхней ее части, повернуться кругом и продолжить движение вниз.

Круговая горизонтальная лестница устанавливается на вертикальных стойках высотой до 4-х метров. Упражнения, выполняемые

на данном оборудовании, способствуют развитию силы мышц, силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты мышечных сокращений и ловкости. На данном спортивном оборудовании можно выполнять различные упражнения из различных исходных положений и в разном темпе. Из виса на круговой лестнице, перехватывая руками пройти 2-3 раза по всему кругу. Перехватывая руками через 1-2 рейки пройти 2-4 раза по всему кругу. Поочередно выполнять сгибание и разгибание рук. Из виса выполнить многократные движения ногами вправо и влево. Из виса выполнять поднимание и опускание прямых ног. Из виса выполнять круговые вращения туловищем.

Съемная гимнастическая доска крепится к гимнастической стенке при помощи специальных зацепов на нужной высоте.

На данном приспособлении можно выполнять многочисленные упражнения из различных исходных положений, направленных на развитие силы и гибкости. Из исходного положения, лежа на доске, хват руками за ручки, поочередное поднимание и опускание прямых ног. Из исходного положения, лежа на доске, хват руками за ручки, поднять прямые ноги до касания ими доски за головой. Из исходного положения, лежа на груди, хватом руками за ручки, медленно прогибаясь в пояснице, ноги поднять вверх, затем прийти в исходное положение. Из исходного положения, лежа на спине, носками ног зацепится за ручки, руки за голову, выполнить поднимание и опускание туловища.

Приспособление с резиновыми экспандерами предназначено для развития силы мышц верхнего плечевого пояса, а также способствует совершенствованию подвижности в суставах.

На данном приспособлении можно выполнять различные упражнения из различных исходных положений за счет эластичности резины. Из исходного положения, стоя ноги врозь, руки с эспандером впереди, ладонями вниз, выполнить отведение прямых рук вперед и назад. Стоя ноги врозь руки с экспандером впереди ладонями внутрь, выполнить отведение прямых рук в стороны. Стоя спиной к приспособлению, ноги врозь, руки с экспандером вверху, ладонями вперед, выполнить отведение прямых рук вперед. Стоя спиной к приспособлению, ноги врозь, руки с ручками экспандера вверху, выполнить круговые движения руками. Стоя спиной к приспособлению, ноги врозь, руки с экспандером вверху, выполнить наклоны вперед руки не сгибать. Стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки с экспандером вверху, выполнить круговые движения руками вперед и назад.

Приспособление для развития силы кистей устанавливается на гимнастической стенке, на разной высоте. На данном оборудовании упражнение выполняется из исходного положения, стоя ноги врозь, руки хватом за «ворот», поочередно вращая кистями «ворот», поднять

отягощение. После подъема отягощения медленным вращением опустить отягощение.

Съемная перекладина устанавливается на любой высоте гимнастической стенки. Упражнения, выполняемые на съемной перекладине, направлены на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса и мышц брюшного пресса.

На данном приспособлении можно выполнять упражнения из различных исходных положений. Из виса хватом снизу выполнить сгибание и разгибание рук. Из виса выполнить поднимание и опускание прямых ног, затем выполнить маятнико-образные движения туловищем вправо и влево. Из виса, выполнить поднимание прямых ног до касания рук, затем ноги опустить до угла 90 градусов, удерживать их 10-15 сек., выполнить 3-4 разведения и сведения ног и вернуться в и.п.

Использование предлагаемых средств, в процессе учебно-тренировочных занятий по физической культуре, способствовало развитию у студентов силы и других физических качеств. Также, была выявлена заинтересованность студентов выполнять многократно специальные физические упражнения, что позволило мотивировать занимающихся к регулярным занятиям физическими упражнениям не только в процессе учебных занятий, но и во внеурочное время. Такай подход, в организации учебных занятий, дал возможность увеличить двигательную активность занимающихся и повысить уровень физической подготовки студентов за более короткое время.

Библиографический список

1. Кудрицкий В. Н. Методические рекомендации по использованию нетрадиционных средств в учебном процессе студентов / В. Н. Кудрицкий. – Брест : БрГПИ, 1990. – 20 с. – Текст : непосредственный.

2. Кудрицкий В. Н. Тренировочные устройства и дополнительное оборудование как средство, дополняющее эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в вузе / В. Н. Кудрицкий. – Минск : БГУ, 1992. – 25 с. – Текст : непосредственный.

3. Кудрицкий В. Н. Использование нестандартного оборудования в организации физического воспитания студентов / В. Н. Кудрицкий. – Брест : БрГТУ, 2001. – 109 с. – Текст : непосредственный.

УДК [617.586-007.58+37.037]-053.4

«ИГРАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!» ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Кузнецова Ж.В., ст. преподаватель

Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова г. Абакан

e-mail: shvaleva-t@ mail.ru

Ключевые слова: комплексы физических упражнений, игровые задания, профилактика плоскостопия, суставо-связочный аппарат, свод стопы.

Аннотация. *Проблема плоскостопия начинается уже с дошкольного возраста и сегодня она является одной из важных задач в работе с дошкольниками. Рост в развитии плоскостопия у дошкольников с каждым годом увеличивается. Поэтому не только медицинские работники ДОУ занимаются решением этого вопроса, но и инструкторы по физическому воспитанию. В содержание нашей работы мы предлагаем систему физических упражнений, основанных на игровых специальных упражнениях, которые способствуют профилактике плоскостопия у старших дошкольников.*

Цель исследования: выявить влияние представленной нами системы занятий «Играйте на здоровье!» для профилактики плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста.

Учеными выявлено, что у дошкольников деформация стоп, как правило, носит функциональный характер и характеризуется слабостью суставо-связочного и мышечного аппарата. В этом возрасте появляются первые признаки плоскостопия, поэтому необходимо использовать различные физические упражнения, которые направлены на укрепление стоп. Многими научными исследованиями доказано, что деформация опорно-двигательного аппарата начинается с дошкольного детства, а за время обучения в школе у детей в 4 раза увеличивается нарушения осанки [1. с. 8.] Как показывает практика, сегодня всего 1-2 % составляют здоровые дети от всего детского населения.

Автор Е. Н. Назарова утверждает, что в период роста и развития организма ребёнка, ему необходимо создавать хорошие условия как в домашних условиях, так и в ДОУ. Использовать различные комплексы упражнений для предупреждения и развития плоскостопия, а также и тренировки мышц голени и стопы [2. с.24]

Коновалова Н.Г. доказывает, что у детей дошкольного и младшего школьного возраста опорно-двигательный аппарат еще недостаточно крепкий и может принимать неправильную форму под действием внешних раздражителей. А мышечная система ребенка обладает эластичностью и растяжимостью и у нее есть все возможности для устранения причины появления плоскостопия, используя физические упражнения [3].

В нашей исследовательской работе предлагается разработанная система занятий «Играйте на здоровье!» для профилактики и предупреждения развития плоскостопия у дошкольников. Основу системы составляют комплексы физических упражнений подобранные в определенной последовательности и очередности. Каждый комплекс включает по 8-10 упражнений и выполняется из разных исходных положений: сидя на полу, сидя на стуле, стоя у опоры, упражнения в движении, в упоре и в висе, в парах, подгруппами. Для каждого комплекса, в зависимости от исходного положения и сложности задания, дозировка и объем регламентируется. Один комплекс выполняется для мышц голени,

другой комплекс составлен для мышц стопы и пальцев ног, третий выполняется с предметами, следующий комплекс выполняется в парах, другой комплекс выполняется в движении. Следующие комплексы выполнялись у опоры, в висе и упорах. Комплексы постепенно усложнялись и видоизменялись по мере освоения детьми упражнений с учетом возрастных особенностей развития ребенка.

Вначале упражнения выполняются из облегченных исходных положений. Одни упражнения выполнялись со стихотворным текстом, другие на лучшее исполнение, третьи основаны на состязательности, выигрыше, конкурсе. Например, дети выполняют упор сидя на полу в парах навстречу друг другу, ноги согнуты, стопы параллельны. По заданию поочередно приподнимая ноги и опуская стопы, стукнуть пятками о пол, а затем коснуться носками пола. «Наши ножки идут по дорожке прямо к другу в гости, поиграем в кости». Ходьба стопами вперед навстречу партнеру, они должны встретиться и коснуться друг друга. Другое упражнение, называется «Тик-так». Исходное положение тоже, но ноги чуть развести. Дети выполняют поворот стопами вправо, затем влево приговаривая «Тик,так! Ножки делают вот так!» как тикают часы. Следующее упражнений дети выполняют круговые движения стоп одновременно в одну, а затем в другую сторону, приговаривая «Закрутились ножки в сторону дорожки. На дорожке сидит кот и все песенки поет! Муры, муры, мур, мур….». Затем выполняют упражнение «Маятник». Сидя по – турецки, подогнуть пальцы стоп и наклоняясь вперед, опираться на тыльную поверхность стоп и наклониться назад. Раскачиваться как маятник, приговаривая «Вперед-назад, вперед-назад, быстро делаем мы, так! Раз-два, еще два здесь наклон, а тут назад!» Еще упражнение. Исходное положение упор сидя, ноги вместе. « Танцы стоп». «Стопы наши пляшут вверх и вниз. Вверх и вниз. А потом все разом спрятались под карниз». Поднять ноги и развести в стороны, носки взять на себя, опустить ноги, носки оттянуть. Поднять ноги вверх, носки взять на себя, соединить ноги вместе и сесть на пятки.

Специальные упражнения мы чередовали с общеразвивающими упражнениями для выравнивания тонуса мышц и развития координации движений у детей. Для этого использовали упражнения с предметами. Это захватывание пальцами предметов, удерживать их, перекладывать, переворачивать, поднимать. Кроме этого мы предлагали детям придумать самим упражнения (творческие и самостоятельные задания).

Игровые задания построены из специальных упражнений. Одни задания применялись с использованием предметов: мячи разных размеров, ребристые дорожки, валики массажные, гимнастическая стенка и скамейка, канат, мелкие кубики, крупные пуговицы, газеты. Игровые задания с предметами « Собери газету в комок», « Баянчик», «

Переложи пуговицы в коробку», «Мяч по кругу», « Перекатывание шариков», «Переверни кубики». Другой комплекс связан с переноской, бросанием, перекладыванием предметов стопами: « Передай мяч», «Собери башню», Построй пирамидку», «Попади в корзинку», «Переложи палочки». Другие задания включают упражнения со скакалкой и обручем: «Убеги от водящего», « Перепрыгни ручей», «Прыжки по плиткам », «Прыжки через обручи».

Применяя различные игровые задания мы тем самым закрепляли свод стопы. Сочетание упражнение с различными видами ходьбы и бега с перешагиванием через предметы, с переноской предметов, ходьба по узкому мосту, между подвешенными шарами, ходьба по карандашам, катание стопами гимнастических палок и др. укрепляли мышцы нижних конечностей и свода стопы. Творческие задания вызывали восторг и интерес к занятиям. Например, «Дети покажите, как прыгает заяц?» А теперь, кто лучше всех прыгает, посмотрите друг на друга и определите сами лучшего зайца?».

В нашей исследовательской работе мы представили систему занятий , которые апробировали на старших дошкольниках в ДОУ. Исследовательской базой является МБОУ д/с «Колокольчик» г. Абакане на двух группах детей старшего дошкольного возраста в количестве 40 человек. В течение февраля 2019 по март 2020 г мы внедрили в группы систему заданий «Играйте на здоровье!»» и проводили с детьми занятия три раза в неделю по 30 мин. На начало педагогического эксперимента из 40 детей, 23 ребенка выявлены с нормальной стопой, 10 с уплощенной и 7 с плоскостопием. К концу нашего исследования мы провели повторное обследование стоп у детей и результаты оказались следующие: 35 детей выявлены с нормальной стопой, 3 с уплощенной стопой и 2 ребенка с плоскостопием.

Итак, можно утверждать, что внедрение данной системы в ДОУ способствует профилактики плоскостопия у дошкольников экспериментальной группы со статистической достоверностью по всем исследованным показателям на уровне значимости ($p<0,05$ до $p<0,001$).

Эти комплексы можно использовать в работе не только с дошкольниками, но и с детьми начальной школы.

Библиографический список

1. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ : учебное пособие / О. Н. Моргунов. – Москва : Учитель, 2005. – 112 с. – Текст : непосредственный.

2 Назарова Е. Н. Основы здорового образа жизни : учебное пособие/ Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – Москва : Академия, 2013. - 256 с. – Текст : непосредственный.

3. Коновалова Н. Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста : учебное пособие /Н. Г. Коновалова, Л. Е. Гринин. – Москва : Учитель, 2015. - 63 с. – Текст : непосредственный.

4. Швалева Т. А. Лечебная физическая культура и современные средства оздоровления дошкольников : учебное пособие / Т. А. Швалева. –2-е изд. – Абакан : Изд-во Хакасский государственный университет им. Н.Ф.Катанова, 2010. – 79 с. – Текст : непосредственный.

УДК 685/83

МЕТОДЫ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ В УСЛОВИЯХ ГЛУБОКОГО БАССЕЙНА СКГУ ИМ. М. КОЗЫБАЕВА

Кузьменко Д.Ю., ст. преподаватель,
Эктова И.А., член национального олимпийского комитета
Северо-Казахстанский Государственный университет
им. М. Козыбаева, Казахстан, г. Петропавловск,
e-mail: ffk.kuzmenko@mail.ru; Ektova.irina@gmail.com

Ключевые слова: методы обучения, плавание, занятие, занимающийся, упражнения, преподаватель.

Аннотация. *Статья рассматривает методы обучения плаванию, которые применяются в условиях глубокого плавательного бассейна. Подробно описываются и анализируются упражнения на суше и воде в спортивных видах плавания.*

Методы обучения - это наиболее рациональные приемы, посредством которых педагог воспитывает у занимающихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания. Известны три основные группы методов обучения - словесные, наглядные и практические.

Словесные методы. С помощью словесных методов у учащихся создают предварительное представление об изучаемом движении, о его форме и характере, способствуют развитию умения анализировать созданное педагогом представление о движении, выявлять, и устранять ошибки. Видами словесных методов являются объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда и распоряжение, указание, подсчет и др. Специфика обучения плаванию предъявляет к словесным методам свои требования. Например, подробные объяснения техники плавания нужно проводить на суше, а в воде следует напоминать лишь о главных деталях упражнений, не допуская переохлаждения детей.

Объяснение - это изложение сути изучаемого конкретного понятия, движения, действия. Оно приучает занимающихся к логическому осмысливанию основного содержания преподаваемого материала и помогает выделить из него основные, наиболее важные детали, факты. Например, объясняя тему урока, преподаватель выделяет главные ее моменты и на них сосредоточивает внимание учащихся.

Рассказ - это сжатое повествование, характеризующееся единым направлением и последовательным раскрытием содержания. При использовании рассказа как одного из словесных методов обучения физическим упражнениям в нем должны иметь место факты, выражающие сущность изучаемого понятия (материала).

Беседа как метод обучения проводится в форме вопросов и ответов с целью выявления знаний, проверки степени понимания сущности изучаемых движений, обсуждения возникающих ошибок и способов их устранения. Разновидностью беседы является анализ, предусматривающий детальное осмысливание и обсуждение содержания упражнений, движений, действий. Вопросы в процессе беседы активизируют занимающихся и повышают интерес к ее содержанию. Они концентрируют внимание собеседников на обсуждаемом факте. В целях исправления возникающих при выполнении движений ошибок преподаватель делает замечания. Они должны, быть краткими, конкретными и понятными [1, с.18-20].

Команды и распоряжения применяются для правильной организации и четкого руководства деятельностью занимающихся в процессе занятия. Они определяют место, время, направление и продолжительность выполнения отдельных движений и действий. Команды должны побуждать учащихся к немедленному и беспрекословному выполнению движений или действий. Различают команды предварительные, мобилизующие внимание учащихся, и исполнительные, после которых они начинают упражнение. Команды надо отдавать громко, четко, в повелительном тоне. На занятие плавания иногда вместо команд используют распоряжения, например: "Поставить кисти на колени", "Взяться руками за желоб" и т. д.

Для определения темпа и ритма движений, а также акцентирования внимания на отдельных деталях упражнений используется подсчет. Подсчет может вести преподаватель или вся группа занимающихся одновременно.

Указания - это объяснения в краткой, сжатой форме. По мере накопления учащимися двигательного опыта преподаватель использует указания для устранения ошибок, оценки выполняемого упражнения и т. д. Указания, как правило, даются без остановки движения (по ходу) голосом и жестами. Если, например, занимающийся, плывущий брассом, забывает разворачивать стопу при выполнении рабочего движения, то преподаватель подсказывает: "Стопа". Иногда полезно пользоваться методическим приемом контрастности: сначала показать неправильное положение какой-либо части тела, а затем правильное.

Наглядные методы обеспечивают создание у занимающихся конкретного представления о изучаемом действии, движении или упражнении. Эти методы включают: показ упражнений, учебных наглядных пособий, учебных видео роликов и фильмов.

Учебные наглядные пособия - это циклограммы, кинограммы, плакаты, рисунки, диаграммы и графики. С помощью их преподаватель разъясняет учащимся элементы техники, координационные связки и важнейшие упражнения для изучения техники плавания.

Помимо перечисленных методов, на занятиях по плаванию широко применяются звуковые, зрительные и комбинированные сигналы (голосом, свистком и жестами). О системе подачи сигналов преподаватель должен заранее договориться с учащимися.

Практические методы. Группу практических методов составляют метод упражнения, соревновательный и др. Главным из этих методов является метод упражнения, который предусматривает многократное повторение движений, направленных на овладение элементами и способом в целом. Все упражнения, применяемые в процессе обучения плаванию, объединены в целостно-раздельную систему. Это значит, что изучаемый способ плавания вначале демонстрируется и анализируется (дается подробное объяснение), затем он расчленяется на составляющие его элементы (движения ногами, дыхание, согласование движений ногами и дыхания и др.), которые изучаются последовательно и подводят учащегося к освоению способа плавания в целом.

При обучении плаванию широко используются многочисленные методические приемы, например облегчение или усложнение условий выполнения, медленное плавание, выполнение изучаемых движений в соревновательной или игровой форме и др. Рассмотрим некоторые такие приемы.

Облегчение условий выполнения движений обычно проводится в мелком бассейне, при проведении урока поперек бассейна, при использовании облегченных способов плавания. Обучение в усложненных условиях, как правило, является кратковременным и способствует лучшему выполнению упражнений в обычных условиях. Применяются, например, такие приемы: переход к обучению в глубоком бассейне, плавание по всей длине бассейна безостановочно, удержание плавательной доски в руках в вертикальном положении, плавание с помощью только рук, ног и т. д.

Медленное плавание применяется для оценки степени овладения навыком согласования движений и дыхания. Если занимающийся проплывает определенное расстояние с техническими ошибками, очень медленно и без остановок, с правильным дыханием, то это значит, что условно-рефлекторная связь "движение-дыхание" образована и преподаватель может приступать к устранению наиболее серьезных ошибок в технике движений, а по мере их ликвидации увеличивать длину проплываемой дистанции и темп плавания. Если же по мере увеличения темпа плавания будет нарушаться дыхание, то следует вновь вернуться к медленному плаванию. С помощью медленного плавания можно эффективно обучать движениям руками и ногами.

Выполнение изучаемых движений в соревновательной и игровой форме целесообразно по мере освоения движений в различных положениях (опорном, безопорном). Во время игры занимающиеся

перестают контролировать правильность плавательных движений, поэтому здесь наиболее ярко проявляется степень освоения этих движений. Преподаватель контролирует действия занимающихся и после окончания игры указывает на допускаемые ими ошибки в технике плавания.

Выполнение упражнений в форме простейших соревнований значительно повышает эффективность обучения. Однако нужно помнить, что при использовании этого приема учащиеся должны обязательно знать итоговый результат своей деятельности, иначе такой методический прием теряет свой смысл. На начальных этапах обучения в форме соревнования можно выполнять упражнения на оценку (в баллах), назвав того, кто сделал упражнения лучше всех. Применяются такие соревнования: "Кто дальше проскользит", "Кто быстрее всплывет", "Кто дольше пролежит на воде" и т. д. По мере освоения техники, кроме оценки в баллах, применяется плавание на скорость как по элементам (с помощью одних ног или рук) в опорном и безопорном положениях, так и в полной координации с использованием облегченных и спортивных способов плавания [1, с.23].

При обучении плаванию часто используют различные ориентиры. Они могут быть постоянными и временными. Постоянными являются поперечные и продольные линии на дне бассейна, разные цвета окраски поплавков на дорожках, квадраты на поворотных щитах и другие обозначения, облегчающие условия выполнения заданий. Временными ориентирами могут быть: место, занятое преподавателем перед началом выполнения упражнений, предмет, установленный на определенном расстоянии от старта, дорожка, протянутая поперек или в длину бассейна, и т. д. Ориентиры помогают преподавателю в организации деятельности учащихся, облегчают постановку перед ними конкретных заданий. В процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы. Например, учащийся выполняет упражнение на всплывание. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему предлагается не делать глубокого вдоха, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды). Сразу после этого учащийся выполняет упражнение правильно (делает глубокий вдох, опускается в воду и задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды.

Для того чтобы научить правильной технике плавания, нужно опробовать несколько ее вариантов, из которых выбрать "свой". С этой целью в процессе занятий следует выполнять упражнения с различными углами сгибания рук и ног, чередовать их, во время движений применять различные мышечные усилия при выполнении рабочих движений, а также плавать с изменением скорости. Такой методический прием способствует освоению варианта техники, отвечающего анатомо-физиологическим особенностям каждого занимающегося.

Наибольший эффект достигается при комплексном использовании различных методов и методических приемов в зависимости от задач занятия.

Общая схема обучения плаванию слагается из следующих этапов:

- демонстрация изучаемого способа плавания и его элементов;
- теоретическое обоснование (объяснение) техники данного способа и его элементов;
- опробование способа (попытка плавать изучаемым способом);
- практическое ознакомление с формой движений на суше;
- овладение элементами способа и отдельными сочетаниями движений в воде;
- освоение способа плавания в целом;
- совершенствование техники способа и его элементов.

При демонстрации способа плавания в целом следует рассказать об основных особенностях техники изучаемого способа (положение тела, характер дыхания, форма движений рук и ног, согласование движений с дыханием и т. д.). Демонстрируя элементы способа плавания, необходимо четко указывать положение конечностей, выделять работу каждого их звена, объяснять положение основных гребущих поверхностей, указывать моменты наибольшего приложения усилий в рабочем движении, давать характеристику темпа и ритма движений. Здесь же следует показывать основные упражнения, с помощью которых изучаются различные элементы способа.

После демонстрации и объяснения техники изучаемого способа необходимо рассказать занимающимся о его спортивном, прикладном и оздоровительном значении, в том числе о его популярности, скоростных возможностях, уровне рекордов, соревновательных дистанциях, об использовании его при спасании утопающих, буксировке груза, о значении в развитии двигательных качеств. Затем занимающиеся на мелком месте бассейна пытаются плавать изучаемым способом.

Овладение элементами способа и отдельными сочетаниями движений, а также освоение способа в целом осуществляется в воде. Для успешного овладения движениями в воде необходимо прежде 'всего научиться принимать правильное исходное положение для выполнения всех упражнений. С этой целью в обязательном порядке перед изучением упражнения проводится опробование данного исходного положения.

При обучении различным плавательным движениям используются многочисленные упражнения. Они должны выполняться так, чтобы последовательно расширять двигательный арсенал обучающихся. Это, в частности, достигается путем изменения положения рук при плавании с помощью одних ног. Однако не следует увлекаться увеличением числа упражнений. Нужно применять такие, которые были бы направлены на

решение конкретной задачи, использовались бы для приобретения определенного навыка.

Отдельные элементы техники облегченных и спортивных способов плавания и их согласования изучаются в таком порядке:

1. в опорном положении без продвижения (опираясь руками о бортик или стоя на дне) и с продвижением (выполняя движения руками и продвигаясь по дну в положении наклона вперед). В опорных положениях в воде проводится подробное ознакомление с движениями и их предварительное изучение.

2. в безопорном положении с продвижением (скольжение с последующими движениями конечностями согласно заданию).

3. в движении с подвижной опорой (о доску, надувной круг и пр.). Такое плавание используется для совершенствования навыка плавания и развития физических качеств.

При изучении согласования движений с дыханием наиболее распространены следующие варианты.

Вариант 1. Элемент техники изучается при произвольном (подбородок у воды) и задержанном на вдохе (голова опущена в воду) дыхании последовательно: в опорном (у бортика или стоя на дне) и безопорном (только на задержанном дыхании) положениях. Далее этот элемент в такой же последовательности изучается уже в согласовании с дыханием.

Вариант 2. Элемент техники изучается при произвольном и задержанном на вдохе дыхании в опорном положении, затем в этом же положении, но уже в согласовании с дыханием. Далее проводится изучение элемента в безопорном положении на задержанном дыхании, затем в безопорном положении, но уже в согласовании с дыханием.

Вариант 3. Элемент техники изучается в опорном положении. Первое упражнение, направленное на изучение этого элемента, вначале изучается при произвольном, затем при задержанном дыхании и, наконец, в согласовании с дыханием. Далее в такой же последовательности выполняются второе, третье и все последующие упражнения в опорном положении. По этому же принципу осуществляется изучение элемента техники в безопорном положении: каждое упражнение вначале выполняется на задержанном дыхании, а затем в согласовании с дыханием. Выбор того или иного варианта определяется главным образом степенью плавательной подготовленности учащихся. Если плавательная подготовленность средняя, то наиболее целесообразно использовать третий вариант, при плохой подготовленности - первый или второй. Однако в процессе обучения целесообразно комбинировать все варианты.

При изучении способа плавания в целом следует проплывать заданные отрезки дистанции в оптимальном темпе, но выполнять при этом полный выдох в воду ("подчинять движения дыханию"). Только такое

сочетание движений с дыханием может способствовать качественному освоению всех способов плавания в полной координации [2, с.98]. В процессе обучения плаванию необходимо обращать внимание учащихся на основные ошибки и устранять их в первую очередь. Как правило, эти ошибки создают дополнительное сопротивление воды, мешают правильному выполнению рабочих движений, нарушают координацию движений и т. д. После выполнения любых упражнений, в том числе связанных с задержкой дыхания, следует каждый раз проделать несколько выдохов в воду.

При совершенствовании техники способа плавания и его элементов используется безопорное плавание и плавание с подвижной опорой (доска, надувной круг и пр.) на небольшие отрезки дистанции. При плавании с помощью одних ног без опоры и с опорой о доску необходимо согласовывать движения ногами с дыханием (выдох выполнять в воду). По мере совершенствования техники и функциональной подготовленности занимающихся длина и скорость проплываемого расстояния увеличиваются [3, с. 111-112].

Библиографический список

1. Плавание : учебник для вузов / под ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва : ФиС, 2001. - 400 с. – Текст : непосредственный.

2. Нечунаев И. П. Плавание. Книга – тренер / И. П. Нечунаев. – Москва, 2012. - 274 с. – Текст : непосредственный.

3. Гончар И. Л. Плавание: теория и методика преподавания / И. Л. Гончар. – Минск, 1998. - 352 с. – Текст : непосредственный.

УДК: 796.011.1

НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОСТУПНЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ СЕРВИСОВ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ

Курякова Л.Н., ст. преподаватель[1], Бобков В.В., ст. преподаватель[2]

Пляшечко М.А., ст. преподаватель[1]

[1]Московский международный университет, Россия, г. Москва,
e-mail: kuryakova.luba@mail.ru;

[2]e-mail: Agat481@rambler.ru

[2]Российский государственный университет нефти и газа (НИУ)
им. И.М. Губкина, Россия, г. Москва, e-mail: vitaly-x5@yandex.ru

Ключевые слова: дистанционное обучение, удаленное проведение занятий, мобильные приложения, сервисы коммуникации, физическая культура, студенты.

Аннотация. *Авторами статьи анализируется возможность использования различных компьютерных сервисов (программ) для организации и проведения удаленных (дистанционных занятий) со студентами по физической культуре.*

Актуальность. В связи с очень сложной эпидемиологической обстановкой в стране и в мире все учебные заведения перешли на дистанционное обучение своих обучающихся, предоставив учителям и преподавателям возможность права выбора того или иного способа проведения занятий по своей дисциплине. На сегодняшний день существует большое количество бесплатных специальных компьютерных программ (сервисов) с помощью которых можно эффективно выстраивать коммуникации между людьми: Zoom, Skype, Discord, Google Hangouts, Micrisoft Teems, Facebook, Vkontakte. Если совсем недавно все формы внеурочного проведения занятий по физической культуре представлялись бессмысленными и неэффективными, то сегодня это единственная возможная форма проведения занятий. Все преподаватели обязаны как можно скорее освоить виртуальную среду взаимодействия между собой и студентами, перестроив в соответствии с этим свою профессиональную деятельность, но далеко не у всех получается адаптировать под себя непривычное виртуальное пространстве [1, 2, 3].

Методы и организация исследования. До конца весеннего семестра 2019/20 учебного года все занятия и аттестацию по практической дисциплине «физическая культура» необходимо проводить дистанционно с использованием любого удобного сервиса. Нами было проанализировано какие программы самые востребованные в использование у преподавателей и какова эффективность такого взаимодействия. Учитывались такие критерии как: количество параллельно используемых программ, количество закрепленных студентов, разнообразие предложенных им для выполнения заданий, количество откликов (обращений к заданиям) со стороны студентов, количество обработанных ответов. В исследовании приняли участие 50 преподавателей и 300 студентов Московского международного университета и Российского государственного университета нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина. В качестве методов исследования использовались анкетирование, интервьюирование, опрос.

Результаты и обсуждение. Проведенное нами исследование показало, что преподаватели оказались не готовы с столь стремительному переходу в виртуальную среду обучения, о чем свидетельствует тот факт, что многие из респондентов, на сегодняшний день, не используют доступные и бесплатные сервисы для работы со своими студентами, ограничиваясь только лишь общением посредством электронной почты и корпоративной (университетской) образовательной интернет-платформой (Таблица 1, Рисунок 1).

Таблица 1

Процентное соотношение использования преподавателями различных образовательных сервисов.

Электронная почта	Платформа университета	Zoom	Skype	Teems	Facebook	Vkontakte
95 %	98 %	25 %	20 %	18 %	5 %	10 %

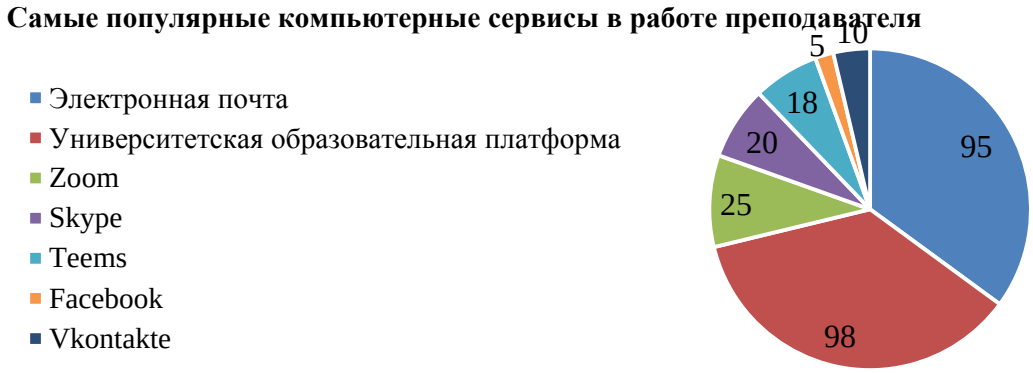


Рис. 1. Анализ использования преподавателями различных сервисов для взаимодействия со студентами (в процентах от количества опрошенных)

Мы видим, что самыми используемыми сервисами в работе преподавателя являются электронная почта и образовательная платформа университета. В тоже время опрос самих студентов говорит о том, что взаимодействие с преподавателем через указанные сервисы является малоэффективными и крайне неудобным, так как ответа от преподавателя приходится ждать долгое время, а сервера университета не справляются с нагрузкой и платформы не работают должным образом (Таблицы 2, Рисунок 2)

Таблица 2

Самые эффективные и удобные сервисы для студентов

Электронная почта	Платформа университета	Zoom	Skype	Teems	Facebook	Vkontakte
50 %	25 %	85 %	60 %	65 %	15 %	95 %

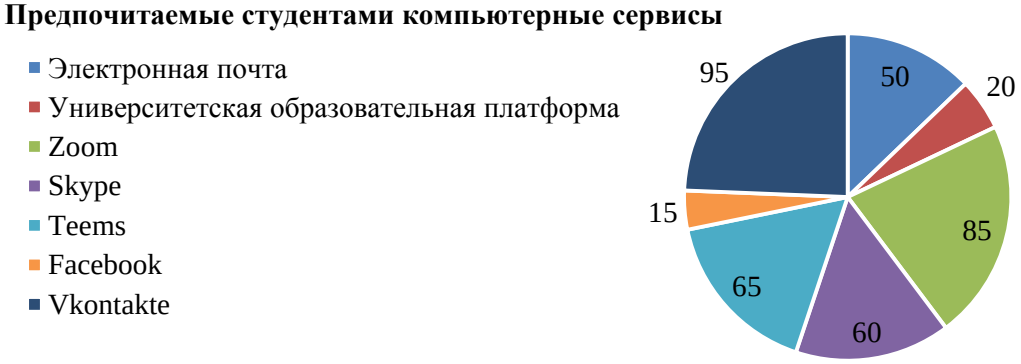


Рис. 2. Анализ использования преподавателями различных сервисов для взаимодействия со студентами (в процентах от количества опрошенных)

Подводя итоги проведенного нами исследования мы хотим отметить тот факт, что если раньше студент приходил к нам на занятие на котором мы создавали благоприятную образовательную среду, то теперь нам необходимо научится ее создавать там, где студенту, с одной стороны, будет понятна ее устройство, а, с другой, ему будет комфортно там находится.

Выводы. Подводя итог нашего исследования, посвященного использованию компьютерных сервисов для удаленной работы со студентами, мы хотим отдельно выделить некоторые положения:

1. Использование компьютерных сервисов с возможностью видеосвязи (Zoom, Teams) очень эффективно и снимаем массу дополнительных вопросов при объяснении материала, что в свою очередь экономит время и повышает продуктивность образовательного процесса.

2. Каждый преподаватель должен успеть как можно скорее овладеть всем возможным спектром доступных сервисов для продолжения своей работы в условиях пандемий при которой невозможно очное присутствие обучающихся и преподавателя.

Библиографический список

1. Андреев А. А. К вопросу об определении понятия «дистанционное обучение» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.e-joe.ru/sod/97/4_97/st096.html - Текст : электронный.

2. Бобков, В.В. Дистанционное обучение на кафедре физического воспитания и спорта / Бобков В.В. - Текст : непосредственный // Будущее в настоящем: человеческое измерение цифровой эпохи: Материалы III Международной научной конференции Гуманитарные Губкинские чтения (Москва, 5-6 апреля 2018 г.). Ч. 3. // Ред.: М: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени–Балычева М.Б., Смирнова О.М.–И.М. Губкина, 2018. – 288 с.

3. Полат, Е. С. Теория и практика дистанционного обучения / Полат Е.С., Бухаркина М. Ю., Моисеева М. В. Текст : непосредственный // Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Под ред. Е. С. Полат. М.: Издательский центр «Академия», 2004.

УДК 796.422.12

ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ СТАРТА БЕГУНАМИ НА РАЗЛИЧНЫЕ СПРИНТЕРСКИЕ ДИСТАНЦИИ

Лашкевич С.В., аспирант, Шеренда С.В., к.п.н., доцент

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь, г.Гомель,
e-mail: Lashkevichsergey@mail.ru

Ключевые слова: Спринт, результат, время реакции, спринтеры, соревновательная деятельность

Аннотация. *Рассматривается время стартовой реакции бегунов-спринтеров различной квалификации, специализирующихся в беге на 100 и 400 метров Показано, что не наблюдается корреляционной взаимосвязи между временем, показанным на дистанции и временем реакции на старте. Учет времени стартовой реакции дает*

возможность планировать тренирующие воздействия над различными компонентами спринтерского бега спортсмена и оценивать его соревновательную деятельность.

Актуальность. Достижение высоких спортивных результатов в лёгкой атлетике связано не только с качеством тренировочного процесса, но и с наличием у них индивидуальных качеств и к этим качествам относится стартовая реакция [2, 6, 7]. Время реакции – это время, необходимое бегуну, чтобы среагировав на стартовый сигнал и начать выбегать из стартовых колодок. Правила ИААФ, на основании того, что существует предел, насколько быстро человек может реагировать на стартовый сигнал, учитывают данный факт и если спортсмен покинул стартовые колодки раньше, чем за 100 мс после выстрела, то это фиксируется как фальстарт [1, 11].

Согласно исследованиям специалистов, за последние годы средним временем реакции на звук для обычных людей признан показатель около 0,160 секунды, причём для женщин этот показатель на 2-3 сотые секунды хуже, чем у мужчин [3, 7, 8, 10]. Для спортсменов высокого уровня, как мужчин, так и женщин, проводящих специальный цикл тренировок, разброс времени реакции лежит в диапазоне 0,130-0,150 с [3, 4, 5, 9]. Несмотря на то, что наибольший вклад в результат спринтерского бега вносит максимальная скорость бега по дистанции и скоростная выносливость на последних метрах дистанции [5, 8, 10], при прочих равных условиях часто реакция бегуна на старте решает исход победителя.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на Открытом чемпионате Республики Беларусь по лёгкой атлетике. Использовалась специальная методика для определения времени реакции спортсменов на старте.

Результаты исследования и обсуждение. В спринтерских соревнованиях с целью создания одинаковых условий для всех спортсменов применяются специальные динамики, которые закреплены за каждым стартовым блоком. Расстояние от динамика до уха составляет примерно один метр. В соревнования невысокого ранга, где это не используется, спортсмену приходиться дожидаться звуковой волны непосредственно от пистолета стартера. Это ставит спортсменов, которые стоят на дальних дорожках от стартера (особенно в беге на 400 метров) в проигрышное положение.

В финальном забеге на 100 метров на чемпионате РБ были показаны следующие результаты: 1 место 10,47 с при реакции 0,125 мс, второе место 10,62 с при реакции 145 мс, третье место очень близко ко второму и составляет 10,68 с, при стартовой реакции в 0,139 мс, четвертое место 10,73 с, при 0,154 мс, пятое место 10,84 с, при 0,143 и 6 и 7 место 10,91 и 11,03 с при реакции 0,158 и 0,193, мс, соответственно.

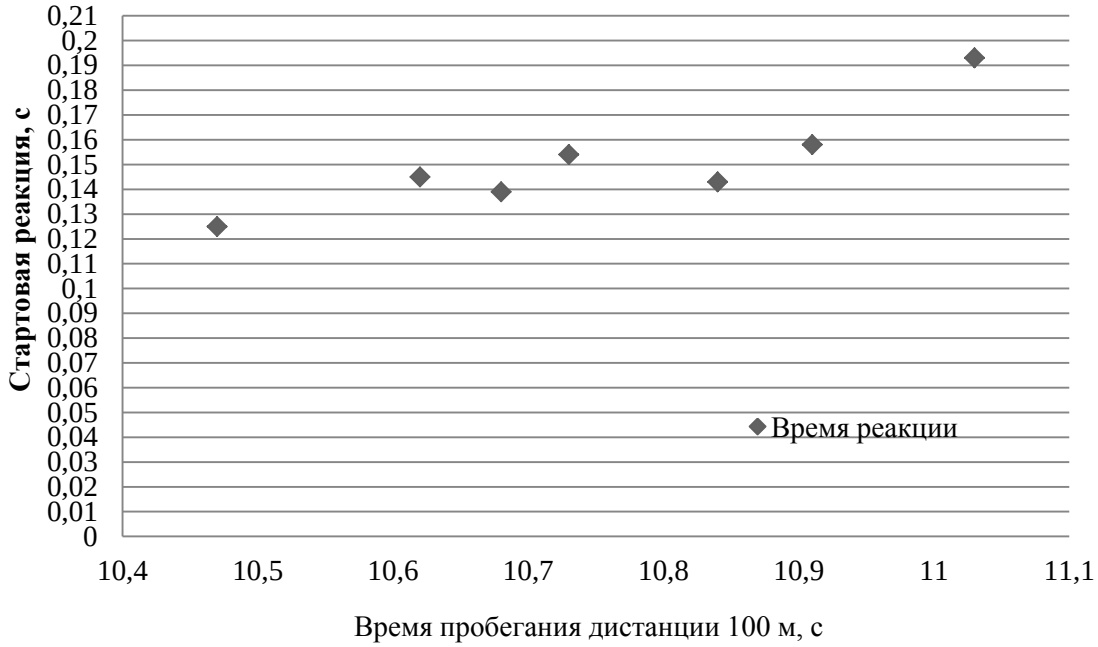


Рис. 1 Взаимосвязь времени пробегания и стартовой реакции бегунов экстра-класса на 100 м

Время реакции в спринте охватывает следующую последовательность событий: после стартового сигнала звуковые волны распространяются от стартового пистолета до ушей спортсменов, ухо регистрирует на звук и посылает импульсы в мозг. В свою очередь, последний обрабатывает звук, посылает сигнал о начале действия, мышцы получают этот сигнал и начинается движение [6, 8].

Результаты исследования (Рис.1 и 2) показывают, что реакция на выстрел у спортсменов различается. Лучшее время реакции атлетов обычно находится в диапазоне 120-140 мсек. Т. Монтгомери улучшил это до почти идеального уровня 104 мсек и очень близко подошел к фальстарту. Одним из немногих спринтеров, который приблизился к совершенству, был С. Бруни, показавший время реакции 101 мсек. Когда У. Болт в 2009 году, установил мировой рекорд в беге на 100 метров и пробежал дистанцию за 9,58 с, его стартовая реакция была не самой лучшей и составила 0,146 [11]. Он отталкивается от своих стартовых колодок гораздо позже Пауэлла и Гэя. Мы считаем это связано с тем, что Болту сложно стартовать быстрее выше упомянутых спортсменов, ему нужно пространство, чтобы мощно растолкать себя.

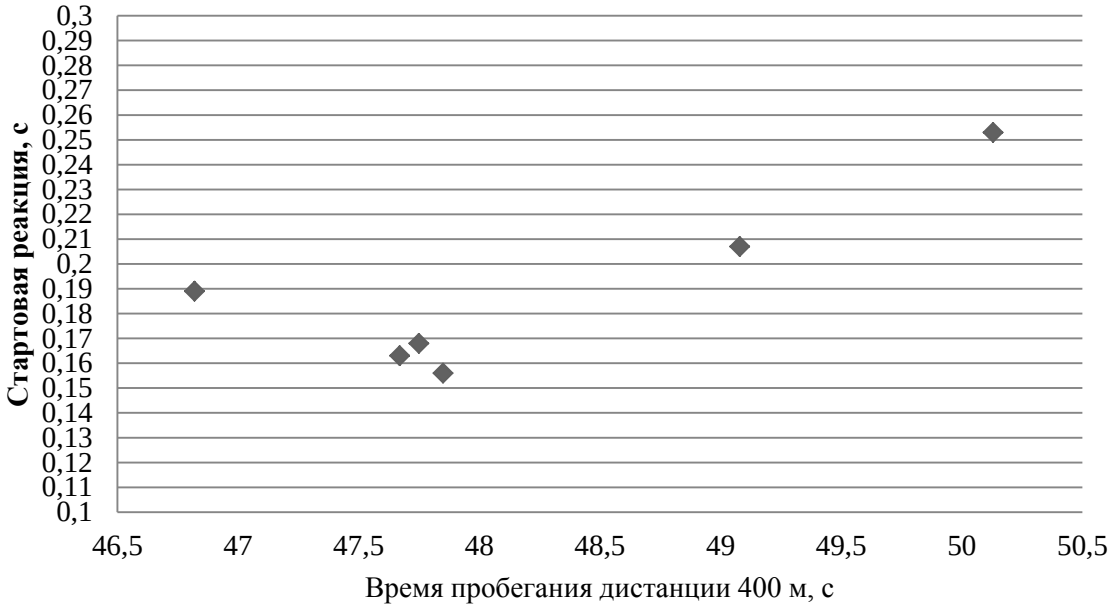


Рис. 2 Взаимосвязь времени пробегания и стартовой реакции квалифицированных бегунов на 400 м

В финальном забеге на 400 метров на чемпионате РБ были показаны следующие результаты – первое место 46,82 с, при стартовой реакции 0,189 с, со второго по четвертое место результаты спортсменов были близки друг к другу. Так, у бегуна, занявшего второе место (47,67 с), стартовая реакция составила 0,163 с, третьим финишировал спортсмен (47,75 с), чья стартовая реакция составила 0,168 с. А вот только пятое место занял спортсмен, показавший лучшее, среди всех участников финала, время на старте - 0,156 с.

Таким образом, результаты исследований показывают, что реакция на выстрел у бегунов на 400 метров хуже, чем у спортсменов, специализирующихся в беге на 100 метров, Это обусловлено тем, что медленное реагирование на выстрел, является незначительной ошибкой в беге на данную дистанцию, и спортсмену есть время компенсировать потери на старте [6, 7].

Заключение. Заметно, что реакция между бегунами на 100 метров и 400 метров различается. Атлеты, специализирующиеся на более короткой дистанции обладают лучшей реакцией, это обусловлено тем, что проиграв старт в беге на 100 метров трудно отыграть потерянное на дистанции, а в беге на 400 метров это вполне возможно.

Когда спортсмены показывают одинаковые результаты, необходимо обращать внимание на стартовую реакцию. В предварительных забегах два спортсмена показали одинаковые результаты 11,25, но у первого спортсмена была реакция 0.141 с, а у второго 0,213 с. Из этого следует, что

спортсмен с более медленной реакцией, преодолевает дистанцию быстрее, чем атлет, который вышел из стартовых колодок раньше.

Показано, что не наблюдается корреляционной взаимосвязи между временем, показанным на дистанции и временем реакции на старте. В тоже время, учет времени стартовой реакции дает возможность планировать тренирующие воздействия над различными компонентами спринтерского бега спортсмена и более полно оценивать его соревновательную деятельность [4, 5, 8, 10].

Библиографический список

1. Белорусская федерация легкой атлетики. – URL: http://bfla.eu/ (дата обращения : 12.11.2018). – Текст : электронный.
2. Врублевский Е. П. Построение годичного цикла тренировки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики/ Е. П. Врублевский, В. П. Губа, В. Е. Годлевский. – Текст : непосредственный //Научный атлетический вестник. - 2001. - N 3. - С. 67-74.
3. Врублевский Е. Тренироваться много или правильно? Управление тренировочным процессом квалифицированных метательниц молота / Е. Врублевский, А. Селезнев, А. Свирин. – Текст : непосредственный//Легкая атлетика. - 2002. - N 6. - С. 19.
4. Врублевский Е. П. Особенности подготовки спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 7. - С. 60-63.
5. Костюченко В. Ф. Методика индивидуализированной подготовки спортсменок в годичном цикле, специализирующихся в спринтерском беге / В. Ф. Костюченко, Е. П. Врублевский, М. С. Кожедуб. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2017. - N 10 (152). - С. 115-121.
6. Маслаков В. В. Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка : монография / В. В. Маслаков, Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев. – Москва : Олимпия, 2009. - 170 с. – Текст : непосредственный.
7. Мирзоев О. М. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов : методическое пособие / О. М. Мирзоев, Е. П. Врублевский. – Москва : РГУФК, 2006. - 100 с. – Текст : непосредственный.
8. Мирзоев О. М. Совершенствование индивидуальной структуры соревновательной и тренировочной деятельности высококвалифицированных легкоатлетов : методическое пособие / О. М. Мирзоев, В. В. Маслаков, Е. П. Врублевский. – Москва : РГУФК, 2005. – 200 с. – Текст : непосредственный.
9. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок (теоретико-методические аспекты) : монография / Е. П. Врублевский, С. В. Севдалев, А. Г. Нарскин, М. С. Кожедуб. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223 с. – Текст : непосредственный.
10. Track and field news. – URL: http://condellpark.com/(дата обращения : 14.11.2018). – Текст : электронный.

УДК 796.412.2

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА СТУДЕНТОВ – КАК РЕАЛИЗАЦИЯ МЕТОДА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА

Леонова Л.А., доцент
Тульский государственный университет, Россия, г. Тула,
e-mail: larisa.afanasievna@yandex.ru

Ключевые слова: индивидуальный подход, мотивация, художественная гимнастика.

Аннотация. *В статье рассматриваются особенности применения индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе отделения «художественная гимнастика». Представлены и проанализированы результаты исследования с точки зрения эффективности используемой методики.*

Вклад физической культуры в высшее образование должен состоять в овладении всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности.

Предмет «физическая культура» для всех студентов ТулГУ является обязательным. Студенты занимаются физической культурой на протяжении трех лет. Практические занятия проводятся два раза в неделю. Студенты первого курса в течение первого семестра имеют одно практическое и одно теоретическое занятие в неделю. По окончании каждого семестра студенты получаю зачет.

Для поднятия мотивации к занятиям «физической культурой» преподаватели отделения «художественная гимнастика» применили индивидуальный подход к каждому студенту. Данное отделение было выбрано студентками добровольно с учетом их желания. Ежегодно на отделение художественной гимнастики, с учётом личного желания, зачисляются более 300 девушек, студенток всех институтов ТулГУ. Разнообразие и широкий диапазон трудностей упражнений позволяют применять их для групп разной физической подготовленности.

Проблема для преподавателей заключается в том, что все студентки приходят на отделение с разной физической подготовкой. Одни имеют спортивные разряды, а другие только желают освоить данный вид спорта [1]. Если изучать только базовые элементы гимнастики – это будет не интересно для одной категории студентов, а если изучать сложные гимнастические упражнения – это будет не доступно для другой категории студентов. Именно поэтому преподаватели стали применять индивидуальный подход на отделении [2].

Все студентки отделения «художественной гимнастики» начинают обучение с базовой программы, которая разработана и утверждена на кафедре физического воспитания и спорта (ФВиС). Студентки с более

высокой физической подготовкой вместе с преподавателем составляют индивидуальное упражнение без предмета или с предметом в соответствии с рабочей программой кафедры. Гимнастки, имеющие спортивный разряд, работают с несколькими предметами и с более сложными элементами. Таким образом, преподаватели применяют индивидуальный подход к каждой студентке, проводя занятия познавательно и интересно для всех занимающих, учитывая их спортивный уровень подготовки [2].

Составив упражнения разной сложности, используя разное музыкальное сопровождение к данным упражнениям, возникает необходимость продемонстрировать и оценить данную работу. Именно поэтому, каждый учебный год преподаватели отделения «художественной гимнастики» проводят соревнования. Педагогические требования к организации соревнований заключаются в том, чтобы победа не была победой над каким-либо конкретным противником, а была победой над самим собой, продемонстрировала умение сознательно оценить обстановку, мобилизоваться.

Первенство ТулГУ по художественной гимнастике памяти заслуженного тренера СССР Любови Фёдоровны Чеховой проводятся по неклассификационной программе и проходят в два этапа.

Первый этап – отборочные соревнования (прикидка).

В отборочных соревнованиях принимают участие все студенты отделения художественной гимнастики. Результаты отборочных соревнований заносятся в журнал. Баллы, полученные на отборочных соревнованиях, учитываются при получении зачета по физической культуре.

Второй этап – первенство ТулГУ по художественной гимнастике. На данном этапе принимают участие сильнейшие гимнастки, прошедшие отборочные соревнования. Они разыгрывают между собой призовые места в соответствии с программой отделения «художественная гимнастика». Студентки первого курса выполняют упражнения без предмета, второго курса – со скакалкой, а третьего курса – с мячом.

Профессиональные гимнастки выделены в отдельную группу. Эти девушки выступают в многоборье, выполняя несколько упражнений с предметами. В каждом упражнении присутствует набор обязательных элементов, которые гимнастки должны выполнить. Бонусные баллы предусмотрены за сложность упражнения и виртуозность его выполнения. Упражнения программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (полу-акробатики) в формах, допускаемых правилами соревнований.

Ежегодно на первенство ТулГУ приглашаются юные гимнастки детских спортивных школ г. Тулы и сборные команды по эстетической и художественной гимнастике с показательными выступлениями. Данная категория гимнасток в будущем планирует поступать в различные учебные заведения России. Они являются будущими абитуриентами и важно, что бы данная категория гимнасток не закончила свою спортивную жизнь, а продолжила занятия любимым спортом в вузе.

Сотрудничество с детской спортивной школой «Триумф» г. Тулы позволяет детям выступать на Первенстве ТулГУ по художественной гимнастике в отдельной категории «школьники».

Количество занимающихся на отделении «художественная гимнастика» и их участие на разных этапах соревнований представлено в табл. 1.

Таблица 1

Показатели численности занимающихся на отделении «художественная гимнастика» на разных этапах подготовки

Уч. год	Кол-во занимающихся на отделении	Первый этап соревнований (прикидка)	Первенство ТулГУ	ДСШ и показательные выступления
2015/16 уч. г	288	240	31	20
2016/17 уч. г	298	268	54	31
2017/18 уч.г	350	331	72	34
2018/19 уч г.	353	340	73	39

В табл. 1 мы видим, какое количество девушек желают заниматься художественной гимнастикой, участвовать в отборочных соревнованиях. По результатам отборочных соревнований продолжать демонстрировать свое мастерство на первенстве ТулГУ. Более наглядно показатели представлены на рисунке 1.

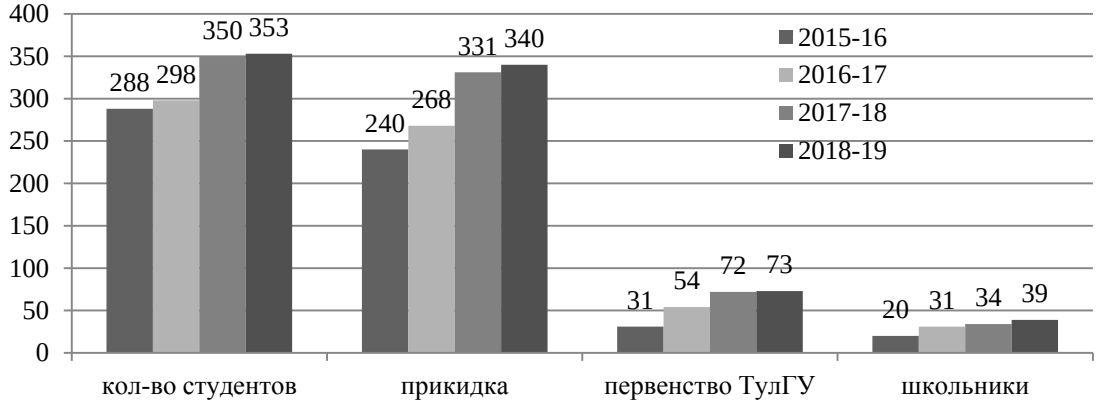


Рис. 1. Показатели численности занимающихся на отделении «художественная гимнастика» на разных этапах подготовки

На рисунке 1 можно наглядно увидеть, что желание заниматься на отделении «художественная гимнастика» каждый учебный год

увеличивается. При записи на отделение учитывается только желание студенток. Уровень физического развития и спортивное мастерство не учитывается.

Следующий столбец диаграммы показывает, какое количество студенток принимало участие на первом этапе соревнований (прикидка). Этот показатель тоже увеличивается с каждым годом.

На первенстве ТулГУ количество гимнасток и школьников, участвующих в данных соревнованиях, постоянно увеличивается. На диаграмме это соответственно 3 и 4 столбцы.

Большим достижением в работе преподавателей отделения «художественная гимнастика» является то, что некоторые студентки, окончившие обучение по дисциплине «физическая культура», продолжают заниматься гимнастикой и участвовать в соревнованиях.

В 2019 году впервые студентка ТулГУ представляла университет на международных соревнованиях. Алина Филимонова, студентка Естественно-научного института, заняла 1 место, на международном фестивале по художественной гимнастике «Золотой Петербург».



Проанализировав работу преподавателей отделения «художественная гимнастика» на протяжении четырех лет можно сделать следующие выводы:

1. Интерес к занятиям гимнастикой с возрастом не уменьшается. Бытует мнение, что гимнастикой можно и нужно заниматься в детстве. Девушки, которые по различным причинам не занимались гимнастикой в детском возрасте, могут пройти обучение и освоить базовый уровень гимнастики в вузе. Тем самым мы доказываем, что гимнастика может быть доступна для всех и значение имеет только желание занимающихся.

2. Применяя индивидуальный подход, корректируя программу для каждой студентки, применяя принцип от простого к сложному,

преподаватели повышают интерес к занятиям, а тем самым к здоровому образу жизни (ЗОЖ).

3. Используя соревновательную практику на отделении «художественная гимнастика» занимающиеся имеют возможность показать свое мастерство и с каждым годом повышать технику и сложность упражнений. Это неизменно ведет к физическому развитию. Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и преподавателей.

Библиографический список

1. Ермаков В. А. Теоретическая схема начального этапа спортивной подготовки студентов вуза / В. А. Ермаков, Е. Д. Грязева. – Текст : непосредственный. // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : материалы XIV Междунар. научно-практ. конф., 21 ноября 2019 г. – Тула : Изд-во ТулГУ, 2019. – С. 282-289.
2. Переяславцева Е. В. Педагогические приёмы повышения качества спортивной подготовки студентов в образовательном процессе вуза : монография / Е. В. Переяславцева, Е. В. Трушина. – Тула : Изд-во ТулГУ, 2016. – 98 с. – Текст : непосредственный.

УДК 795.421

ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ КАК СОВРЕМЕННАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Лозовая М.А., доцент

Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск, e-mail: lozmarin@inbox.ru

Ключевые слова: Физическая активность, влияние, оздоровительные возможности, спортивная *подготовленность, нагрузка, динамическая работа.*

Аннотация. *Рассмотрено влияние и польза лыжной ходьбы на здоровье человека, потому что представленный вид спортивной нагрузки является непосредственно одним из самых полезных видов аэробной нагрузки в период зимнего времени года.*

Лыжи - закаливающая форма спортивной тренировки, в полной мере укрепляющая здоровье сердца и сосудов, помогает улучшить иммунитет и координацию движений. Такая нагрузка популярна в зимний сезон, тем более это хорошая физическая активность, позволяющая сохранить тело отличной физической форме.

Универсальное развитие лыжного вида спорта в России было под постоянным влиянием всеобщего военного образования и непосредственно Красной армии еще в 1917 г.; уделялось особое внимание физической культуре и спорту. Лыжи заняли особое место, что ознаменовало начало массового обучения работников физической отрасли вышеуказанному виду спорта. Внедрение комплекса БГТО в 1934 г. («Будь готов к труду и

обороне» (спортивный комплекс)) вдвойне поспособствовало популярности вышеупомянутого спорта среди детей.

Лыжная прогулка - обязательный раздел физического воспитания в общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях различного профиля, в Вооруженных Силах России. Он осуществляется на основе государственных программ, предусматривающих обучение детей, подростков, юношей, сотрудников правоохранительных органов, армии и флота лыжной технике, внедрения стандартов обучения и контроля в их возрастных группах. В процессе обучения обеспечивается обязательный минимум знаний о гигиене лыжного спорта, принимаются методы подготовки к соревнованиям, передаются навыки самостоятельной работы и практики преподавателя, и, конечно же, нельзя не упомянуть оздоровительные эффект.

Лыжи обычно практикуются на лесных тропах или на специально оборудованных спортивных площадках, которые часто расположены на открытой местности за пределами города, что позволяет человеку дышать свежим воздухом. Занимаясь лыжными прогулками, человеческое тело закаляется, потому что окружающие его условия постоянно меняются (снег, ветер), благодаря этому усиливается устойчивость организма к воздействию естественных факторов. Не секрет, что дыхание намного лучше для людей, занимающихся лыжами, поэтому при тяжелых нагрузках такие люди дышат равномерно и имеют более насыщенную кислородом кровь, чем люди, которые не выполняют никаких упражнений. В процессе ходьбы по лыжам задействованы все группы мышц. Ходьба на лыжах также полезна людям с избыточным весом, помогает сжигать лишние калории в организме.

Лыжи - один из лучших инструментов физической подготовки с точки зрения аэробики и спортивной и общей физической культуры и активного отдыха. Дело в том, что в отличие от других видов - ходьбы, бега, езды на велосипеде и даже плавания, лыжи имеют очень разнообразный метод, который включает в себя все группы мышц, находящихся в постоянной в работе. Более того, мышцы тела могут работать не меньше, чем ноги. Вы знаете, что опытные лыжники без специальной подготовки могут подняться на перекладину до 50 или более раз. Как это. И в смысле выносливости лыжники превосходят даже марафонцев. А фигуры, лыжники и лыжники - это не то же самое, что марафон или велосипедисты. Начинающим лыжникам также необходимо учитывать постоянный мороз.

Преимущества лыжного спорта в огромной мере влияют на здоровье позвоночника, потому что, занимаясь физическим упражнением предусмотрены фактические нагрузки: естественная рабочая поза, ритм. Благодаря этим нагрузкам растяжения практически устранены. Вот почему лыжная прогулка - отличная тренировка для укрепления мышц спины и

самого позвоночного отдела. Кроме того, катание на лыжах, являясь отличным способом борьбы с хронической болью, точно также немало помогает бороться с сухарями, нестабильностью с поддержкой, остеохондрозом.

Преимущества лыжной ходьбы для фигуры связаны с тем, что, занимаясь энергичным катанием, вы имеете возможность сжечь лишние калории, сохраняя свои мышцы в хорошей форме. А занимаясь расслабленной прогулкой на лыжах, вы можете тратить до трёхсот килокалорий за один час, и быстрое катание на лыжах до восьми ста килокалорий.

Стоит отметить и уникальность беговых лыж, так как улучшение их возможностей действительно можно называть уникальными возможностями. За счет мощных движений в совместимости с низкими температурами окружающей среды, требуется очень высокие затраты энергии и, наконец, соединения двух этих факторов выдают нагрузку. Все они работают в исключительно благоприятных условиях.

В каждом цикле движений в работу включаются суставы, плавно оставляя их. Опытный лыжник спасает усилия. В результате возникает полная свобода и легкость движения. Важным преимуществом лыжного спорта является способность, по своему усмотрению и в соответствии с условиями местности и скольжения, изменять структуру движений. Этот переход также почти происходит сам по себе. В результате предусмотрены условия активного отдыха в процессе движения.

У всех, кто начинает заниматься лыжным спортом, есть определенная цель: человек хочет стать более сильным и более прочным, второй хочет похудеть, пройдя по лыжам, а третий хочет укрепить свою волю. И все это возможно. Нужно только регулярно, без уступок и скидок, тренироваться. К изменениям в организме, которые и определяют его уровень готовности, приводят целенаправленные и систематические использования различных средств и методов обучения на лыжах, позитивно влияющих на человеческий организм. Атлетический фитнес характеризуется целым комплексом изменений, происходящих под влиянием проведения различных видов подготовки лыжников: технических, физических, тактических и так далее.

Чтобы обеспечить организму благоприятный эффект с помощью лыж, необходимо учитывать, что ходьба важна, потому что многое зависит от нее: безопасность лыжника, целостность лыж и усилия, которые непосредственно тратятся на прогулку. Человек, злоупотребляющий лыжами, быстро устает, так как от него потребуется слишком много усилий. Чтобы уменьшить затраченную энергию, вы должны уметь правильно кататься на лыжах, а также выбрать тип ходьбы, который наилучшим образом соответствует задаче: подъем, спуск или свободное скольжение. Двигательная активность, различная по структуре движений, длительности и интенсивности, предъявляет разные требования к

организму. В этом отношении состояние фитнеса при занятиях различными видами спорта характеризуется различными физиологическими показателями. В спортивных мероприятиях проводятся динамические работы и статические усилия. Движение тела или его отдельных частей в пространстве обеспечивается за счет динамической работы, которая характеризуется альтернативным сокращением и расслаблением скелетных мышц.

Динамическая работа может быть циклической, то есть со стереотипно повторяющимися движениями одной и той же структуры, и ациклической, не имеющей такой стереотипности. Скелетные мышцы, принимая статические усилия, не сокращаются, а напряжение тем временем развивается и сохраняется в них. Нет движения тела или его отдельных частей.

Таким образом, можно утверждать, что лыжные занятия помогают повысить выносливость человеческого тела, усилить его мышцы и привести их в тонус. Эта физическая активность не имеет возрастных ограничений и поэтому пользуется особой популярностью. Польза для катания на лыжах для здоровья будет, но только если вы соблюдаете меры предосторожности и занимаетесь этим умеренно. И одной из основных привилегий этой физической активности является способность практиковать ее на свежем воздухе.

Библиографический список

1. Антонова О. Н. Лыжная подготовка : методика преподавания : учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений /О. Н. Антонова, В. С. Кузнецов. –Academia, 1999. – 207 с. – Текст : непосредственный.

2. Бутин И. М. Лыжный спорт. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /И. М. Бутин. – Москва : Академия, 2000. – 368 с. – Текст : непосредственный.

3. Сергеев Г. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт / Г. А. Сергеев. – Москва : Академия, 1988. – 168 с. – Текст : непосредственный.

4. Шликенридер П. Лыжный спорт. Лыжная ходьба. Тренировочные программы / П. Шликенридер, Элберн Кристоф. – Тулома, 2008. – 288 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.011

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НАСЕЛЕНИЯ, ПРОЖИВАЮЩЕГО В НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЯХ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Лозовой А.А., ст. преподаватель

[1]Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, [2]Красноярский педагогический университет В.П. Астафьева. Россия, г. Красноярск, e-mail: 89235731323@mail.ru

Ключевые слова: Физическая культура, физическая подготовленность**,** влияние неблагоприятных условий, окружающая среда, здоровье.

Аннотация. *Представлена информация о проблемах занятий физкультурой в условиях неблагоприятной среды и о влиянии каждого фактора на здоровье человека в современном мире. Особое внимание уделяется такому фактору, как инфраструктура.*

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни современного человека, позволяющая ему держать свое тело в тонусе и вместе с этим поддерживать оптимальный уровень здоровья. Занятия спортом помогают не только сохранить здоровье, но и укрепить его, провести профилактику многих заболеваний. Однако с более современными подходами к физической культуре пришли и современные проблемы занятий ею – когда человек занимается в неблагоприятных условиях окружающей среды, которых становится всё больше.

Отметим, что к неблагоприятным условиям относятся:

1. Климатические - сюда относят резкие перепады температур и атмосферного давления, повышенная влажность воздуха;
2. Загрязнение воздуха;
3. Загрязнения водоемов и воды в целом стоками;
4. Загрязнение окружающей среды бытовыми отходами;
5. Отсутствие должной инфраструктуры.

Резкие перепады температуры и атмосферного давления сильно влияют, в первую очередь, на метеозависимых людей (в таких условиях появляется головная боль, тошнота, озноб) и тех, кто страдает сердечнососудистыми заболеваниями, заболеваниями верхних дыхательных путей, циститом. В связи с этим таким людям необходимы меньшая нагрузка, совсем иные физические упражнения, исключение тяжелой работы.

В свою очередь, повышенная влажность воздуха также оказывает негативное влияние на организм: в сочетании с высокими или низкими температурами возникает вероятность появления простудных заболеваний, обморожений, озноба, повышения артериального давления - гипертонии, приводящей к дополнительным болезням – тахикардии, стенокардии, брадикардии и т.д. При данных осложнениях также следует отказаться от физических упражнений.

Любая двигательная активность в загазованной среде вызывает кислородное голодание, что обеспечивает проблему занятий спортом в крупных промышленных городах. Кислородное голодание или гипоксия приводит к печальным последствиям: если оно (голодание) происходит уже длительное время и организм не смог выработать защитные и адаптационные механизмы в борьбе с ним, то развиваются необратимые изменения, например, нарушения работы зрительного, речевого аппаратов, памяти. К смерти заболевание приводит крайне редко, но при этом стоит отметить, что качество жизни человека значительно ухудшается.

Обсуждение данного вопроса является дискуссионным. Одни специалисты считают, что для сохранения здоровья организма следует ограничить взаимодействие с вышеперечисленными неблагоприятными факторами. В то же время другие специалисты склонны полагать, что занятия спортом, сопровождающиеся взаимодействием с неблагоприятной средой, помогают организму выработать иммунитет. Другие считают, что устойчивость к гипоксии может быть повышена. Для этого применяют фармакологические средства и немедикаментозные методы, улучшающие доставку кислорода и/или эффективность его использования, - гипоксическая тренировка, вдыхание воздушных смесей, обогащённых кислородом.

В связи с бытовым загрязнением сокращается количество мест, пригодных для занятий спортом. Проблема мусора в нашей стране до сих пор носит острый характер, так как у большей части населения отсутствует культура чистоплотности и мусороразделения. Именно поэтому не увеличивается, а даже сокращается количество наиболее подходящих мест для занятий физической культурой: стадионы, парки, рощи, леса.

Однако воздействие вышеперечисленных факторов строго индивидуально и зависит от уровня здоровья организма.

Существует фактор, влияющий на состояние окружающей среды в том количестве, в котором на нее может влиять человек, - это инфраструктура.

Инфраструктура представляет собой совокупность учреждений и мероприятий, обеспечивающих деятельность общества или какой-либо ее сферы.Именно данный фактор влияет на привлечение населения к занятиям спортом, количество мест для этого и качество в целом.

На данный момент во многих небольших городах нашей страны инфраструктура развивается довольно медленно, особенно в отношении физической культуры. В некоторых местах стадионы либо отсутствуют, либо находятся в неподходящем для занятий спортом состоянии. Во многих городах до сих пор нет спортивных площадок, соответствующих требованиям современных людей и безопасности. Подобная ситуация обстоит и с инвентарем, который обновляется очень редко.

Все больше и больше людей в наше время хочет заниматься физической культурой, но из-за ограниченного выбора выбирают дорогостоящие пути решения – абонементы в спортзалы, занятия с личными тренерами. Но, к сожалению, не все могут позволить себе это в силу низкого достатка

Таким образом, развитие физической культуры в нашей стране зависит не только от заинтересованности населения, но и от того, насколько это важно по мнению учреждений, составляющих инфраструктуру, что и создает проблемы.

На данный момент неблагоприятные факторы нельзя регулировать, но можно их скомпенсировать, а воздействие некоторых из них снизить путем занятий спортом.

Библиографический список

1. Ибрагимов А. Т. Влияние экологических факторов при занятиях физической культурой и спортом / А. Т. Ибрагимов. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 11. — С. 1884-1885.

2. Маскалов В. М. Физическое воспитание студентов в условиях экологически неблагоприятной окружающей среды / В. М. Маскалов. – Текст : непосредственный //Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 5. – С.???

3. Физическая культура : учебные материалы для студентов заочного отделения. – Изд-е 2-е, перераб. – Шуя : Изд-во Весть, 2007. - 156 с. – Текст : непосредственный.

4. Физическое воспитание в условиях неблагоприятной окружающей среды с учетом региональных особенностей/ Т. Н. Хаирова, Л. Б. Дижонова, Л. Н. Слепова [и др.] – Текст : непосредственный // Успехи современного естествознания. – 2011. – № 3. – С. 93-95.

УДК 796

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО - ОСНОВА ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Лозовой А.А., ст. преподаватель

[1]Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, [2]Красноярский педагогический университет В.П. Астафьева. Россия, г. Красноярск, e-mail: 89235731323@mail.ru

Ключевые слова: ГТО, комплекс, спорт, норматив, испытание, знак отличия, физкультура, здоровье.

Аннотация. *В данной статье рассмотрено влияние комплекса ГТО на физкультурно-массовую работу образовательных организаций, изложены основные цели и задачи, описан ход развития комплекса в истории и в настоящем времени. Сделаны выводы о том, что успешное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» позволяет повысить двигательную активность населения, укрепить здоровье и развить навыки. Вовлекает в спортивные мероприятия, приобщает к систематическим занятиям физкультурой и спортом.*

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – был утвержден в марте 2014г., введение во все образовательные организации началось с 2016г.

Главной целью комплекса является не только пропаганда здорового образа жизни, но и развитие человеческих способностей, укрепление здоровья граждан России, прививание любви к спорту и желанию совершенствоваться. Также содействует улучшению физической подготовки населения и формированию массового спорта в стране.

История комплекса берет начало в 1930г, в издании «Комсомольская правда» была напечатана идея создать физкультурно-спортивные испытания с возможностью получения медали «Готов к труду и обороне» для оценки физической подготовленности граждан.

Данная идея очень быстро подхватила поддержку со стороны правительства, было предложено построить комплекс на основе военно-спортивных кружков, ранее созданных организацией ОСОАВИАХИМ.

В 1931г комплекс ГТО был утвержден указом ЦИК (Центральный исполнительный комитет) СССР.

Была проведена активная пропагандистская деятельность, вскоре после чего была введена обязательная подготовка к ГТО в образовательных учреждениях, милиции и армии СССР.

Принять участие могли мужчины, начиная с 18 лет и женщины с 17 лет. Изначально была только одна степень испытаний, включающая 21 испытание, в дальнейшем были введены начальная степень «Будь готов к труду и обороне» для детей с 10 лет, а также еще 4 степени для разных возрастных групп.

Первым обладателем знака ГТО стал самый известный советский спортсмен и конькобежец, по совместительству мастер спорта СССР — Мельников Яков Федорович.

Нормативы менялись множество раз, самые существенные поправки происходили в 1940, 1947, 1955, 1965, 1972гг.

В 1991г ГТО Фактически прекратило свое существования.

За все время существования комплекса в СССР, медалями было награждено более 280 миллионов человек.

Современный комплекс был вновь сформирован и возрожден в 2014г под влиянием спортивной общественности, после проведения Олимпиады в городе Сочи.

Современный комплекс состоит из 11 возвратных ступеней, принять участие и пройти нормативы могут взрослые и дети начиная с 6 лет.

Нормативы для школьников (1-5 ступень) являются общими, начиная с шестой ступени нормативы делятся по половому признаку.

Для каждой из групп установлены свои нормативы выполнения испытаний, а также каждый желающий имеет возможность выбрать один или несколько дополнительных нормативов.

Награда за сдачу нормативов предусматривает 3 вида медали: бронзовую - третьей степени, серебряную - второй степени и золотую - первой степени.

На сегодняшний день подготовится и сдать нормы ГТО можно в любом образовательной организации России или в специализированных центрах подготовки.

В центрах подготовки каждый желающий может провести самостоятельную тренировку либо проверить себя, пройдя тестирование по нормативам.

Для сдачи норм ГТО можно зарегистрироваться на официальном сайте либо обратится к сотрудникам центра подготовки или образовательного учреждения, также сдать нормы ГТО возможно на праздниках и фестивалях посвященных физической культуре в рамках конкретного города.

Для обеспечения хорошей мотивации населения к прохождению испытаний, организаторы заключают договоры с организациями и компаниями, в рамках которых сотрудники получившие знаки отличия ГТО получают определённые поощрения.

На данный момент золотой знак отличия для взрослого населения может способствовать прибавке к заработной плате или добавить несколько дней к отпуску работника.

У молодых людей начиная с 2015 года, мотивацией к сдаче норм ГТО является не только желание, по укреплению собственного здоровья, и поддержка тела в хорошей физической форме, но и понимание того, что это может послужить хорошим «бонусом» при поступлении в ВУЗ.

В 2019г Российские университеты объявили о том, что будут учитывать при поступлении золотые и серебряные знаки отличия у абитуриентов, а студенты, имеющие золотую медаль, имеют шанс получить повышенную стипендию.

Ежегодно организаторы проводят федеральные фестивали ВФСК «ГТО» для обучающихся образовательных учреждений, и посетителей международного детского центра «Артек», где любой желающий может пройти испытания и сдать нормативы ГТО.

На базе федеральных фестивалей создаются региональные проекты такие как: «Мы – команда ГТО!» и «От студзачета к знаку отличия ГТО».

Так, например, в августе 2019 года в городе Красноярск на Центральном стадионе состоялся этап летнего федерального фестиваля ГТО среди школьников, в котором приняли участие 52 команды со всего Красноярского края, а в октябре 2018г. был проведен региональный этап фестиваля «От студзачета к знаку отличия ГТО», в состязании приняли участие около 50 студентов, из таких университетов как, СФУ, СибГУ, КрасГМУ, КРИЖТ, КГИИ.

Для руководителей и специалистов физкультурно-спортивных образовательных организаций и органов власти в области физической культуры и спорта, проводятся конференции и мероприятия. Одна из таких конференций прошла в 2015г в Красноярске на площадке МВДЦ «Сибирь».

В результате реализации проекта по внедрению комплекса ГТО, повысится мотивация к систематическим занятиям физической культурой

и спортом. Но не стоит забывать, что для сдачи нормативов важны не только хорошие физическая и психологическая подготовка, но и полное понимание своих физических возможностей и систематические тренировки, которые необходимо проводить, чтобы избежать получения серьезных травм.

Библиографический список

1. Аккужина Д. Р. «Что такое ГТО?» / Д. Р. Аккужина. – Москва, 2017. – URL: https://multiurok.ru/files/riefierat-na-tiemu-chto-takoie-gto.html (дата обращения : 27.11.2019). – Текст : электронный.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». – URL: https://www.gto.ru (дата обращения: 05.12.2019). – Текст : электронный.
3. В Красноярске завершился региональный этап проекта «От Студзачета к знаку отличия ГТО» . – Текст: электронный // 8 телеканал. – 2018-2019. – URL: https://vk.com/video-84762637_456239111 (дата обращения : 27.11.2019).
4. Марадудин Р. А. «Организация физкультурно-спортивной работы по внедрению Всероссийского конкурса «ГТО» в общеобразовательной школе в течение учебного года» / Р. А. Марадудин. – Москва, 2018. – URL: https://infourok.ru/organizaciya-fizkulturnosportivnoy-raboti-po-vnedreniyu-vserossiyskogo-konkursa-gto-v-obscheobrazovatelnoy-shkole-v-techenie-uch-3175091.html (дата обращения: 28.11.2019). – Текст : электронный.
5. Приборщенко З. А. «Внедрение комплекса ГТО в образовательные учреждения» / З. А. Приборщенко. – 2018. – URL: https://infourok.ru/vnedrenie-kompleksa-gto-v-obrazovatelnie-uchrezhdeniya-3726217.html (дата обращения : 27.11.2019). – Текст : электронный.

УДК 796/799

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ТЕННИСИСТОВ

Лукьянова Н.В., ассистент

Курский государственный университет, Россиия, г. Курск,
e-mail: nata.lukyanova.94@mail.ru

Ключевые слова: теннис, здоровье, быстрота.

Аннотация. *В данной статье раскрываются главные нюансы развития быстроты у теннисистов и представлен эффективный комплекс средств.Описаны результаты по внедрению данного комплекса в учебно-тренировочный процесс.*

Теннис представляет собой преимущественно динамическую работу переменной интенсивности, которая сопряжена с самыми разнообразными движениями: бегом разной интенсивности, резкими остановками, рывками, ускорениями, прыжками и пр. В связи с чем, очень важным условием достижения успехов в теннисе является обеспечение высокого уровня развития функциональных возможностей организма и совершенного развития физических качеств [2, с.17].

Основную часть нагрузки теннисистов составляет работа скоростного и скоростно-силового характера достаточно большой

мощности, требующая проявления высокого уровня общей, скоростной и специальной выносливости. При этом выполнение физических нагрузок в теннисе всегда происходит в усложненных условиях с наличием различных неблагоприятных и сбивающих факторов [1, с.49]. Можно сделать вывод, что быстрота – одно из наиболее важных физических качеств, для теннисиста, поэтому особо актуальной становится проблема разработки эффективных комплексов физических упражнений, позволяющих успешно развивать это качество.

Цель рассмотреть эффективность комплексов упражнений, которые направленны на развитие быстроты у теннисистов в, и описать их эффективность в ходе данной работы.

Для развития скоростных способностей на тренировочных занятиях применялись внедренные в тренировочный процесс нами комплексы упражнений.

Таблица 1

Результаты тестов иследуемых групп

Тест	Эксперимен-тальная группа X±m	Контрольная группа X±m	t-рассчетное	t табличное при α = 0,05 (n1+n2-2)
Бег 30 м (с)	4,70±0,06	4,91±0,04	2,85	2,23
Челночный бег 6х8 м (с)	13,31±0,09	13,71±0,11	2,84	2,23
Прыжки на скакалке (кол/мин)	96±3	83±2	3,66	2,23

Данные статистической обработки каждого из тестов показали достоверные различия между средними величинами результатов исследуемых групп.

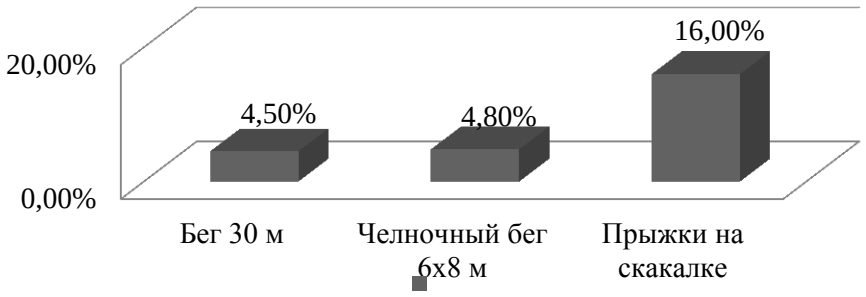


Рис.1. Динамика результатов иследуемых групп

В тесте «Бег на 30 метров» нами получены следующие результаты: в экспериментальной группе в начале эксперимента средним показателем было 4,92 секунды, а в контрольной группе – 4,94 секунды. После проведения эксперимента результаты оказались следующими: 4,70 секунды – в экспериментальной группе и 4,91 секунды – в контрольной.

Таким образом, время преодоления дистанции в экспериментальной группе сократилось на 0,22 секунды и прирост результатов составил 4,5%, а в контрольной группе время сократилось на 0,03 секунды, прирост результатов – 0,6 %.

В тесте «Челночный бег 6х8 м» нами получены следующие результаты: в экспериментальной группе в начале эксперимента средним показателем было 13,76 секунды, в контрольной – 13,73 секунды. После проведения эксперимента результаты были следующими: 13,31 секунды – в экспериментальной группе и 13,71 секунды – в контрольной. Таким образом, время преодоления дистанции в экспериментальной группе сократилось на 0,45 секунды (прирост результатов – 4,8%), а в контрольной – на 0,02 секунды (прирост результатов – 0,15%).

В тесте «Прыжки на скакалке» нами получены следующие результаты: в экспериментальной группе в начале эксперимента средним показателем было 83 прыжка в минуту, в контрольной – 80 прыжков в минуту. После проведения эксперимента результаты были следующими: 96 прыжков в минуту – в экспериментальной группе и 83 прыжка в минуту – в контрольной. Таким образом, в экспериментальной группе прирост результатов составил 16%, а в контрольной – 1,44%.

Развитие скоростных способностей юных теннисистов имеет свои специфические особенности, поскольку передвижение по площадке осуществляется разнообразными способами и носит челночный или зигзагообразный характер, что требует высокой стартовой и дистанционной скорости. При развитии физических качеств в целом и скоростных способностей в частности, эффективным решением является применение вспомогательного инвентаря, однако в настоящее время большинство тренеров не прибегают к его помощи, предпочитая использовать в тренировочном процессе только беговые упражнения.

Внедренные комплексы упражнений способствовали значительному повышению скоростных способностей у экспериментальной группы.

Исходя из этого можно утверждать, что целенаправленное применение включенных в тренировочный процесс комплексов упражнений способствует более эффективному развитию скоростных способностей теннисистов.

Библиографичекский список

1. Джелепов И. Б. Теннис. Методика начального обучения : учебное пособие / И. Б. Джелепов, Н. В. Колесников, П. П. Смолев. – Санкт-Петербург : ИПЦ СЗИУ РАНХиГС, 2014. –120 с. – Текст : непосредственный.

2. Копкарева О. О. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие / О. О. Копкарева. –Тверь : Тверской государственный университет, 2016. – 114 с. – Текст : непосредственный.

УДК 37

АНАЛИЗ ПРИЧИН ПРОПУСКОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ СТУДЕНТАМИ ВУЗА

Любимов В.Ю., студент

Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск, e-mail: walentiniwy61@gmail.com

Ключевые слова: причины пропуска занятий, физкультура, футбол, неблагоприятная погода, физическая подготовленность

Аннотация. *Проанализированы результаты исследования причин пропуска занятий дополнительных по футболу студентами. Особое внимание уделено связи утомляемости с посещением этих занятий. Исследовано различие причин пропусков занятий юношами и девушками.*

Цель исследования. Проанализировать причины пропуска занятий по физвоспитанию студентами на основе данных, полученных в исследовании отношения студентов к занятиям физкультурой, проведенном ранее, и исследовать отличия причин пропуска занятий юношами и девушками.

Методы исследования. Был проведен опрос студентов по специально разработанному опроснику с гарантированной анонимностью ответов [4]. Опрос проводился в последнюю неделю марта 2020 года. Количество опрошенных составило 117 респондентов, 62% юношей и 38% девушек. Для анализа, приведенного в данной статье, был выбран блок вопросов опросника, который касался причин пропуска занятий.

Программа занятий по физвоспитанию, которая разрабатывается преподавателями для проведения занятий по футболу, состоит из блоков, в которых предусмотрен последовательный переход от освоения простых упражнений и навыков до более сложных. В каждом следующем блоке растет как сложность задач, так и физическая нагрузка, необходимая для выработки определенных физических качеств, необходимых в футболе.

Кроме того, занятия по физвоспитанию призваны компенсировать недостаточность двигательной активности студентов, о которой свидетельствует немалое количество исследований, например [2, 3, 4], а также собственный опыт преподавателей базируется как на наблюдении, так и на результатах проведенных ими исследований.

По мнению автора, пропуск занятий по физвоспитанию студентами создает две проблемы: снижение их и без того низкой двигательной активности и возникновения пробелов в технической и тактической футбольной подготовке, ведь логика развития навыков в футболе, заложенная в программе занятий, в этом случае нарушается, становится невозможным необходимое отработки ударов и игровых комбинаций, которое требует времени.

В исследовании одним из вопросов было следующее: «Как часто вы чувствуете усталость?». Распределение ответов на этот вопрос показано в таблице 1.

Таблица 1

Распределение ответов на вопрос «Как часто вы чувствуете усталость?»

Вариант ответа	Частота ответа, %
Иногда бывает, что чувствую себя усталым	66
Часто чувствую себя усталым	25
Постоянно чувствую усталость	7
Никогда не чувствую усталости	2

Чаще всего причиной пропуска занятий по футболу указывалась «плохая погода» (63%), за ней «легкое недомогание» (53%), затем «усталость» и «есть более важные дела» (по 51 %).

Интересно, что иерархия частоты упоминания причин пропуска занятий у юношей и девушек несколько разная: юноши чаще всего вспоминают «плохую погоду» (42% опрошенных юношей), затем «легкое недомогание» (34 %), третьей причиной частоте упоминания идет фактор «есть более важные дела» (32%). И только четвертой идет «усталость» (28%).

У девушек причины пропуска ранжированы иначе: чаще всего причиной пропуска занятий по физвоспитанию они называют «усталость» (23% опрошенных девушек), потом «плохую погоду» (21%). «Легкое недомогание» и «есть более важные дела» по частоте упоминания назвали по 19% опрошенных девушек.

Интересно отдельно выделить и исследовать группу тех юношей и девушек, которые указывают «усталость» среди причин пропуска занятий.

По данным исследования совокупный процент тех, кто «часто ощущает себя уставшим» (25%) и таких, кто чувствует усталость «постоянно» (7%), достаточно значительный, почти треть опрошенных.

Анализ причин пропуска занятий группой студентов, для которых усталость является частым явлением («чувствую усталость постоянно» и «чувствую усталость часто»), свидетельствует о том, что у девушек именно этот фактор является главной причиной пропуска занятий. Для юношей той же группы наиболее важной причиной пропуска занятий по физвоспитанию есть «плохая погода», а «усталость» занимает второе по важности место. Отметим, что у девушек анализируемой группы фактор погоды вообще не входит в тройку наиболее важных причин пропуска занятий.

Выводы. Исследование выявило, что рейтинг важности причин, влияют на пропуск занятий по футболу в группе студентов, которые часто или постоянно чувствуют усталость, разный для юношей и девушек.

Фактор усталости является важнейшей причиной пропуска занятий для девушек и только вторым по важности для юношей.

Занятия по физвоспитанию для многих студентов являются не единственной возможностью поддерживать двигательную активность на должном или близком к должного уровне. Поэтому причины пропуска занятий, тем более, если они обусловлены не внешними факторами («плохая погода»), а внутренними («чувство усталости»), нуждаются в дальнейшем, более детальном изучении.

Возможно применение следующих педагогических методов развития мотивации к занятиям футболом у студентов:

1. работа с лидером в команде;
2. применение методики тренинга внутренней мотивации;
3. работа по формированию межличностного взаимодействия между членами команды.

Библиографический список

1. Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / С. Н. Андреев [и др.]. – Москва, 2016. - 262 с. – Текст : непосредственный.

2. Зотин В. В. Футбол как средство физического воспитания студентов / В. В. Зотин, А. А. Мельничук, О. В. Степанова. – Текст : непосредственный // Форум молодых ученых. - 2017. - № 5(9). - С. 1969-1970.

3. Зотин В. В. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. – Текст : непосредственный / В. В. Зотин, А. А. Мельничук. – Текст : непосредственный // Современные проблемы физической культуры и спорта: ретроспектива, реальность и будущее : сборник трудов международной научной практ. конф. - Курган, 2014. - С. 45-47.

4. Киселев В. И. Занятия по физическому воспитанию и индивидуальная активность студентов / В. И. Киселев, П. Х. Шарапова, В. П. Куликова. – Текст : непосредственный //Теория и практика физической культуры - 2017. - № 6. - С. 21-23.

5. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : 24.00.02 «Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : дис. .... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту/ Т. Ю. Круцевич. - К., 2015. – 510 с. – Текст : непосредственный.

6. Муравов И. В. Оздоровительные возможности средств физической культуры и потребности общества И. В. Муравов. – Текст : непосредственный// Теория и практика физической культуры. – 2018. - № 2. – С. 5-6.

7. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2016. – общее кол-во страниц С. 92-102 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ИНОСТРАННЫХ ГОСУДАРСТВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Малков В. В., к.п.н., ст. преподаватель

ФГК ВОУ ВО Тюменское высшее военно-инженерное командное училище им. маршала. А.И. Прошлякова, Россия, г. Тюмень, e-mail: mvvmts@yandex.ru

Ключевые слова: физическая подготовка, лыжная подготовка, физические качества, иностранные военнослужащие, курсанты.

Аннотация. *В статье рассмотрены занятия лыжной подготовкой курсантов иностранных государств в вузе. Предложена программа и методика занятий, показаны результаты соревнований по лыжным гонкам, представлены экспериментальные контрольные нормативы по возрастным группам по лыжной подготовке для иностранных военнослужащих.*

Учиться в России всегда было престижно и выгодно для иностранных граждан. В настоящее время военное сотрудничество с иностранными государствами ближнего и дальнего зарубежья (Абхазия, Армения, Узбекистан, Ангола, Конго, Саудовская Аравия, Лаос и др.) развивается высокими темпами. Российская Федерация привлекает иностранцев как военный и политический партнер имеющая огромный авторитет в мире.

Профессиональная подготовка иностранных военнослужащих в вузах Министерства обороны Российской Федерации организуется и проводится на основании приказа Министра обороны Российской Федерации № 575 от 10 декабря 2000 г. «О подготовке национальных военных кадров и технического персонала иностранных государств в воинских частях и организациях Вооруженных Сил Российской Федерации» и внесенными в этот приказ изменениями от 29 августа 2001 года [6].

В соответствии с федеральными законами «Об образовании» и «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физическая культура в высших учебных заведениях является учебной дисциплиной, обязательным разделом образовательного процесса.

В военных учебных заведениях функции физической культуры реализуются в ходе физической подготовки – целенаправленного педагогического процесса физического совершенствования слушателей и курсантов, осуществляющего с учетом особенностей их будущей профессиональной деятельностью [7, с. 266].

Организация образовательного пресса физического совершенствования иностранных военнослужащих осуществляется по программе физической подготовки российских слушателей и курсантов.

Лыжная подготовка является неотъемлемой частью физической подготовки и средством формирования навыков передвижения на лыжах, совершенствования физических качеств, воспитания волевых качеств, закаливания организма.

Для иностранных военнослужащих лыжная подготовка является «новым» разделом в физическом воспитании в связи с климатогеографическим расположением их стран.

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал на недостаточность разработанности данного вопроса.

Многие авторы [1, 2, 3] считают, что уровень физической подготовленности курсантов иностранных государств соответствует низкому и среднему уровню. Поэтому данная тема является актуальной.

Цель исследования - разработать экспериментальные контрольные нормативы по лыжной подготовке для курсантов иностранных государств.

Педагогическое исследование проводилось на базе Тюменского высшего военно-инженерного командного училища в период январь – апрель 2020 года. В исследовании приняли участие иностранные курсанты второго и третьего курсов в количестве 96 человек, возраст 19-34 года.

Исследование проводилось в три этапа:

I этап (январь 2020 г.) включал анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, разработку плана проведения педагогического исследования, подготовку документации;

II этап (февраль-март 2020 г.) проведение педагогического исследования;

III этап (март-апрель 2020 г.) анализ педагогического исследования, разработка экспериментальных контрольных нормативов по лыжной подготовке для иностранных военнослужащих, написание статьи для публикации.

Лыжная подготовка с иностранными курсантами проводилась согласно расписания занятий. Поскольку они никогда не занимались на лыжах и инвентарь военный, поэтому обучение лыжным азам осуществлялось по следующей программе: техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, выбор лыжного инвентаря, переноска лыж, строевые упражнения, повороты на лыжах на месте, ступающий и скользящий шаг, техника классических лыжных ходов (попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и наоборот), подвижные игры, эстафеты, прохождение дистанции 1-6 км без учета времени, прохождение дистанции 1, 2, 3, 4, 5 км на время. За счет вариативной части количество часов на лыжную подготовку увеличили в два раза, что составило 24 часа.

Занятия по изучению техники лыжных ходов проводили на учебном кругу – 400 м, закрепление техники – на тренировочном – 1 км. Технику подъемов и спусков не изучали, так как лыжная трасса на территории училища равнинная.

Проведение занятий осуществлялось с соблюдением общедидактических принципов и здоровьесберегающих технологий. В зависимости от задач занятий применяли соответствующие методы для обучения и закрепления техники лыжных ходов: равномерный, повторный, переменный, игровой, соревновательный, контрольный. Подвижные игры или эстафеты, эффективнее закрепляли приобретенные двигательные навыки в основных движениях.

Правильное чередование нагрузки и отдыха обеспечивало сохранение оптимального внимания и эмоций курсантов, предупреждало нарастающее утомление. Регулировали физическую нагрузку за счет увеличения или уменьшения интервалов отдыха между упражнениями, изменения темпа движения.

Преподаватель обсуждал способы решения двигательных задач с курсантами, подсказывал им наиболее рациональные способы решения этих задач, указывал на ошибки во время выполнения упражнения. Совместная деятельность военнослужащих и преподавателя позволяла добиваться существенных сдвигов в формировании двигательных умений обучающихся.

Занятия по лыжной подготовке построенные на основе перечисленных методов, имели:

- во-первых, образовательное значение, которое обеспечивало обучение навыкам передвижения на лыжах, совершенствование физических качеств, укрепление здоровья, закаливание организма;

- во-вторых, воспитательное значение, при котором через движения, занимающиеся быстрее проявляли разумную смелость, решительность, уверенность в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующим возрастным и индивидуальным особенностям курсантов;

- в-третьих, такие занятия воспитывали волевые качества.

Контрольное тестирование по лыжной подготовке провели в форме соревнований по лыжным гонкам на дистанцию 5 км (табл. 1).

Таблица 1

ПРОТОКОЛ
соревнований по лыжным гонкам на 5 км среди курсантов
2, 3 курса специального факультета

№ п/п	Кол-во лет курсантов	Страна	Результат	Место	№ п/п	Кол-во лет курсантов	Страна	Результат	Место
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	21	Узбекистан	24.22	**1**	45	27	Конго	49.00	45
2	19	Армения	32.10	**2**	46	28	Лаос	49.50	46
3	22	Абхазия	32.45	**3**	47	23	Лаос	50.00	47
4	23	Камбоджа	33.03	4	48	26	Лаос	50.25	48
5	24	Лаос	34.12	5	49	21	Палестина	50.40	49
6	23	Узбекистан	34.17	6	50	27	Бенин	50.45	50
7	26	Конго	34.25	7	51	30	Намибия	50.49	51
8	23	Лаос	34.35	8	52	26	Танзания	52.03	52
9	28	Танзания	35.11	9	53	20	Конго	52.10	53
10	22	С. Аравия	35.35	10	54	20	Палестина	52.10	53
11	28	Лаос	36.13	11	55	34	Намибия	52.20	55
12	31	Лаос	36.14	12	56	30	Гвинея	52.40	56
13	29	Танзания	36.24	13	57	22	Камерун	52.50	57
14	28	Танзания	36.30	14	58	22	Афганистан	53.12	58
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
15	26	Лаос	36.43	15	59	21	Палестина	53.40	59
16	27	Лаос	37.00	16	60	20	С. Аравия	54.40	59
17	20	С. Аравия	38.52	17	61	22	Афганистан	54.57	61
18	22	Вьетнам	40.01	18	62	26	Лаос	55.13	62
19	21	Нигер	40.37	19	63	23	Нигер	55.20	63
20	22	Афганистан	40.50	20	64	21	С. Аравия	55.50	64
21	22	Нигер	40.50	20	65	23	Нигерия	56.30	65
22	24	Конго	40.58	22	66	26	Афганистан	56.40	66
23	24	Афганистан	41.00	23	67	23	Афганистан	57.35	67
24	26	Конго	41.03	24	68	20	Нигер	57.50	68
25	30	Бенин	42.05	25	69	32	Гвинея	58.12	69
26	25	Ангола	42.50	26	70	28	Намибия	58.50	70
27	22	Вьетнам	43.20	27	71	18	Гвинея	59.00	71
28	22	Монголия	43.21	28	72	22	Афганистан	59.20	72
29	19	Афганистан	43.26	29	73	20	Ю. Осетия	59.30	73
30	21	Лаос	43.40	30	74	21	Ю. Осетия	59.30	73
31	33	Нигер	43.40	30	75	19	Ю. Осетия	59.30	73
32	21	С. Аравия	43.55	32	76	21	Нигер	60.00	76
33	21	Афганистан	44.05	33	77	20	Афганистан	60.30	77
34	24	Лаос	44.18	34	78	33	Гвинея	61.12	78
35	30	Лаос	44.33	35	79	25	Узбекистан	61.13	79
36	28	Лаос	44.43	36	80	21	Вьетнам	61.40	80
37	26	Лаос	45.12	37	81	31	Гвинея	62.04	81

38	26	Бенин	45.16	38	82	27	Гвинея	63.50	82
39	20	Монголия	45.50	39	83	28	Лаос	64.20	83
40	27	Камбоджа	46.38	40	84	22	Афганистан	65.40	84
41	21	Афганистан	46.40	41	85	23	Афганистан	66.00	85
42	21	Вьетнам	47.03	42					
43	27	Лаос	47.17	43					
44	25	Конго	48.58	44					

Анализируя итоги лыжной подготовки можно сказать, что увеличение количества часов в два раза дало положительный результат. На пятом, шестом занятии курсанты успевали проходить дистанцию лишь 2-3 км, а на последних занятиях 5-6 км. Этот факт подтверждают результаты соревнований по лыжным гонкам среди иностранных военнослужащих (таблица 1). 11 курсантов в соревнованиях не участвовали по уважительным причинам (наряд, болен). Показатели средних результатов соревнований по лыжным гонкам на дистанцию 5 км среди военнослужащих иностранных государств представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели средних результатов соревнований по лыжным гонкам на дистанцию 5 км среди военнослужащих иностранных государств

№ п/п	Страна	Средний результат, мин. сек.	Место
1	2	3	4
1	Армения (n=1)	32.10	1
2	Абхазия (n=1)	32.45	2
3	Камбоджа (n=2)	39.50	3
4	Узбекистан (n=3)	39.57	4
5	Танзания (n=4)	42.02	5
6	Ангола (n=1)	42.50	6
7	Лаос (n=17)	44.23	7
8	Монголия (n=2)	44.35	8
9	Саудовская Аравия (n=5)	45.48	9
10	Бенин (n=3)	46.02	10
11	Конго (n=6)	46.26	11
12	Вьетнам (n=4)	48.01	12
13	Нигер (n=7)	49.43	13
14	Камерун (n=1)	52.50	14
15	Палестина (n=3)	52.55	15
16	Афганистан (n=13)	53.04	16
17	Намибия (n=3)	54.10	17
18	Южная Осетия (n=3)	59.30	18
19	Гвинея (n=6)	60.51	19
Общий средний результат		48.23	

Курсанты Армении, Абхазии, Камбоджи и Узбекистана показали результаты значительно лучше других соперников. Это обусловлено тем, что они занимались на гоночных лыжах весь период обучения и лучше освоили технику лыжных ходов.

Военнослужащие Танзании, Анголы, Лаоса, Монголии, Саудовской Аравии, Бенина, Конго, Вьетнама показали средний результат. Ниже среднего уровня – курсанты, Нигера, Камеруна, Палестины, Афганистана, Намибии. Очень слабый результат – курсанты Южной Осетии, Гвинеи.

Таким образом, подводя итоги занятий по лыжной подготовке, можно сделать вывод о том, что уровень физической подготовки у иностранных военнослужащих низкий.

В процессе занятий выявили факторы, влияющие на овладения техникой лыжных ходов и результаты контрольного теста иностранных курсантов:

- положительные – курсанты занимались на гоночных лыжах, в лыжных костюмах, хорошие погодные условия;

- отрицательные - курсанты занимались на армейском лыжном инвентаре, который был зачастую в неисправном состоянии; отсутствие лыжных костюмов; слабая физическая подготовка; плохая координация движений, частичное или полное отсутствие мотивации.

Иностранные военнослужащие должны выполнять контрольные нормативы по физической подготовке соответствующие для каждого курса без учета возраста, предложенные в Наставлении по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации‑2009 [3, с. 171-174]. Но на специальном факультете на всех курсах и во всех группах учатся разновозрастные курсанты от 18 до 37 лет, поэтому необходимо сделать возрастные группы и корректировку контрольных нормативов.

В таблице 3 предлагаются экспериментальные контрольные нормативы по лыжной подготовке для курсантов иностранных государств с учетом результатов педагогического исследования по следующим возрастным группам:18-24, 25-29, 30-34, 35-39.

Таблица 3

Экспериментальные нормативы по лыжной подготовке для иностранных курсантов, дистанция 5 км (лыжи армейские)

18-24 лет			25-29 лет		
«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
39.00	46.00	53.00	40.00	47.00	54.00
30-34 лет			35-39 лет		
«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
42.00	50.00	58.00	43.00	51.00	59.00

Таким образом, в ходе педагогического исследования выявили положительные и отрицательные факторы, влияющие на овладения

техникой лыжных ходов и результаты контрольного теста, разработали экспериментальные контрольные нормативы по лыжной подготовке для курсантов иностранных государств.

Библиографический список

1. Володин В. Н. Актуальность нормативов по физической подготовке в Российской Федерации для курсантов иностранных государств / В. Н. Володин, Д. С. Яковлев. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования : материалы II Междунарной научно-практ. конф. – Омск, 2019. – С. 11–14.

2. Володин В. Н. Физическая подготовленность иностранных курсантов военно-инженерного вуза / В. Н. Володин, Д. С. Яковлев, Д. Р. Гайсин. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы современной науки : материалы международной научно-практ. конф. (19 мая 2015 г.). – Стерлитамак : РИЦ АМИ, 2015. – С. 28-31.

3. Кадыров Р. М. Проверка и оценка физической подготовленности военнослужащих различных категорий / Р. М. Кадыров, А. В. Политов, С. К. Коричев. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2018. – № 4. – С. 29–34.

4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации 2009 : приказ Министра обороны Российской Федерации от 31 июля 2013 № 560. - Москва, 197 с. – Текст : непосредственный.

5. О мерах по реализации в Вооруженных Силах Российской Федерации постановления Правительства Российской Федерации от 29 октября 2015 г. № 1164 «Об оказании Министерством обороны Российской Федерации услуг по подготовке и обучению военных и военно-технических кадров иностранных государств» : приказ Министра обороны РФ от 25 июля 2016 г. № 468. –URL: http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=EXP&n=677852#06100158909604176. –Текст : электронный.

6. О подготовке национальных военных кадров и технического персонала иностранных государств в воинских частях и организациях Вооруженных Сил Российской Федерации : приказ Министра обороны РФ от 10 декабря 2000 г № 575 (ред. от 26.08.2009). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_30688/. – Текст : электронный.

7. Физическая подготовка : учебник / под общ. ред. Д. С. Яковлева. – Тюмень : ТВВИКУ, 2018. – 436 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796:378

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Мальцев В.Н., доцент

Владимирский государственный университет, Россия, г.Владимир,
e-mail: vnmaltsev1960@gmail.com

Ключевые слова: функциональная возможность, соревновательная деятельность, специальные физические возможности.

Аннотация. *Рассмотрен вопрос специальной физической подготовки с точки зрения процесса воспитания физических способностей и функциональных возможностей студентов, занимающихся баскетболом.*

Занятие в баскетбольной секции вуза требует от студентов соответствующей физической подготовки. Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей студентов, соответствующих специфики баскетбола. Задачами специальной физической подготовки являются следующие: повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности; воспитание специальных физических способностей, к которым можно отнести силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость [1, с.29].

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Мышечная сила – одно из физических качеств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости. Для развития силы студенты могут выполнять упражнения с применением околопредельных и предельных отягощений. Вес отягощения должен быть равен 90-100% от максимальных возможностей студента. Каждое упражнение выполняется сериями. Серия состоит из 1-3 повторений при 4-5 подходах. Перерыв между подходами составляет 3-5 минут. Во время отдыха выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работающих мышц. Кроме того, предусматривается выполнение упражнения с усилием в 40-70% от максимальных возможностей занимающегося. Упражнение выполняется в 3-4 подхода, каждый раз до отказа. Наиболее полезны для развития силы последние повторения.

В учебном процессе для развития силы используются также упражнения на динамические усилия. Вес отягощения – 30-60% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется 10-12 раз в одном подходе с максимальной быстротой. Количество подходов колеблется от 3 до 6 раз. Пауза отдыха между подходами равна 2-4 минутам. Следующий подход необходимо начинать при частоте сердечных сокращений не более 120 уд./мин, если частота выше, необходимо увеличить время отдыха [3, с.36].

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Основным методом воспитания быстроты выполнения различных движений является повторный метод с максимальной быстротой. Длительность отдыха между повторениями должна позволять студенту практически полностью восстановиться. Количество повторений должно соответствовать возможностям баскетболиста выполнить их без значительного снижения быстроты. Особенно эффективны упражнения, проводимые в виде различных эстафет и соревнований на быстрейшее их выполнение. Упражнения для развития быстроты должны быть разнообразными, охватывающими различные группы мышц, как можно шире совершенствующие регуляторную

деятельность центральной нервной системы, повышающими координационные способности занимающихся.

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Степень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной системы, скоростью обменных процессов, а также уровнем координации деятельности различных органов и систем. Для занятий баскетболом необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры. Для ее воспитания могут применяться циклические упражнения (бег), длительность которых зависит от подготовленности баскетболиста. Целесообразно в процессе выполнения одного циклического упражнения вводить несколько упражнений с нагрузкой на другие группы мышц. Например, бег, во время которого выполняется несколько прыжковых упражнений, несколько ускорений на различных дистанциях, упражнения с баскетбольным мячом.

Ловкость – это способность человека к осуществлению сложных координированных двигательных актов. Она характеризуется также быстротой овладения новыми движениями и наиболее целесообразным их применением в изменяющихся условиях. Упражнения на ловкость выполняются до проявления первых признаков утомления. Средствами для развития ловкости как способности занимающихся быстро переключаться с одних действий на другие являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

Гибкость есть способность выполнять упражнения с большой амплитудой, высокий уровень развития которой выступает необходимым условием качественного выполнения различных движений. Основным методом воспитания гибкости является повторный метод выполнения упражнений. Упражнения выполняются медленно, с постепенным увеличением амплитуды движения до максимально возможной. В перерыве выполняются упражнения для расслабления работавших мышц. В баскетболе особенно важно укрепить и сделать гибким голеностопный сустав, лучезапястный, локтевой, плечевой, тазобедренный, шейные позвонки. Закрепощенность мышц, относящихся к этим суставам, мешает освоению сложных технических приемов. Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложнокоординационных приемов баскетбола. Гибкость при игре в баскетбол необходима при выполнении обманных движений, которые составляют важнейшую часть баскетбольной техники [2, с.11].

Вышеперечисленные качества дают возможность выполнять результативные броски, точные передачи, обманные движения, чередовать ускорения и прыжки с резкими остановками. В результате регулярного выполнения физических упражнений у студентов снижается частота сердечных сокращений, увеличивается жизненная емкость легких, подвижность суставов, мышцы становятся более сильными и эластичными.

Таким образом, специальная физическая подготовка создает необходимую основу для дальнейшего овладения студентами тактикой и техникой игры в баскетбол и оказывает положительное влияние на здоровье занимающихся.

Библиографический список

1. Мальцев В. Н. Особенности проведения занятий по баскетболу в вузе / В. Н. Мальцев. – Владимир : ВлГУ, 2009. – 29 с. – Текст : непосредственный.
2. Бондарь А. И. Учись играть в баскетбол / А. И. Бондарь. – Минск : Полынья, 1986. – 111 с. – Текст : непосредственный.
3. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь : учебное пособие для вузов / В. И. Ильинич. – Москва : Аспект Пресс.1995. –144 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796:378

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Мальцев В.Н., доцент

Владимирский государственный университет, Россия, г.Владимир,
e-mail: vnmaltsev1960@gmail.com

Ключевые слова: обучение, учебно-тренировочное занятие, технические действия.

Аннотация. *В статье рассматриваются различные способы обучения студентов техническим приемам баскетбола, с помощью которых ведется игра. Чем выше техническая подготовка баскетболиста, тем больше возможностей для творчества в игре.*

Баскетбол является спортивной командной игрой, которая ведется при помощи разнообразных приемов с мячом и без мяча. Обучение игре в баскетбол начинается с изучения технических приемов. Все технические приемы делятся на две группы: приемы, используемые в нападении, и приемы, применяемые в защите. Сначала изучаются следующие приемы: стойки, бег, прыжки, остановки и повороты, т.е. те элементы, без которых невозможно передвижение в игре. В первую очередь студентам необходимо овладеть правильной стойкой. При овладении этим приемом отмечают такие характерные ошибки, как: постановка ног на одной линии в передне-заднем направлении и близко друг к другу, перенесение тяжести тела только на одну ногу, недостаточное сгибание ног, сильный наклон туловища вперед. На занятии преподаватель должен объяснить и показать

студентам, как правильно выполнять стойку, предложить им принять соответствующее положение туловища и исправить ошибки [3, с.9].

Затем изучается переход из стойки на бег. Обучающимся предлагают выполнить такие задания: переход с медленного бега на быстрый, и наоборот, а также ускорения. Внимание занимающихся необходимо постоянно акцентировать на сохранение стойки и технике бега. После предложенных упражнений рекомендуется выполнять передвижения по диагонали, большим и малым дугам, кругам.

При обучении прыжкам в первую очередь сосредоточивают усилия на правильном толчке, полете и приземлении. Первоначально изучаются прыжки толчком одной ногой. На занятии важно обратить внимание студентов на широкий последний шаг и толчок точно вверх.

Овладение техникой баскетбольных прыжков начинают с освоения прыжков с места, затем – с разбега. Сначала все прыжки выполняются по одному разу, а затем – сериями. Очень эффективно выполнение прыжков одновременно несколькими студентами с борьбой за мяч. Параллельно с обучением прыжкам и передвижениям изучаются остановки. Используются упражнения на остановку после ходьбы и медленного бега, после быстрого бега перед заранее подготовленными или внезапными препятствиями. Первоначально студенты выполняют упражнения без мяча, а на следующем этапе – с его передачей и ловлей.

К третьему занятию у студентов должны сформироваться предпосылки, необходимые для изучения поворотов. Самыми первыми изучаются повороты на сзади стоящей ноге. После этого обучающиеся знакомятся с поворотами на впереди стоящей ноге. На первом этапе студенты выполняют все повороты на месте без мяча. Затем происходит усложнение движений и упражнения выполняются после предварительного движения и остановки. Только после овладения поворотами без мяча студентам рекомендуется сочетать их с передачами, ведением, финтами и бросками в корзину.

Большое значение в баскетболе имеет умение правильно поймать мяч при его передаче. Необходимо, чтобы студенты усвоили правильное положение пальцев и кистей рук. Только после этого осваиваются упражнения в ловле мяча в условиях, когда студенты стоят на месте или находятся в движении. Усложнение упражнений может происходить за счет изменения высоты полета мяча, сочетание его ловли с другими приемами. После отработки приема ловли мяча двумя руками студенты осваивают ловлю мяча одной рукой. В последнюю очередь изучаются ловля катящегося мяча и мяча после отскока от пола [2, с.27].

Обучение приемам передачи мяча начинается также на первых занятиях, когда происходит знакомство со следующими способами передачи: передача мяча стоя на месте; на месте после предварительного движения и остановки; на месте после предварительного движения,

остановки и поворота. Затем освоенные передачи совершаются в движении, а на заключительном этапе – в прыжке.

Надо отметить, что все действия в баскетболе направлены на создание наиболее выгодных условий для выполнения заключительного броска в корзину. Точность попадания зависит от правильного прицеливания, техники бросков, быстроты их осуществления. На начальном этапе обучения броскам необходимо познакомить студентов с траекторией полета мяча и принципами прицеливания. Далее следует перейти к обучению броскам различными способами. Дистанция, с которой выполняются броски, постепенно увеличивается. После овладения техникой того или иного броска основное внимание студентов акцентируется на выборе места для его осуществления. В процессе обучения нужно добиваться высокой точности и быстроты исполнения. Для этого широко применяются упражнения, в которых ограничивается время на выполнение бросков и уменьшаются ориентиры для прицеливания [1, с.103].

Элементом игры в баскетбол является и ведение мяча. Необходимо научить занимающихся одинаково хорошо вести мяч правой и левой рукой без зрительного контроля. Студентам предлагается выполнять высокое ведение стоя на месте, затем – с продвижением по прямой, по дугам, по кругу и с изменением направления. По завершении изучения ведения с места знакомятся с переходом на ведение во время бега. В последнюю очередь учащиеся осваивают низкое ведение.

Обучение основным техническим приемам игры в баскетбол является важным условием для дальнейшего успешного овладения студентами тактикой игры, которая представляет собой схему их применения. При отсутствии умения выполнять указанные технические приемы невозможно освоить грамотную игру в защите и нападении.

Библиографический список

1. Портнов Ю. М. Баскетбол : учебник для институтов физической культуры / Ю. М. Портнов. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 350 с. – Текст : непосредственный.

2. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение / Ф. Линдеберг. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. - 280 с. – Текст : непосредственный.

3. Чумаков П. А. Спортивные игры / П. А. Чумаков. – Москва : Физкультура и спорт, 1966. – 408 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.034.2

РОЛЬ ЗАКАЛИВАНИЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Мартынюк Н.С., к.п.н., доцент, Юрчик С.И., ст преподаватель

Брестский государственный технический университет, Беларусь, г. Брест,

e-mail: hc_brest@mail.ru

Ключевые слова: закаливание, здоровье, студенты, анкетирование.

Аннотация. *В статье представлены результаты социологического исследования студентов 1-3 курсов двух факультетов Брестского государственного технического университета, где раскрывается роль закаливания в их жизни.*

Актуальность. Процесс закаливания представляет собой умелое использование совершенных, созданных тысячелетней эволюцией человеческого организма физиологических механизмов защиты и адаптации, позволяющих в нужный момент мобилизовать скрытые возможности и резервы организма и тем самым устранить или значительно смягчить неблагоприятное влияние на него факторов внешней среды [2, с. 298]. Закаливание способствует укреплению здоровья, позволяет человеку без каких-либо отрицательных воздействий переносить жару и холод, значительные перепады внешней температуры, сохраняя при этом хорошее самочувствие и высокую работоспособность. Оно не только повышает устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды, но и является мощным средством, обеспечивающим оптимальное протекание процессов роста и развития организма подростка, поэтому должно занимать прочное место в режиме дня студентов [1, с.4].

Цель работы - выяснить отношение современной студенческой молодежи к закаливающим процедурам.

Методы и организация исследования. Метод исследования - анкетирование обучаемых. Для исследования была использована анкета «Закаливание студентов», разработанная доцентом Брестского государственного технического университета Н. С. Мартынюком.

Респондентами стали студенты первого и второго курсов экономического факультета и 3 курса факультета инженерных систем и экологии «Брестского государственного технического университета» (БрГТУ) в количестве 141 человек, из них мужского пола – 36,17% (51 человек), женского пола – 63,83 % (90 человек).

Результаты и их обсуждение. Результат обработки анкет показал, что на вопрос «Ваша основная группа здоровья по физической культуре?» «СМГ (специальная медицинская группа)» ответило 12,77 % (18 человек); «основная» ответило 60,28 % (85 человек); «подготовительная» ответило 19,86 % (28 человек); «занятия в спортивных секциях» ответило 4,96% (7 человек).

На вопрос «Сколько раз вы болели в течение прошлого календарного года простудными заболеваниями?» «Не болел» ответило 10,64% (15 человек), «1-3 раза» - 73,76% (104 человек), «Больше 3-х раз» ответило 15,60% (22 человека).

На вопрос «Вы используете средства закаливания дома?» «Да» ответило 8,51% (12 человек); «Нет» - 56,74% (80 человек); «Иногда» ответило 28,37% (40 человек); «Не знаю о таких» ответило 6,38% (9 человек).

На вопрос «Какую роль закаливание играет в вашей личной жизни?» «Стараюсь применять некоторые средства закаливания» ответило 24,11 %

(34 человек); «Не применяю совсем» ответило 24,11% (34 человека); «Не считаю нужным» ответило 14,18 % (20 человек); «Хотел(а) бы применять» - 14,18% (20человек); «Нет знаний» ответило 23,40% (33 человека).

На вопрос «Вы болели до поступления в вуз?» «Да» ответило 87,94% (124 человека); «Нет» ответило 12,06% (17 человек).

На вопрос «Было ли у Вас заболевание, которое нуждалось в стационарном лечении?» «Инфекционное» ответило 6,38% (9 человек), «Внутренних органов» ответило 9,22% (13 человек), «Нервной системы» 2,13% (3 человека), «Травмы опорно-двигательного аппарата» ответило 6,38% (9 человек), «Хирургические операции» ответило 10,64% (15 человек), «Не было заболеваний» ответило 65,25% (92 человека).

На вопрос «Есть ли у вас хроническое заболевание?» «Да» ответило 25,53% (36 человек), «Нет» ответило 74,47% (105 человек).

На вопрос «Считаете ли Вы, что закаливание является важным средством укрепления здоровья?» «Да» ответило 35,46 % (50 человек); «Нет» ответило 11,35% (16 человек); «Иногда» ответило 28,37 % (40 человек); «затрудняюсь ответить» ответило 24,82% (35 человек).

На вопрос «Как Вы считаете, нужна ли система закаливания в условиях вуза?» «Да» ответило 18,44 % (26 человек); «Нет» ответило 81,56% (115 человек).

На вопрос «Какие закаливающие процедуры вы уже использовали?» «Обливание холодной водой» ответило 17,73 % (25 человек); «Ежедневные прогулки» ответило 48,94% (69 человек); «Зарядка в проветренном помещении» ответило 30,50% (43 человека); «Умывание холодной водой лица и шеи» ответило 44,68% (63 человека); «Контрастные ножные ванны» ответило 11,35% (16 человек); «Полоскание рта и горла холодной (прохладной) водой» ответило 9,22% (13 человек); «Сон при открытой фрамуге в любое время года» ответило 15,60% (22 человека); «Другие закаливающие процедуры» ответило 4,96% (7 человек).

На вопрос «Какие из использованных Вами закаливающих процедур наиболее эффективны?» «Обливание холодной водой» ответило 24,82 % (35 человек); «Ежедневные прогулки» ответило 41,84% (59 человек); «Зарядка в проветренном помещении» ответило 26,24% (37 человек); «Умывание холодной водой лица и шеи» ответило 24,11% (34 человека); «Контрастные ножные ванны» ответило 17,73% (25 человек); «Полоскание рта и горла холодной (прохладной) водой» ответило 6,38% (9 человек); «Сон при открытой фрамуге в любое время года» ответило 14,89% (21 человек); «Другие закаливающие процедуры» ответило 4,26% (6 человек).

На вопрос «Имеется ли у вас опыт использования специальных и нетрадиционных закаливающих мероприятий?» «Да» ответило 9,22% (13 человек); «Нет» ответило 90,78% (128 человек).

На вопрос «Считаете ли Вы необходимым проведение закаливающих процедур с часто болеющими студентами?» «Да» ответило 17,73 % (25

человек); «Нет» ответило 38,30% (54 человека); «Иногда» ответило 43,97% (62 человек).

На вопрос «Нужно ли проводить студентам закаливающие процедуры дома?» «Да» ответило 24,11% (34 человека); «Нет» ответило 26,24% (37 человек); «Иногда» - 49,65% (70 человек). На вопрос «В период летнего отдыха закаляетесь ли вы водными процедурами?» «Купание в реке, на озере» ответило 60,28% (85 человек); «Купание в бассейне» ответило 21,28% (30 человек); «Купание в море» ответило 17,02% (24 человека); «Нет такой практики» ответило 28,37% (40 человек). На вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым и закаленным?» «Да» ответило 46,80% (66 человек); «Нет» ответило 18,44% (26 человек); «Затрудняюсь ответить» ответило 34,75 % (49 человек).

Выводы. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что большинство студентов положительно относится к закаливанию, и видят реальную пользу в регулярном использовании закаливающих процедур. В то же время, опрос респондентов показал, что закаливание еще не стало жизненно необходимой потребностью студентов, что требует дальнейшей разработки и исследования, в которых решались бы вопросы использования средств закаливания в рамках учебного занятия по физической культуре и изучалось бы влияние средств закаливания на организм студентов в рамках текущего контроля.

Библиографический список

1. Борисова Т. С. Гигиенические аспекты закаливания детей и подростков : учебно-методическое пособие / Т. С. Борисова, Ж. П. Лабодаева. – Минск : БГМУ, 2017. – 44 с. – Текст : непосредственный.

2. Хромина С.И. Закаливание как эффективное средство оздоровления студентов. / С.И. Хромина, А.Л. Плосков, В.А. Ластовляк. Текст : непосредственный. // Сборник материалов МНПК Воспитательно-патриотическое и физкультурно спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем. – Тюмень. - 2019. – С. 297-301

УДК 379.8

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ И СПОРТ КАК ДОСУГ МОЛОДЕЖИ (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОПРОСА СТУДЕНТОВ)

Минваева М.С., студент, Храмцов А.Б., к.и.н., доцент

Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: mmargaritas@mail.ru;hramtsovab@tyuiu.ru

Ключевые слова: активный досуг, спорт, времяпрепровождение, досуг студентов, отдых.

Аннотация. *В статье рассмотрена структура активности студентов с свободное время в соответствии с результатами проведенного опроса. Рассмотрены предпочтения студентов в выборе того или иного способа проведения досуга.*

Досуг подразумевает под собой свободное время провождения с целью получения удовольствия и удовлетворения потребностей [1. с. 208].

Досуг предназначен для удовлетворения потребности в отдыхе, в восстановлении сил: духовных и физических. Он имеет ряд важных функций: самовыражение, снятие стресса и напряжение, развитие [2. с. 208]. Одной из форм участия в досуге является объединение в группы по интересам [3. с. 208]. Такая форма позволяет развиваться в социально-культурной деятельности, независимо от того, к какой сфере относится досуг. С помощью опроса было проведено исследование на вопрос активного времяпрепровождения молодежи (18-25 лет) и их активности в свободное от учебы время. В опросе приняли участие 32 человека, из которых 18 женского пола, а 14 мужского. Среди опрошенных было выявлено, что 19 человек (59%) только учатся, а остальные – 13 и учатся, и работают. Что сокращает у второй категории сокращает свободное время и ограничивает досуг. Студенты отметили, что у 18 из них имеется в день от трех часов и более свободного времени (рис. 1).



Рис. 1. Наличие свободного времени в рабочие дни

При выборе способа провождения свободного времени результаты распределились следующим образом (рис. 2).

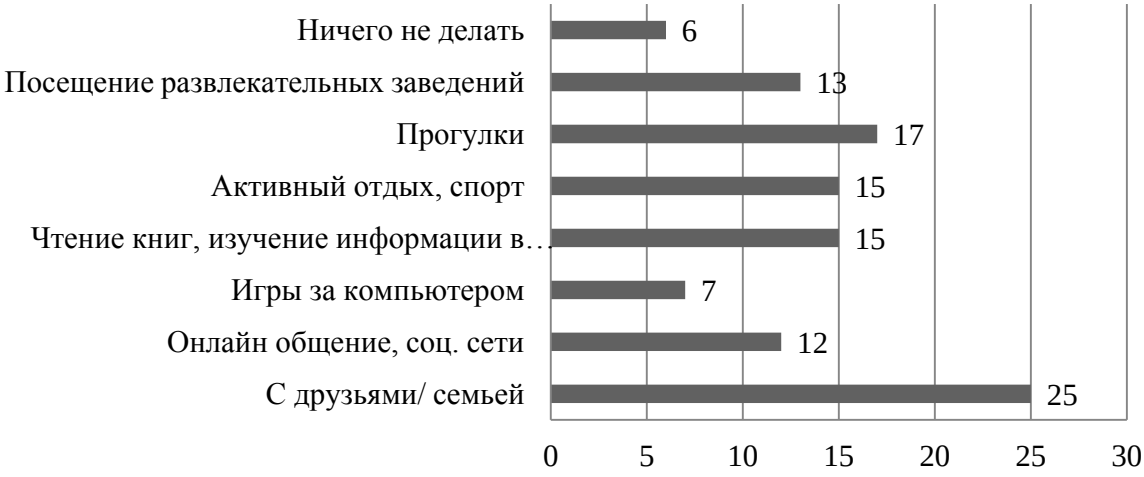


Рис. 2. Предпочтительный способ проводить свободное время у студентов

Среди студентов самым предпочтительным вариантом стало проведение своего свободного времени с семьей или с друзьями. Что позволяет подтвердить вышеотмеченный факт о том, что объединение в социальные группы по интересам, к которым относятся в особенности друзья, является часто выбираемым способом проведения свободного времени. Отталкиваясь от этого, к формам проведения досуга у опрошенных студентов относятся: прогулки, активный отдых и спорт, а также чтение книг и изучение информации в интернете.

Стоит отметить, что активный отдых отличается от повседневной деятельности, он предполагает получение удовольствия и ярких эмоций с физической нагрузкой. К плюсам активного отдыха можно отнести: укрепление здоровья, отвлечение от обыденной жизни, борьба со стрессом и профилактика депрессивных состояний [4. с. 208].

Для респондентов главным критерием при выборе досуга является отдых и отвлечение от рутины, на втором месте саморазвитие и изучение нового (рис. 3). Стоит отметить, что и активный отдых позволяет изучать новое и развиваться, например, путешествия, совмещающие спортивные нагрузки и обучение: фитнес-туры, йога-туры, археологические поездки и другие.

Для студентов, при выборе типа отдыха, является желание совмещать или чередовать активный отдых с пассивным (рис. 4).



Рис. 3. Задачи при выборе досуга



Рис. 4. Приоритет активного / пассивного отдыха

Таким образом, проводя анализ активности студентов с свободное время, стоит отметить, что большинство из них предпочитают активный отдых и спорт, при этом, возможность совмещать активный и пассивный отдых и внедрять оба типа в свою жизнь является приоритетом для них.

Библиографический список

1. Досуг. Понятия и категории. – URL: http://ponjatija.ru/taxonomy/term/1808. – Текст : электронный.
2. Шипиловская Г. И. Спорт как вид досуговой активности студентов медицинского вуза / Г. И. Шипиловская, Т. А. Андриянова. – Текст : непосредственный // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2016. – № 5. – С. 629-630.
3. Опарин Г. А. Досуг молодежи / Г. А. Опарин. – Текст : непосредственный //Труды Санкт-Петербургского государственного института культуры. – Санкт-Петербург, 2013. – С. 56-64.
4. Плюсы и минусы активного отдыха. Active Travel (от 16 марта 2017). – URL: http://active-travel.club/articles/activ/item/226-plyusy-i-minusy-aktivnogo-otdykha. – Текст : электронный.

УДК 796:

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Митусова Е.Д., к.п.н., профессор, Швец Г.В., к.п.н., доцент

Государственный социально-гуманитарный университет, Россия, г. Коломна,
e-mail: emitusova@bk.ru, galina_shvets@mail.ru

Ключевые слова: инновационная программа, младшие школьники, индивидуализация, программа по физической культуре, физическая подготовленность

Аннотация. *В статье представлены учебные модули на развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости входят в содержание инновационной модели индивидуального развития физических качеств. Учебные модули представляют собой систему специальных упражнений – тестов со строго регламентированным количеством повторений, интервалами отдыха, организацией, контролем над динамикой развития. Проведен педагогический эксперимент для определения эффективности разработанной инновационной программы. В нем принимали участие младшие школьники 3-4 классов. Контрольная группа (12 человек) занималась по общепринятой программе по предмету «Физическая культура» для средней общеобразовательной школы, а экспериментальная группа (12 человек) - по разработанной нами программе. Занятия проводились в течение I и II триместре (сентябрь – февраль) 3 раза в неделю по 1 академическому часу (51 час – 17 недель). Контроль развития гибкости, ловкости и скоростно-силовых способностей младших школьников осуществлялся с помощью тестов в начале и конце эксперимента.*

Актуальность исследования. При разработке методики формирования индивидуальности младшего школьника мы руководствовались, прежде всего, требованиями концепции педагогики индивидуальности, разработанной О.С. Гребенюком и Т.Б. Гребенюк (2000). Согласно данной концепции, системообразующим фактором

педагогической системы являются педагогические цели. Поэтому разработка содержания целевых функций процесса обучения является в определенном отношении исходным пунктом проектирования и осуществления обучения в целом и одним из оснований методики развития каждой сферы. Цель педагога - это сознательное стремление, осознанное решение изменить в лучшую сторону индивидуальность учащегося: его интеллектуальную, мотивационную и другие сферы [1,2].

Анализ научно-методической литературы(например, В. К. Спирин) дает основание утверждать, что несмотря на наличие определенного числа работ, свидетельствующих о том, что уровень физической подготовленности детей зависит от функционального состояния отдельных сенсорных систем, на функции которых можно воздействовать физическими упражнениями, не исследованной остается проблема комплексного воздействия зрительного, слухового, вестибулярного и тактильного анализаторов на физическую подготовленность младших школьников [5].

Многие исследователи, занимаясь вопросами физической подготовленности учащихся младших классов, указывают на повышение ее уровня за счет преимущественного включения в уроки физической культуры младших школьников различных технологий, направленных на повышение индивидуальных результатов детей.

Цель исследования - разработать программу, направленную на повышение уровня физической подготовленности учащихся младших классов.

Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент для определения эффективности разработанной инновационной программы. В нем принимали участие младшие школьники 3-4 классов школы г. Москвы в количестве 24 человека. Контрольная группа (12 человек) занималась по общепринятой программе по предмету «Физическая культура» для средней общеобразовательной школы, а экспериментальная группа (12 человек) - по разработанной нами программе. Занятия проводились в течение I и II триместре (сентябрь – февраль) 3 раза в неделю по 1 академическому часу (51 час – 17 недель). Контроль развития гибкости, ловкости и скоростно-силовых способностей младших школьников осуществлялся с помощью тестов в начале и конце эксперимента.

Результаты исследования. Традиционная программа может быть адаптированной и модифицированной:

- программа считается адаптированной, если она используется без изменений в содержании и методики, но с некоторыми поправками в последовательности изложения материала и количестве часов, отводимых на изучение той или иной темы;

- программа считается модифицированной, если в ее основе лежит одна или несколько традиционных программ одного предмета и содержательная и методическая части в целом отличаются от традиционной программы на 10-15 %.

Инновационной, является любая, содержащая в себе более 50 % новизны, в содержательной, методической и (или) технологической части.

Учебная модульная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности.

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. Целью физического воспитания в школе может являться удовлетворение физкультурно-спортивных интересов, потребностей учащихся. В соответствии с целью мы сформулировали примерные задачи учебного предмета:

- расширение двигательного опыта занимающихся за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
- развитие и совершенствование функциональных возможностей организма;
- приобретение теоретических знаний;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физическими упражнениями с различной направленностью;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к соревновательной деятельности.

Наиболее эффективными для формирования индивидуальности младших школьников средствами и методами физической культуры являются игровой и соревновательный (подвижные игры, упражнения с элементами соревнования), поскольку обеспечивают целостность деятельности, ставят занимающихся в такие условия, где ярко проявляются физические, личностные качества и качества индивидуальности. Наиболее адекватен целям формирования индивидуальности подбор указанных средств физической культуры, основанный на индивидуальном и дифференцированном подходах.

Учебные модули на развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости входят в содержание инновационной модели индивидуального развития физических качеств. Учебный модуль представляет собой систему специальных упражнений – тестов со строго регламентированным количеством повторений, интервалами отдыха, организацией, контролем над динамикой развития. Контрольная и экспериментальная группы занималась по общепринятой учебной программе: гимнастикой и легкой атлетикой в основной части урока физической культуры.

Отличие было в построении и организации подготовительной части урока. В ЭГ в разминке применялись модули на развитие гибкости, ловкости и скоростно-силовых способностей на основе, разработанной нами, учебной программы. В КГ в разминке применялись комплексы общеразвивающие упражнения. Занятия в контрольной и экспериментальной группах проводились 3 раза в неделю, продолжительностью каждого 45 минут.

Проанализировав учебно-методическую литературу, подобрав и батарею тестов на оценку быстроты, гибкости, ловкости мы выбрали из них наиболее информативные и доступные для детей экспериментальной группы. Некоторые из этих тестов являются общепринятыми в школьном образовательном процессе по физическому воспитанию: для оценки быстроты двигательного действия – бег на 10, 30 метров с высокого старта; для оценки гибкости – наклон вперёд из положения, сидя; для оценки ловкости – челночный бег 3х10 метров. Остальные тесты являются тестами, разработанными В.И. Ляхом [3]. Для оценки быстроты одиночного движения бег с высоким подниманием бедра на месте, тест на согласованность движений рук и ног больше относящийся к оценке скоростно-силовых способностей младших школьников. Для оценки гибкости – разведение прямых ног в стороны (шпагат); поднимание туловища из положения лежа на гимнастической скамейке. Для оценки ловкости (как проявления двигательной координации) – три кувырка вперед и удержание равновесия на обеих ногах; быстрота ответной реакции - количество ошибок в задании за определённый интервал времени [4]. Особенность нашего учебного модуля заключается в том, что тесты, входящие в его содержание по которым оцениваются физические качества также являются упражнениями, с помощью которых мы оказываем воздействие стимулирующего характера на развитие физических качеств быстроты, гибкости, ловкости.

Выводы.

1. Изучение возможностей средств физической культуры в формировании индивидуальности младших школьников показало, что индивидуальное обучение основным двигательным умениям и навыкам способствует взаимосвязанному формированию преимущественно ин-

теллектуальной, экзистенциальной, предметно-практической сфер и сферы саморегуляции за счет обеспечения всестороннего восприятия образа движения и его оценивания, повышения координации деятельности управляющей (нервной) и исполняющей (мышечной) системой; воспитание физических качеств (ловкости, силы, быстроты, гибкости, выносливости) способствует формированию преимущественно мотивацион- ной, предметно-практической и волевой сфер, обеспечивая взаимосвязанный рост физической подготовленности, укрепление здоровья, развитие волевых качеств личности при выполнении мышечной работы; формирование личностных качеств (инициативности, трудолюбия, целеустремленности и др.) позволяет воздействовать в основном на развитие эмоциональной, мотивационной, интеллектуальной сфер и сферы саморегуляции, путем управления психическими состояниями и поведением занимающихся, регулирования их социальных отношений, обеспечения взаимосвязи с другими видами воспитания (эстетическим, трудовым).

2. Наиболее эффективными для формирования индивидуальности младших школьников средствами и методами физической культуры являются игровой и соревновательный (подвижные игры, упражнения с элементами соревнования), поскольку обеспечивают целостность деятельности, ставят занимающихся в такие условия, где ярко проявляются физические, личностные качества и качества индивидуальности. Наиболее адекватен целям формирования индивидуальности подбор указанных средств физической культуры, основанный на индивидуальном и дифференцированном подходах.

Библиографический список

1. Гребенюк О. С. О концепции педагогики индивидуальности / О. С. Гребенюк. – Текст : непосредственный // Реализация концепции педагогики индивидуальности в высшей и средней школе : сборник научных статей / науч. ред. О. С. Гребенюк ; Калинингр. у-нт. – Калининград, 2000. – С. 4.

2. Гребенюк О. С. Педагогика индивидуальности. Курс лекций / О. С. Гребенюк. – Калининград : Изд-во КГУ, 2001. – 103 с. – Текст : непосредственный.

3. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях – Москва : АСТ, 1998. - 272 с. – Текст : непосредственный.

4. Митусова Е. Д. Построение муниципальной системы спортивно-ориентированного физического воспитания в Московской области / Митусова Е. Д. М. С. Веселкин, М. В. Андрианов. – Текст : непосредственный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 6. – С. 25.

5. Митусова Е. Д. Интеграция познавательной деятельности и двигательной активности детей дошкольного возраста на занятиях по физическому воспитанию в детском образовательном учреждении / Е. Д. Митусова, Г. В. Швец. – Текст : непосредственный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. – № 1. – С. 41-43.

УДК 378.14 / 378.17

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕЙ ИНЖЕНЕРНОЙ ШКОЛЕ

Наймушина А.Г., д.м.н., профессор, Хромина С.И., к.биол.н., доцент
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: alla6239@yandex.ru; skhromina@list.ru

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое воспитание, самооценка здоровья.

Аннотация. *В статье представлен современный подход в физическом воспитании обучающихся и способах объективного психофизиологического контроля. Проектирование стиля жизни, в рамках физического воспитания, во многом зависит от создания условий образовательной среды, в которой идёт личностное развитие. В то же время, большинство обучающихся не готовы к введению инноваций в образовательном процессе и отдают предпочтение традиционным формам контроля, в контексте знаниевой парадигмы преподавания физкультурных дисциплин.*

Введение. В работах российских педагогов сложилось мнение о том, что профессиональное здоровье и психофизическая готовность обучающихся к инженерной деятельности зависят от общей работоспособности и адаптационного потенциала личности [1, 2, 4, 5].

Опрос экспертов-педагогов Института инженерной физики и радиоэлектроники Сибирского федерального университета Н. П. Чурляевой и др., показал, что преподаватели большое значение придают физическому воспитанию и занятиям спортом (65%); ЗОЖ и двигательная активность были значимыми факторами для 48% экспертов, а 72% респондентов уделяли внимание соблюдению режима труда и отдыха; 17% опрошенных преподавателей профессиональное здоровье связали с безопасной организацией труда на предприятии. По результатам экспертной оценки, авторы данного исследования делают заключение о том, что: «Здоровьесберегающее направление включает сформированность ценностной ориентации на профессиональное здоровье (ориентирование на здоровый образ жизни, рационализацию процессов режима труда и отдыха, двигательную активность с учетом профессиональных требований, знание основ безопасности жизнедеятельности)» [1, 7, 8, 9].

Цель - разработать методику самооценки здоровья обучающихся в высшей инженерной школе EG Тюменского индустриального университета. Организация и методы исследования: контент-анализ учебно-методической и научной литературы, формирующий и констатирующий педагогический эксперименты, в ходе которых, выделены наиболее информативные показатели оценки здоровья обучающихся. Планирование учебного процесса по физическому воспитанию, с использованием дозированной физической нагрузки, должно строиться на основе анализа самооценки здоровья. И. М. Бутин, А. О. Егорычев, приводят данные о том, что 45-50 % студентов

инженерно-технического вуза, имеют низкие и ниже среднего показатели здоровья и должны заниматься в специальном учебном отделении [3]. В исследовании Т. Е. Фертиковой и др. получены следующие результаты исследования, на основе анализа ЗОЖ студентов трёх вузов г. Воронежа: Воронежского государственного медицинского университета (ВГМУ), Воронежского государственного университета инженерных технологий (ВГУИТ) и Воронежского государственного архитектурно-строительного университета (ВГАСУ). Анкетирование показало, что 91,1 % студентов ВГМУ, 87,2 % опрошенных ВГАСУ и 81,3% респондентов ВГУИТ, в полной мере, обладают информацией о ЗОЖ, но приверженность к здоровому образу жизни испытывают 87,7% студентов ВГАСУ, 83,4% обучающихся ВГУИТ и 79,8% респондентов ВГМУ. При этом 64,6% студентов ВГМУ, 47,1% обучающихся ВГАСУ и лишь 28,9% респондентов ВГУИТ, убеждены, что учатся в ВУЗе «Здорового образа жизни». Обращает на себя внимание устойчивая отрицательная динамика данного мнения, от первого к третьему курсу обучения в трех ВУЗах. Так, во ВГАСУ количество таких студентов к третьему курсу сократилось на 40,8%, в ВГМУ – на 27,2% и во ВГУИТ – на 8,4%. 34,8% студентов ВГМУ, 25,3% респондентов ВГУИТ и 20,4% обучающихся ВГАСУ считают, что ведут малоподвижный образ жизни.

Наши исследования показали высокую распространенность стресс-индуцированных состояний у обучающихся Тюменского государственного медицинского университета, которые увеличивались к старшим курсам и высокий уровень стрессоустойчивости студентов Тюменского индустриального университета. Вне зависимости от места обучения и пола, у 86% респондентов отмечены нарушения пищевого поведения с преобладанием простых углеводов и жиров в рационе питания [7].

Суммируя результаты контент-анализа литературы и эмпирических исследований о теории и практике здорового образа жизни в системе физического воспитания студентов (представления студентов о факторах вреда здоровью; оценку двигательной активности и характер питания; мотивацию к занятиям физической культурой и спортом), мы определили основные факторы обучения здоровому образу жизни в вузе, особо выделив такое понятие как «Стиль жизни», постулируя высказывания Альфреда Адлера о том, что стиль жизни является уникальным, для индивидуума, способом адаптации к жизни, особенно в плане поставленных, самим индивидуумом, целей и способов их достижения (рис. 1). Информированность о генетической предрасположенности и факторах риска основных заболеваний цивилизованного человека.

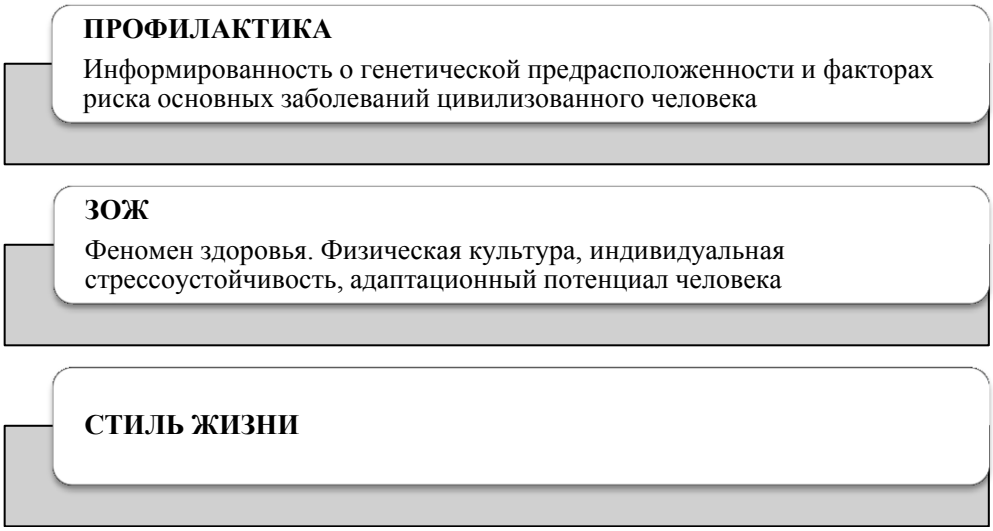


Рис.1. Методика обучения здоровому образу жизни студента инженерно-технического вуза

Студент вуза, осваивающий, прежде всего общую и профессиональную культуру, вольно или невольно принимает сложившиеся культурные представления и ценности, и уже потом приступает к созидательной деятельности. И, на наш взгляд, ценностно-личностная ориентация в системе физического воспитания должна способствовать преображению человека – внешнему и внутреннему, а следовательно гармонизации личности.

Безусловно, концепция устойчивого развития подразумевает не только прохождение через «образовательный коридор» студентов, но и обретение профессии как способа реализации личности. Использование методик и технологий воспитания, должно обеспечивать приоритетное развитие субъектных свойств будущих специалистов и бакалавров, пробуждать в них стремление к самовоспитанию, самосовершенствованию, обогащению своего нравственно-эстетического опыта. В центре таких методик и технологий должна находиться личность студента, его творческая и профессиональная индивидуальность.

Методы и организация исследования. Исследование выполнено на базе высшей инженерной школе EG Тюменского индустриального университета в 2018-2019 гг., с целью апробации методики инновационных форм физического воспитания, которые включали, компетентностную оценку состояния здоровья обучающихся, в рамках теоретической подготовки по физической культуре и спорту. В ходе освоения теоретического раздела дисциплины «Физическая культура и спорт», бакалавры, направления подготовки «Нефтегазовое дело», выполняли ряд заданий, которые включали:

- Анализ мотивации к занятиям физической культурой, по результатам психологического тестирования и составлению рассказа «Роль физической культуры в моей жизни».
- Анкетирование включало следующие вопросы:

- «Какую роль сыграло Ваше близкое окружение в формировании приверженности к здоровому образу жизни? Если Вам не нравиться активный образ жизни, укажите основные причины: особенности характера, отсутствие условий для занятий спортом, медицинские противопоказания и др.».

- «Самооценка здоровья и факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний».

- Соматоскопия и антропометрическое исследование с элементами психологического тестирования, по тесту определения психологического темперамента А. Белова, расчёт коэффициента физической активности (КФА).
- Определение индекса функциональных изменений (ИФИ).
- Оценка уровня физической подготовленности, по результатам тестирования физических качеств (в ходе освоения практического раздела дисциплины «Физическая культура и спорт»).

В исследовании приняли участие 210 юношей и 43 девушки. В ходе выполнения заданий первого этапа исследований, 31 юноша и 4 девушки, не были допущены до итоговой аттестации.

Через 3 месяца после окончания теоретического курса, мы просили обучающихся, подготовить рассказ на тему «Стиль жизни - здоровье» и пройти тестирование в формате анонимного Googl - опросника.

Результаты исследования и их обсуждение. Более 90% обучающихся, вне зависимости от пола и возраста, при написании рассказа, выразили позитивное отношение к физической культуре и спорту. Но, насколько искренне отвечают студенты на поставленные вопросы?

Результаты сопоставления двух проверочных вопросов показали, что из 62 респондентов, 20, из них 6 девушек, дали противоположные ответы при тестировании, указав, что самостоятельно могли выбирать как им поступать в отношении посещения занятий физической культурой и спортивных секций.

Данный пример наглядно демонстрирует приоритетную роль влияния родителей в физическом воспитании ребёнка и мотивации к осмысленному выбору здорового образа жизни. Из опрошенных нами девушек, 2 не имели мотивации к занятиям; 1 девушка занималась волейболом; 1 лёгкой атлетикой; 1 американским футболом; 1 девушка отдала предпочтение конному спорту, 1 выбрала занятия баскетболом и лыжным спортом; 5 девушек отдали предпочтение фитнесу. Определилась ведущая мотивация девушек – поддержание физической активности с

целью моделирования фигуры. Для юношей ведущими мотивационно-личностной установкой к занятиям, в тренажёрном зале, стало поддержание хорошей физической формы – 23 человека. В тренировочный процесс смешанных единоборств были вовлечены 6 юношей; 6, отдали предпочтение лёгкой атлетике; 4, тренируются за сборную университета по футболу; плаванием занимаются 3 человека; баскетболом 1; 7 не занимаются, и не планируют никаких форм физической активности. Из опрошенных нами юношей – 7 описали необходимость занятий физической культурой и спортом с целью сохранения и укрепления здоровья (рис.2).

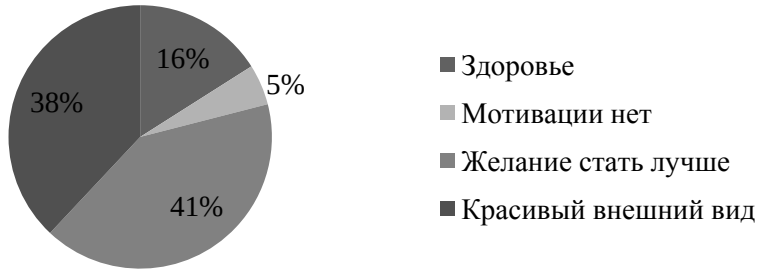


Рис. 2. Мотивационно-личностные установки студентов к занятиям физической культурой и спортом

Анкетирование не выявило каких-либо особых форматов поведения студентов. Было выявлено, что 32 юноши никогда не курили, 12% курят практически постоянно; не употребляли алкоголь только 10% юношей; толерантное отношение к алкоголю выразили 67% девушек; из них курящих 1/3 девушек.

Анализ анкет самооценки здоровья показал, что 56% респондентов мужского пола стараются следить за рационом питания, но 1-2 раза в неделю отдают предпочтение «fast food»; 22% юношей ведут «здоровый образ жизни» и участвуют в спортивных соревнованиях регионального уровня, но не отказываются от алкоголя и периодически позволяют себе «быструю еду».

В отличие от юношей, все девушки испытывают чувство вины за периодические всплески переедания, связанные с эмоциональными переживаниями. У всех студентов нарушен ритм питания. студентам было предложено понаблюдать, в течение 1-2 недель, за своим пищевым поведением, фотографируя те блюда, которые они готовят и посчитать в мобильных приложениях калорийность питания.

Фотографии отправляли через приложение социальных сетей «в-контакте». Были получены и обработаны анкеты 120 обучающихся и проведен анализ кулинарных предпочтений с определением ориентировочной калорийности (таблица 1).

Таблица 1

Калорийность блюд, предпочитаемых студентами

Вид блюда и % предпочтения	**Калорийность (100 гр., в ккал)**
Суп с фрикадельками (24%)	61,5
Мясной суп (58%)	61,5
Пицца «пепперони» (71%)	234
Гречка с мясом (80%)	115
Сырный суп с курицей (5%)	95
Курица, тушенная с овощами (90%)	123
Рис с овощами и (21%)	128
Борщ (44%)	45
Лапша быстрого приготовления «Доширак» (43%)	440
Жаренная картошка (63%)	192
Вареники (38%)	125

Выяснилось, что отличительной особенностью кулинарных предпочтений студентов является традиционная кухня с преобладанием блюд сложного приготовления – супы; либо гарнир и мясные полуфабрикаты. Любимым блюдом студентов во время перекусов является пицца. Что же ответили студенты на вопрос: «Если бы можно было есть всё, без вреда для вашего здоровья?». Красноречивый ответ вне зависимости от пола 50,6% респондентов предпочли бы «fast food».

По результатам соматоскопии у 63% юношей выявлены функциональные нарушения осанки, 14% юношей подтверждены, при клиническом обследовании, кифосколиозу шейного-грудного отдела позвоночника 1-2 степени. У половины девушек есть значимые функциональные нарушения осанки.

Антропометрическое исследование не выявило закономерных изменений корреляции между соматотипом и психологическими особенностями юношей и девушек. Расчёт индекса массы тела (ИМТ) у 11% юношей показал недостаток массы тела, у 13% выявлено ожирение 1 степени. У девушек избыточная масса тела зафиксирована в 23% случаев. Коэффициент физической активности соответствовал уровню посещаемости занятий по прикладной физической культуре. По результатам освоения программы «Прикладная физическая культура» 22% юношей и 15% девушек в группе исследования имели высокий уровень физической подготовки; 56% юношей и 40% девушек демонстрировали на практических занятиях по прикладной физической культуре средний уровень физической подготовленности, и не были готовы принять участие в программе тестирования ГТО. Студенты с низким уровнем физической подготовленности имели те, или иные ограничения к практическим занятиям или хронические заболевания (22% юношей и 45% девушек).

Индекс функциональных изменений смогли рассчитать только 38% юношей и 60% девушек, так как не были информированы о показателях уровня артериального давления. Следует отметить, что среди занимающихся в тренажёрных залах и спортивных секциях юношей и девушек только 7% имеют фитнес-браслеты, и знают как определить пороговый уровень анаэробного обмена.

По результатам констатирующего эксперимента, отклик на задание подготовить рассказ на тему «Стиль жизни - здоровье» мы получили от 53 студентов (из них 6 девушек), обладающих высоким уровнем рефлексии и осознанного отношения к тому стилю жизни, который они выбирают.

Пример выполнения задания. Девушка 18 лет. «Исходя, из пройденных тестов, прохождения различных испытаний и выполнения заданий: «Я выяснила, что мой уровень здоровья, в отличие от прошлого года, стал хуже. Вот некоторые факты. Которые привели к изменению моего тела и здоровья:

1. Не следила за рационом и ела всё подряд.

2. Начала заниматься «неспортивной» жизнью. Безусловно, есть много способов к изменению своей жизни. Но всё зависит от моего желания. Думаю, что я буду делать всё, для своей комфортной жизни и ее улучшения. Займусь спортом, буду следить за питанием, откажусь от вредных привычек и начну по-настоящему «новую жизнь». За эти три месяца, я многому научилась, многое узнала и многое собираюсь применить в своей жизни. Уже есть прогресс по уменьшении массы тела, так же восстановлен режим питания и начаты занятия спортом».

Пример выполнения задания юношей 19 лет. «С начала занятий, а точнее с появления в моей жизни лекций по физической культуре, я стал чаше задумываться над уровнем активности, о том что я ем, понял причину тех или иных чувств с точки зрения психологии, осознал свои физические способности, и определил своё будущее именно в этой области. Беседы на лекциях о здоровье не только телесном, но и психологическом позволили мне четко осознать, насколько мои знания о собственном теле ничтожны, и что стоит уделять более пристальное внимание своим ощущениям, сигналам, которые посылает нам организм. И теперь, увидев своими глазами, а не прочитав где-то в интернете или посмотрев видео, я точно могу сказать, что если просто ограничивать себя в еде, без серьезного подхода, не изучив всех аспектов, можно получить обратный эффект, и набрать лишние килограммы, которые негативно скажутся не только на телесном здоровье, но и на психологическом».

Заключение. Мотивационно-личностные установки к занятиям физической культурой и спортом в высшей инженерной школе определяют эстетическое стремление к физическому совершенствованию и социальной принадлежности к группе. На фоне низкой информированности об основных физиологических параметрах деятельности организма и методах

контроля за тренировочным процессом, вряд ли подобные стремления можно назвать составляющей здорового стиля жизни. Ситуацию усугубляют нарушения питания студентов. Медико-биологическая оценка индивидуального здоровья обучающихся является единственными достоверным критерием эффективности здоровьесберегающих технологий и безопасного образовательного пространства вуза. Но в силу организационно-технических сложностей и несовершенства системы медицинского сопровождения обучающихся, данная технология не может быть реализована в современных условиях. Недостоверным источником информации о здоровье студентов могут служить справки о допуске к занятиям физической культурой и спортом, вследствие формализации медицинского осмотра. Анкетирование, без учета персональных данных показало распространенность основных и дополнительных факторов риска развития неинфекционных заболеваний среди респондентов, с высокой частотой встречаемости факторов курения и алкоголя у юношей и снижением индивидуальной стрессоустойчивости, у девушек. Основным фактором, снижающим здоровье студента, является нарушение питания. Потенциальную готовность к формированию здорового образа жизни и занятиям физической культурой и спортом продемонстрировало более половины студентов высшей инженерной школы, но при этом 22% юношей и 45% девушек имели ограничения к занятиям по состоянию здоровья. На наш взгляд, для достижения устойчивого оздоровительного эффекта, необходим коррекционный фон занятий физическим воспитанием, с целью обучения студентов специальным физическим упражнениям, формирующим правильную осанку и способам самоконтроля за основными показателями деятельности организма. Обучение необходимо планировать в программном материале по физической культуре, с учетом постепенно увеличивающейся физической нагрузки, в зависимости от уровня исходного индивидуального здоровья. Основным способом контроля остается подсчет частоты сердечных сокращений, с использованием пульсометров и мобильных приложений. Особое внимание следует уделить нормализации рациона питания студентов.

Библиографический список

1. Чурляева Н.П., Дашкова А.К. «Адаптация студентов инженерных специальностей к будущей профессии с точки зрения аксиологического подхода», Теория и практика общественного развития. 2013. 9. С. 166-168. – Текст непостредственный.

2. Бутин И.М., Егорычев А.О. «Модель обеспечение психофизической готовности студентов к будущей профессиональной деятельности», Ярославский педагогический вестник. 2012. Т2. 2. С.248-150. – Текст непосредственный.

3. Егорычев А. О., Мещеряков С. П., Кузьмин М. А. «Анализ показателей, определяющих готовность студентов к выполнению норм комплекса ГТО», Культура физическая и здоровье. 2016. 4 (59). С. 61-65. – Текст непосредственный.

4. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А.. Медицинская валеология. Киев: Здоровье, 2002. – Текст непосредственный.

5. Пономарева В.В.. Физическая культура и здоровье: Учебник. Москва: ФГОУ ВУНМЦ Росздрава, 2006 . – Текст непосредственный.

6. Рогачев А.А., Фертикова Т.Е. «Гигиенические аспекты здоровья и качества жизни студенческой молодёжи вузов», Современные проблемы науки и образования. 2016. 3. С. 158. – Текст непосредственный.

7. Наймушина А.Г.. Физическая культура и спорт: учебник для студентов инженерно-технического вуза. Тюмень: ТИУ, 2018, 123 с. – Текст : непосредственный.

8. Наймушина А.Г. Показатели сформированности компетенции здоровьясбережения студентов первого курса. / А.Г. Наймушина, А.В. Захарова. – Текст : непосредственный. // Современные наукоемкие технологии. №10. - 2019. – С. 147-152.

9. Хромина С.И., Батыршина Н.А., Бубнова Т.А.. Ценностный компонент формирования физической культуры студентов технического вуза. В сборнике материалов МНПК «Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузе; инновации в решении актуальных проблем. Тюмень: ТИУ, 2017. С.305 – 309. – Текст непосредственный.

10. 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 вузе; инновации в решении актуальных проблем. Тюмень: ТИУ, 2017. С.309-312.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

Орлова Н.В., к.п.н., доцент, [1] Кудрицкий В. Н.,к.п.н, доцент[1], Козлова Н. И., к.п.н., доцент,[1] Пасичниченко В. А.,к.п.н., доцент[2]

[1]Брестский государственный технический университет, Беларусь г, Брест,

[2]Белорусская академия связи, Беларусь г. Минск,

e-mail: natali.orl2012@yandex.ru

Ключевые слова. Упражнения, студенты, организм, растягивание, гибкость, двигательная активность, расслабление, миотонический рефлекс.

Аннотация. *Стретчинг способствует формированию у студентов правильной осанки, развитию гибкости и подвижности в суставах, повышению уровня физической подготовки, а также приобретению необходимых навыков для самоконтроля при самостоятельных занятиях. Определена роль системы стретчинга, направленная на повышение функционального состояния организма занимающихся.*

Эффективным средством в организации учебного процесса студентов специального медицинского отделения является стретчинг.

Стретчинг представляет комплекс физических упражнений для растягивания отдельных частей тела, направленных на улучшение гибкости и развитие подвижности в суставах, при котором чередуются напряжение и расслабление различных групп мышц. При организации мышечной деятельности, стретчинг повышает двигательную активность, улучшает подвижность суставов, быстро восстанавливает способность

двигаться в реабилитационный период после перенесенных травм и других заболеваний.

Цель исследования и задачи исследования. Обосновать влияние упражнений стретчинга на функциональное состояние организма студентов. Разработать методику применения упражнений стретчинга в учебном процессе.

Материалы и методы исследования. Сбор и анализ текущей информации, получение и анализ ретроспективной информации; педагогический эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение. Стретчинг является своеобразной гимнастикой, регулирующей переход от расслабления к напряжению мышц и снова к расслаблению. При расслаблении мышц исчезают отрицательные эмоции, отдыхает нервная система, быстрее улучшается самочувствие. Физиологической основой таких упражнений является миотонический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит сокращение мышечных волокон, и она активизируется. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, повышается жизненный тонус [1].

Методика растягивания направлена на соответствующие группы мышц и управляющую ими нервную систему. Сильнее всего именно мышца реагирует на растягивание, что объясняется анатомическим строением и сложнейшим механизмом управления ею со стороны нервной системы. Доказано, что по длине мышцу можно растянуть вдвое. Первоначально относительно слабо растяжимая мышца очень быстро наращивает эластичность. Повышая растяжимость связок, сухожилий, фасций мышц и суставных сумок можно улучшить подвижность в суставах. Фактическая амплитуда в определенном суставном комплексе определяется движением, производимым за счет произвольного напряжения мышц [3].

Растягивание мышц заключается в повышении активной подвижности, которую можно существенно развить путем пассивного растягивания. Но пассивная подвижность должна иметь рациональное соотношение с активной: чрезмерная подвижность в суставах (гипермобильность) при определенных обстоятельствах повышает возможность травм [2]. Поэтому с самого начала необходимо укрепить мышцу путем целенаправленной силовой тренировки.

Правила, которые необходимо соблюдать во время занятий стретчингом:

1. Перед упражнениями на растягивание мышц, необходимо основательно разогреться. Рекомендуются занятия с интенсивными аэробными упражнениями в течение 10 минут – беговые упражнения, прыжки, танец, велотренажер.

2. При растягивании мышц, строго соблюдать индивидуальный подход. При болевых ощущениях амплитуду движений уменьшить.

3. Не следует выполнять пружинящих движений, лучше делать «удержания».

4. Продолжительность удержания каждой позы растягивания – от 10 до 30 секунд. В течение этого времени любое напряжение должно исчезнуть. Если напряжение не снимается, необходимо растяжение ослабить.

5. В момент выполнения упражнения необходимо сохранять устойчивое положение.

6. Сконцентрировать внимание при выполнении упражнения, следует на той части тела, которая подвергается растягиванию.

7. Оптимальное время для тренировки – непосредственно после нагрузки, т.е. основной части занятия. Кроме того, поскольку стретчинг обладает снятием чрезмерного мышечного напряжения, его можно применять для повышения настроения и улучшения самочувствия.

8. При выполнении упражнения на растягивание, следует обратить внимание на дыхание. Дыхание не задерживать, но и не торопиться с выдохом. Оптимальный вариант – дышать в обычном темпе, спокойно, а во время перерыва между упражнениями – глубокий вдох и полный выдох.

К стретчингу относятся следующие виды растягивания мышц:

Статическое растягивание мышц – распространенное и рекомендуемое растягивание. Во время данного вида растягивания принимается соответствующее положение выполняемого упражнения и далее идет удержание его в течение 30-60 секунд. Приняв неподвижное положение в выбранной позе, следует обратить внимание на ощущения в мышцах. Должно чувствоваться ощущение мягкого растягивания, но не боль. Основная нагрузка направлена на мышцы. Происходит мягкое воздействие на сухожилия и суставы.

Пассивное растягивание мышц похоже на статическое. Отличие заключается лишь в том, что при пассивном растягивании не используется собственное усилие, усилие прилагает инструктор или партнер.

Динамическое растягивание состоит из контролируемых пружинящих движений ног и рук в диапазоне возможностей мышц. Это может быть как медленное, так и быстрое движение.

Баллистический стретчинг – неконтролируемое движение в отличие от динамического растягивания. К нему относятся пружинистые движения с максимальной амплитудой, но спокойные и без резких нажимов. Этот вид стретчинга не подходит новичкам, он рекомендуется опытным занимающимся. Им можно заниматься в домашних условиях, но перед этим рекомендуется разогреть мышцы и предварительно выполнить статическое или динамическое растягивания.

Изолированно-активный стретчинг подходит для растягивания отдельных мышц, особенно он эффективен после тренировки, когда тренируется отдельная группа мышц или отдельная крупная мышца. Вся группа упражнений выполняется, в основном, с помощью подручных средств (скакалка, веревка или ремень), самостоятельно, без особого опыта и без наблюдения инструктора, выполнять не рекомендуется.

Активное изолированное растягивание – когда принимается какое-то положение и затем происходит удержание данного положения без посторонней помощи, исключительно за счет силы собственных мышц. Например, максимально высоко поднять ногу и удерживать ее в этом положении. Напряженность одних мышц при активном растяжении помогает расслабить растягиваемые мышцы антагонисты взаимным уравновешиванием. Активное растягивание улучшает гибкость и увеличивает силу мышц.

Изометрическое растягивание – чередование напряжения с расслаблением. Смысл упражнений заключается в попеременном растяжении и напряжении мышц. Данное растягивание похоже на изометрические упражнения: медленно сменяющиеся друг другом статичные позы.

Проприоцептивное нервно-мышечное растягивание – включает в себя максимальное сокращение мышцы, в этом случае необходима помощь партнера или тренера с последующим выполнением статического растяжения мышцы. Данный способ рекомендуется использовать в паре. Главное правило заключается в том, что растягиваемую мышцу нужно расслабить и дать ей отдохнуть 20 секунд перед тем, как начать выполнять следующее упражнение. Существует два способа растягивания пропроицептивного стретчинга:

- «сокращение – расслабление». Это когда мышцы следует сократить, расслабить и затем растянуть до точки максимума;
- «сокращение – расслабление – сокращение антагониста»: мышцы следует сократить, затем расслабить, тянуться до точки максимума и сократить мышцу антогонист, и при этом тянуть эту же мышцу до максимума.

Желательно формировать два типа тренировочных комплексов. Первый комплекс – избирательного воздействия, который формируется из упражнений на растягивание одних и тех же мышечных групп. Например, когда в комплекс включается 5-7 упражнений, связанных с растягиванием задней поверхности бедра. Происходит целенаправленное воздействие на данные мышцы для получения локального, но значительного по величине тренирующего эффекта.

Второй тип тренировочного комплекса – смешанное воздействие. В нем используются 5-7 упражнений, каждое из которых воздействует на определенную мышечную группу. В данном случае величина

тренирующего эффекта будет для каждой из этих групп невелика, однако, эффективно прорабатывается вся мышечная система.

Упражнения на растягивание можно выполнять на спортивной площадке, в спортзале, дома, на футбольном поле и т.д. Для этого не требуется специальное оборудование. Лучше растягивания выполнять в комфортной и спокойной обстановке, с музыкальным сопровождением, в теплом помещении.

При развитии гибкости не следует допускать болевых ощущений. Растягивание мышц выполняется не значительное. Не следует стремиться сразу к большой амплитуде, выполнять растягивание медленно, плавно, прилагая умеренные усилия.

Упражнения выполняются многократно у гимнастической стенки, на стуле, на полу с использованием подстилки, на ковре.

В заключительном этапе обучения основное внимание должно уделяться совершенствованию выполнения упражнений стретчинга с максимальной амплитудой, умению самостоятельно подбирать дозировку выполнения во избежание перерастяжения сухожильно-связочного аппарата.

Упражнения рекомендуется начинать с двух- или трехкратных повторений каждого упражнения, при этом позу следует сохранять 3-5 секунд. Первые две недели отдельное упражнение следует выполнять 10-20 сек, в дальнейшем – 30-40-60 сек (максимальное время растягивания в каждой позиции). В начале – 10-30 сек. легкого стретчинга, в последующем – переход к развивающему стретчингу – в данном случае следует не значительно увеличить амплитуду до легкого напряжения и задержаться в этом положении 10-30 сек.

При максимально возможном растяжении мышц рекомендуется легкое растягивание – 20-30 сек, а в фазе развивающего растягивания, более 30 сек.

Для достижения эффективного результата лучше всего заниматься стретчингом избирательного и смешанного действия каждый день по 15-30 мин. Гимнастические упражнения для повышения гибкости рекомендуется выполнять 2 раза в день; для сохранения гибкости – 1 раз в день, например, утренняя гимнастика. По утрам гибкость проявляется меньше.

Приём пищи рекомендуется прекратить за 1-1,5 часа до и 1 час после тренировки. Комплекс упражнений выполняется снизу вверх с воздействием на более крупные мышечные группы и постепенно следует перейти к более мелким.

Выводы. Упражнения на растягивание оказывают стимулирующее влияние на циркуляцию лимфы и крови в организме; упражнения стретчинга, которые входят в итоговую часть тренировочного занятия, позволяют мышцам восстановиться благодаря возврату от сокращенного состояния к исходной длине (в состоянии покоя); растягивание помогает

мышцам расслабиться. Занятия стретчингом способствуют коррекции осанки за счет улучшения состояния мышечного аппарата, этот вид нагрузок эффективен при остеохондрозе позвоночника, профилактике развития остеопороза и гипокинезии (вслествие преждевременной декальцинации и старения костей).

Дальнейшее использование системы стретчинг в организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов позволит существенно повысить эффективность учебных занятий по физической культуре. В значительной степени улучшить осанку, координацию, увеличить гибкость, подвижность суставов, ускорить развитие основных физических качеств и специальных двигательных навыков, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности после окончания вуза.

Библиографический список

1. Беспутчик В. Г. Средства аэробики в физическом воспитании школьников : учебно-методическое пособие / В. Г. Беспутчик, В. Р. Бейлин. – Минск, 1997. – 124 с. – Текст : непосредственный.

2. Глахан Л. М. Две стороны одной монеты /Л. М. Глахан. – Текст : непосредственный // Сила и красота. – 2000. – № 10. – С. 76 – 80.

3. Орлова Н. В. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах : методические рекомендации для студ. всех специальностей / Н. В. Орлова, Н. И. Козлова. – Текст : непосредственный // Брест. гос. тех. ун-т, Каф. физич. восп. и спорта. – Брест : БрГТУ, 2013. – 19 с.

УДК 796

РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В САМООПРЕДЕЛЕНИИ СТУДЕНТОВ К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Орлова Н.В., к.п.н., доцент, Кудрицкий В. Н., к.п.н., доцент

Брестский государственный технический университет. Беларусь, г. Брест

e-mail: natali.orl2012@yandex.ru

Ключевые слова: студенты, упражнения, профессия, физическая подготовка, занятия, трудовая деятельность.

Аннотация. *В настоящее время в высших учебных заведениях кафедры физической культуры и спорта особое внимание уделяют вопросам организации профессионально-прикладной физической подготовке студентов. С этой целью приводятся научно-методические основы ППФП студентов разных специальностей. Особое внимание обращается на подбор средств и методов, эффективно влияющих на развитие как физических качеств, так и прикладных умений и навыков студентов. Рекомендуется методика организации ППФП с широким использованием метода круговой тренировки в учебном процессе.*

Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями появляется возможность достижения высокого уровня сопротивляемости организма занимающихся к неблагоприятным условиям внешней среды, повышения физического развития, физической подготовленности, умений и навыков к предстоящей трудовой деятельности.

Поэтому перед кафедрами физической культуры высших учебных заведений ставится важная задача – эффективно организовывать учебный процесс, направленный на профессионально-прикладную физическую подготовку студентов (ППФП) [1].

Каждая профессия имеет свою специфику, поэтому необходимо профилировать процесс по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом требований каждой специальности или группы профессий.

При организации учебного процесса с направленностью на ППФП необходимо подбирать специальные физические упражнения, эффективно влияющие на развитие основных физических качеств, умений и навыков, необходимых специалисту в трудовой деятельности

Особое внимание на учебных занятиях необходимо обращать на развитие волевых и психических качеств занимающихся при нервно-мышечных напряжениях, возникающих при выполнении определенного вида работы.

При организации занятий, направленных на ППФП должно отводиться внедрению в учебный процесс современным технологиям, обеспечивающим высокое качество учебного процесса. За счёт их использования для студентов будет обеспечиваться возможность дифференцировать нагрузку с учетом физической подготовки и это даст возможность регулироваться объем выполняемой работы индивидуально для каждого занимающегося.

Профессионально-прикладная физическая подготовка является одним из важных разделов в физическом воспитании студентов, основной задачей которой является воспитание специальных умений и навыков, отвечающих требованиям определенной профессии.

Самыми эффективными, доступными и простыми средствами в такой ситуации будут физические упражнения, позволяющие не только укреплять организм человека, но и тренировать его к предстоящей трудовой деятельности.

Физические упражнения, включенные в специально разработанные комплексы, направленные на общую физическую подготовку занимающихся, будут положительно воздействовать на укрепление здоровья, повышение работоспособности и будут способствовать гармоничному развитию личности. Кроме общей физической и специальной подготовки студентов в системе физического воспитания, программой по физической культуре предусматривается и специальная физическая подготовка студентов к предстоящему профессиональному труду [2].

В настоящее время в сфере труда существует большое количество профессий, что даёт возможность любому человеку найти работу по своим физическим возможностям и умственным способностям.

Для облегчения выбора вида деятельности многие профессии объединены в группы, имеющие сходство по эмоциональному, умственному, психологическому и физическим напряжениям. Это даёт возможность организовывать учебный процесс с направленностью на ППФП.

Важным моментом в процессе профессионально-прикладной физической подготовки должно найти место применения тех средств и методов физического воспитания, которые направлены на профилактику утомления при выполнении специальных упражнений и способствующие повышению устойчивости организма будущих специалистов к воздействию неблагоприятных внешних факторов и раздражителей на производстве.

Особое место в профессионально-прикладной физической подготовке студентов должно отводиться техническим средствам обучения, тренажерам и специально сконструированному спортивному дополнительному оборудованию, направленным на развитие специальных физических качеств и воспитание навыков и умений, необходимых при подготовке студентов к трудовой деятельности.

С целью практического осуществления общей направленности профессионально-прикладной физической подготовки, решать ее задачи, необходимо иметь данные о профессии, то есть профессиограмму.

Она составляется для профессии или для группы профессий, имеющих примерно одинаковую психофизиологическую характеристику трудовой деятельности. При составлении профессиограммы необходимо изучить следующие данные о профессии:

- общие сведения о профессии и типовые производственные показатели работы;
- условия труда;
- психофизиологическую характеристику трудовой деятельности;
- характер и психологическую устойчивость личности, имеющие существенное значение для успеха в работе;
- интегральную оценку роли и надежности личного фактора в профессиональной деятельности;
- влияние профессии на личность;
- актуальность содержания профессионально-прикладной физической подготовки.

На начальном этапе организации профессионально-прикладной физической подготовки рекомендуется особое внимание обратить на развитие общей физической подготовки, применяя для этого общеразвивающие и специальные упражнения из различных видов спорта.

При достижении определённого уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся необходимо в учебный процесс постепенно вводить специальную физическую подготовку,

направленную на увеличение объёма профессионально-прикладной физической подготовки студентов [3].

Для решения этих важных задач рекомендуется применять в учебно-тренировочном процессе специально подобранные упражнения, выполняемые на тренажёрах, дополнительном оборудовании и тренировочных устройствах.

Это даст возможность локально воздействовать на отдельные мышечные группы, что позволит строго дозировать нагрузку, повысить объём и интенсивность при выполнении физических упражнений.

Успешное решение этой задачи во многом зависит от разработки и внедрения в учебный процесс тренировочных устройств, тренажёров и специального дополнительного оборудования.

Это будет одним из перспективных направлений для совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию студентов. В этом случае появляется реальная возможность в короткие сроки значительно увеличить объём и интенсивность учебных занятий, что создаст благоприятные условия для целенаправленной подготовки студентов к производительному труду.

Особое значение при организации физического воспитания в вузах рекомендуется отводить круговой тренировке как одной из методических форм подготовки студентов к профессиональной деятельности.

Материалом для круговой тренировки служат в основном несложные упражнения из гимнастики, тяжелой атлетики, легкой атлетики и других видов спорта. Простота подобранных физических упражнений позволяет повторять их многократно и комплексно в сочетании с различными отягощениями и без них. Физические упражнения должны подбираться так, чтобы при их выполнении обеспечивалось последовательное воздействие на все основные мышечные группы, и одновременно появлялась достаточная нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Круговая тренировка в современном виде имеет ряд методических вариантов, характеризующихся строгой регламентацией при выполнении упражнений. Методическую основу круговой тренировки составляет многократное выполнение определенных движений и действий в условиях точного дозирования нагрузки и точного установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом.

Можно организовать введение круговой тренировки в учебные занятия в подготовительной и основной части. С этой целью, при планировании круговой тренировки в подготовительной части занятия, подбираются комплексы физических упражнений, выполняемые без предметов и направленные на подготовку организма занимающихся к предстоящей работе в основной части.

На выполнение комплекса упражнений в подготовительной части урока по методу круговой тренировки лучше отводить 10-15 мин., а упражнения рекомендуется выполнять по методу интервального упражнения с жестким интервалом отдыха.

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями по методу круговой тренировки рекомендуется сделать разминку, выполнив 8-10 упражнений общего воздействия типа зарядки, а затем перейти к выполнению специального комплекса упражнений, используя для этого гантели, штангу, эспандеры и различное нестандартное дополнительное оборудование и тренажёры.

Исходя из выше изложенного, следует отметить, что организацию физического воспитания в вузе необходимо планировать так, чтобы ППФП входила в общий комплекс физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий, позволяющих решать основную задачу – подготовку специалистов к предстоящей трудовой деятельности. В этот комплекс должны входить обязательные учебные и секционные занятия по расписанию учебного заведения, а также дополнительные занятия студентов во в не урочное время.

Библиографический список

1. Кудрицкий В. Н. Профессионально-прикладная подготовка – составная часть физического воспитания студентов / В. Н. Кудрицкий. – Текст : непосредственный // Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи : сборник тезисов докладов X РНМК – Могилев, 1985. – С. 15 – 16.

2. Кудрицкий В. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий : методические рекомендации / В. Н. Кудрицкий. – Брест, 2003. – 14 с. – Текст : непосредственный.

3. Пасичниченко В. А. Влияние физической культуры и спорта на формирование навыков, необходимых человеку в повседневной деятельности в зависимости от профессии / В. А. Пасичниченко, В. Н. Кудрицкий. – Текст : непосредственный // Вестник БГТУ. Серия: Гуманитарные науки. – 2002. – № 6 (18). – С. 125 – 129.

УДК 616.314-085; 615.825-053.2(075.8)

ЗАВИСИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА У МУЖЧИН БОЛЕЮЩИХ КАРИЕСОМ ЗУБОВ ОТ УРОВНЯ ИХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Осипов А.С., аспирант; Прокопьев Н.Я., д.м.н., профессор
ФГАОУ ВО Тюменский государственный университет
e-mail: pronik44@mail.ru

Ключевые слова: мужчины, двигательная активность, физическая работоспособность, кариес.

Аннотация. *В статье представлены результаты изучения физической работоспособности (ФР) и максимального потребления кислорода (МПК) у мужчин периодов юношеского, первого и второго зрелого возраста с различным уровнем*

двигательной активности (ДА) , болеющих кариесом зубов. Показано, что независимо от возраста, кариес зубов достоверно не влияет на ФР и МПК у мужчин г. Тюмень, тогда как ФР мужчин занимающихся физкультурой и спортом, достоверно выше, чем у их сверстников с низким уровнем двигательной активности. МПК лимитируется возрастом и относительно мало зависит от уровня двигательной активности.

Актуальность исследования. Часто встречающимся заболеванием полости рта человека является кариес зубов, распространенность которого в различных странах мира составляет 93-95%. Следует отметить, что клинике, диагностике и лечению кариеса посвящена обширная литература отечественных и зарубежных авторов [5, 7, 8, 16, 26, 29, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 44, 45, 47]. Кариес зубов негативно сказывается на благосостоянии людей, их здоровье и качестве жизни [1, 6, 11, 25, 30, 32, 36, 43, 46, 48]. Важнейшим показателем здоровья и жизнедеятельности человека является уровень его ДА [3, 4, 12, 13, 14, 18, 19, 20, 23, 27]. Можно полагать, что функциональное состояние и физическая работоспособность (ФР) зависят от уровня «ДА» [9, 17, 24, 31].

Что касается изучения влияния кариеса зубов на показатели ФР и МПК у мужчин юношеского, периода первого и второго зрелого возраста с различным уровнем двигательной активности, то мы должны отметить, что этому вопросу уделяется крайне мало внимания [15], тогда как вопрос количественной оценки МПК в доступной нам специальной литературе не проработан.

Цель исследования: по степ-тесту Карпмана изучить влияние уровня двигательной активности мужчин различного возраста г. Тюмень, болеющих кариесом зубов, на ФР и МПК.

Материал и методы исследования. Исследование выполнено на базе ООО МЦ «Астра–Мед» г. Тюмени у 83 человек, в том числе у 32 (38,6%) мужчин юношеского возраста (19,4±1,7 лет), 29 (34,9%) мужчин периода первого зрелого возраста (28,8±2,6 лет) и 22 (26,5%) мужчин периода второго зрелого возраста (44,3±2,9 лет), болеющих кариесом зубов. Из анамнеза установлено, что 39 (47,0%) из них на момент обследования занимаются физкультурой и спортом, 8 (9,6%) занимались спортом ранее, а 36 (43,4%) спортом никогда не занимались. Виды спортивной специализации: лыжные гонки – 9, лёгкая атлетика – 8, единоборства – 6, футбол – 4, биатлон – 3, баскетбол – 2, волейбол – 2, скалолазание – 2, спортивное ориентирование – 1 человек.

Оценка уровня ФР и вычисление МПК проведено с использованием степ-теста PWC_{170}, В.Л. Карпмана. Известно, что ФР является интегральным индикатором функциональных возможностей человека [2, 9, 10, 21, 22, 34]. Для определения общей ФР человека используются показатель МПК [28].

Проба PWC_{170} была рекомендована Международной биологической программой Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Принцип расчета ФР основан на том, что в довольно большом диапазоне мощностей физических нагрузок взаимоотношения между частотой сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин) и мощностью нагрузки оказываются практически линейными. В нашем исследовании мощность физической нагрузки была выражена в килограммометрах в минуту (кгм/мин), а собственно нагрузкой служил степ-тест.

Расчет ФР производился по формуле:

$$PWC\ 170 = N\ 1 + (N\ 2 - N\ 1) \times \frac{170 - f\ 1}{f\ 2 - f\ 1}$$

где: N 1 и N 2 – соответственно мощность первой и второй нагрузок, f 1 и f 2 – ЧСС в конце первой и второй нагрузок.

При этом мощность нагрузок вычислялась по формуле:

$N = 1{,}3 \times p \times h \times n$,л

где: N – работа, кгм/мин; p – масса тела, кг; n – число подъемов на ступеньку в минуту; h – высота ступеньки, м; 1,3 – коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступеньки.

Определение МПК вычислялось также по формуле В. Л. Карпмана: $МПК = 2{,}2 \times PWC_{170} + 1070$

Результаты исследования обработаны на персональном компьютере методами математической статистики с использованием t – критерия Стьюдента. Достоверными считали различия при уровне значимости $p < 0{,}05$, принятых в медико–биологических исследованиях. Исследование соответствовало Приказу МЗ РФ за № 226 от 19.06.2003 года «Правила клинической практики в РФ». Соблюдены принципы добровольности, прав и свобод личности, гарантированных статьями 21.2 и 22.1 Конституции РФ.

Результаты и обсуждение. Как показали результаты исследования (табл.1), ФР мужчин г. Тюмень, болеющих кариесом зубов, достоверно ($p<0{,}05$) зависит от двух совокупных факторов – возраста и уровня ДА. Так, у мужчин юношеского возраста регулярно занимающихся физкультурой и спортом ФР в абсолютных значениях была на 158,84 кгм/мин выше, чем у их сверстников не занимающихся физкультурой и спортом. При этом у них МПК в абсолютных значениях превышало на 1,84 мл/мин/кг показатель не занимающихся физкультурой и спортом. Что касается ФР мужчин первого зрелого возраста, то у занимающихся физкультурой и спортом она в абсолютных значениях на 73,17 кгм/мин превышала значения мужчин с низким уровнем ДА, т.е. не занимающихся физкультурой и спортом. ФР мужчин второго зрелого возраста занимающихся физкультурой и спортом в абсолютных значениях была

выше на 126,30 кгм/мин в сравнении со значениями мужчин не занимающихся спортом. Различие статистически достоверно (p<0,05).

Таблица 1

Физическая работоспособность и максимальное потребление кислорода у мужчин г. Тюмень, страдающих кариесом зубов (M±m)

Занимающиеся физкультурой и спортом		Не занимающиеся физкультурой и спортом		Достоверность различий – (p)
M±m	δ	M±m	δ	
Мужчины юношеского возраста				
PWC 170, кгм/мин				
1134,29±20,47	32,7	975,45±19,14	31,3	p<0,05
PWC 170, кгм/мин/кг				
16,52±0,27	2,71	15,39±0,32	2,73	p>0,05
МПК, л/мин				
4,27±0,13	0,39	4,13±0,12	0,37	p>0,05
МПК, мл/мин/кг				
44,62±0,53	1,60	42,78±0,56	1,63	p>0,05
Мужчины первого зрелого возраста				
PWC 170, кгм/мин				
1046,47±17,62	29,4	973,28±18,14	28,2	p<0,05
PWC 170, кгм/мин/кг				
15,61±0,34	2,62	15,50±0,38	2,67	p>0,05
МПК, л/мин				
4,14±0,23	0,36	4,08±0,26	0,35	p>0,05
МПК, мл/мин/кг				
42,73±0,80	1,53	40,57±0,96	1,58	p>0,05
Мужчины второго зрелого возраста				
PWC 170, кгм/мин				
957,82±15,65	23,7	831,52±16,23	22,3	p<0,05
PWC 170, кгм/мин/кг				
14,63±0,32	2,55	14,47±0,30	2,69	p>0,05
МПК, л/мин				
3,82±0,26	0,33	3,74±0,35	0,38	p>0,05
МПК, мл/мин/кг				
40,69±0,74	1,56	38,59±0,66	1,61	p>0,05

Обращает на себя внимание то, что по мере взросления мужчин уровень их ФР снижался. Так, у мужчин второго зрелого возраста ФР в сравнении с ФР лиц юношеского возраста была ниже на 176,47 кгм/мин, а в сравнении с мужчинами первого зрелого возраста на 88,65 кгм/мин.

Изучение МПК свидетельствовало о том, что в связи с увеличением паспортного возраста имелась однонаправленная тенденция к его снижению. Так, у мужчин второго зрелого занимающихся физкультурой и спортом, МПК в абсолютных значениях было на 2,04 мл/мин/кг меньше, чем у мужчин первого зрелого возраста и на 3,93 мл/мин/кг ниже в сравнению с лицами юношеского возраста.

Таким образом, на основании проведенного исследования можно сделать заключение о том, что ФР и МПК у мужчин г. Тюмень, во-первых, не зависят от кариеса зубов. Во-вторых, ФР мужчин занимающихся физкультурой и спортом, т.е. имеющих высокий уровень двигательной активности, независимо от возраста, достоверно выше, чем у их сверстников с низким уровнем ДА. В-третьих, МПК лимитируется возрастом и относительно мало зависит от уровня ДА.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Прозрачность исследования. Исследование не имело спонсорской поддержки. Авторы несут полную ответственность за предоставление окончательной версии рукописи в печать.

Декларация о финансовых и других взаимоотношениях. Авторы принимали участие в разработке темы и дизайна исследования, сбора материала и его обработке, а также написании рукописи. Авторами была согласована и одобрена окончательная версия рукописи. Авторы не получали гонорар за исследование.

Библиографический список

1. Архарова О. Н. Значение критериев качества жизни для комплексного подхода к диагностике и лечению стоматологических заболеваний / О. Н. Архарова, А. Б. Нимаев, А. И. Хасянов. – Текст : непосредственный //Клиническая стоматология. – 2015. – № 3 (75). – С. 62-66.

2. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте /И. В. Аулик. – Москва : Медицина, 1990. – 190 с. – Текст : непосредственный

3. Беспалова Т. В. Комплексная оценка физического развития и популяционная разнокачественность соматотипов в группах лиц с различным уровнем привычной двигательной активности / Т. В. Беспалова. – Текст : непосредственный //Научный медицинский вестник Югры. – 2014. – № 1-2 (5-6). – С. 27-31.

4. 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. – Ханты-Мансийск : Печатник, 2012. – 117 с. – Текст : непосредственный.

5. Системная оценка общей реакции организма при разноплановых, нозологически диагностируемых изменениях в органах и тканях челюстно-лицевой области у пациентов различного возраста / А. В. Брагин, В. В. Колпаков, О. А. Куман, Е. В. Мамчиц. – Текст : непосредственный //Уральский медицинский журнал. – 2008. № 10. – С. 17-24.

6. Гильмияров Э. М. Динамика изменений качества жизни стоматологических пациентов при лечении кариеса аппроксимальных поверхностей боковой группы зубов / Э. М. Гильмияров, Б. П. Арнаутов. – Текст : непосредственный //Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2015. – Т. 17, № 5-3. – С. 739-742.

7. Горбунова И. Л. Оптимизация проведения кариеспрофилактических мероприятий у кариесподверженных и кариесрезистентных лиц / И. Л. Горбунова, Н. И. Михейкина. – Текст : непосредственный // Стоматология. 2016. – Т. 95, № 4. – С. 31-33.

8. Горячева В. В. Эпидемиология кариеса постоянных зубов у детей школьного возраста г. Ульяновска / В. В. Горячева, А. М. Хамадеева. – Текст : непосредственный //Стоматология детского возраста и профилактика. 2015. – Т. 14, № 1. – С. 69-72.

9. Елистратов Д. Е. Показатели физической работоспособности юношей в зависимости от типологических особенностей кровообращения и уровня двигательной активности / Д. Е. Елистратов. – Текст : непосредственный // Механизмы функционирования нервной, эндокринной и висцеральных систем в процессе онтогенеза : материалы Международной научной конференции, посвященной 75-летию Адыгейского государственного университета. – г.Майкоп, 2015. – С. 226-229.

10. Карпман В. Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов /В. Л. Карпман, З .Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – Москва : ФиС, 1974. – 208 с. – Текст : непосредственный

11. Влияние интенсивности поражения зубов кариесом и гигиенического состояния полости рта на качество жизни детей 3-6-летнего возраста / Л. П. Кисельникова, К. Г. Гуревич, М. М. Нагоева, Т. Е. Зуева. – Текст : непосредственный //Институт стоматологии. – 2012. – Т. 1, № 54. – С. 28-31.

12. Функциональные резервы и адаптивный потенциал лиц с различным уровнем привычной двигательной активности / В. В. Колпаков, Т. В. Беспалова, Е. А. Томилова [и др.]. – Текст : непосредственный //Физиология человека. 2011. – Т. 37, № 1. – С. 105-117.

13. Хронобиологическая оценка привычной двигательной активности человека в условиях западной Сибири / В. В. Колпаков, Е. А. Томилова, Т. В. Беспалова [и др.]. – Текст : непосредственный //Физиология человека. 2016. – Т. 42, № 2. – С. 100-111.

14. Куликов Л. М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, С. А. Ярушин. – Челябинск : УралГУФК, 2009. – 275 с. – Текст : непосредственный.

15. Куман О. А. Физическая работоспособность и адаптационные возможности младших школьников с различным уровнем привычной двигательной активностью и разной степенью кариесрезистентности / О. А. Куман. – Текст : непосредственный //Медицинская наука и образование Урала. 2008. – Т. 9, № 4. – С. 59-61.

16. Леус П. А. Ретроспективный анализ динамики интенсивности кариеса зубов и выявление детерминантов кариозной болезни у детей г. Москвы /П. А. Леус, Л. П. Кисельникова. – Текст : непосредственный //Стоматология детского возраста и профилактика. – 2016. – Т. 15, № 2 (57). – С. 57-63.

17. Марьинских С. Г. Функциональное состояние и физическая работоспособность учащихся г. Тюмени с различным уровнем двигательной активности. / С. Г. Марьинских, Н. Я. Прокопьев, В. И. Назмутдинова. – Текст : непосредственный // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта, туризма и олимпизма: инновации и перспективы развития: материалы международной научно-практической конференции, посвященной 15-летию факультета физической культуры и спорта. – г. Екатеринбург : Южно-Уральский государственный университет, 2011. – С. 121-126.

18. Молчанская А. А. Роль двигательной активности в жизни человека / А. А. Молчанская. – Текст : непосредственный //Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной студенческой научно-практической конференции / Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, ФГБОУ ВО «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия». – г.Чебоксары : 2017. – С. 195-198.

19. Панькин В. Е. Двигательная активность как фактор повышения здоровья человека /В. Е. Панькин. – Текст : непосредственный // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 7-11.

20. Полиевский С. А. Стимуляция двигательной активности : монография /С. А. Полиевский. – Москва : Физическая культура, 2006. – 256 с. – Текст : непосредственный.

21. Физиологические подходы к оценке функциональных нагрузочных проб / Н. Я. Прокопьев, Е. Т. Колунин, М. Н. Гуртовая, Д. И. Митасов. – Текст : непосредственный //Фундаментальные исследования. – 2014. – № 2. – С. 146-150.

22. Прокопьев Н. Я. Морфофункциональное состояние юношей-студентов вузов г. Тюмени : монография / Н. Я. Прокопьев, Е. А. Семизоров. – Тюмень : ГАУСЗ, 2019. – 122 с. – Текст : непосредственный

23. Пустовойтов Ю. Л. Двигательная активность как фактор, определяющий здоровый образ жизни человека / Ю. Л. Пустовойтов. – Текст : непосредственный //Психология, социология и педагогика. – 2016. – № 11 (62). – С. 30-36.

24. Рипа М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Москва : КНОРУС. 2011. – 376 с. – Текст : непосредственный.

25. Ронь Г. И. Эстетическая стоматология и качество жизни пациентов : обзор литературы. / Г. И. Ронь, Г. М. Акмалова. – Текст : непосредственный //Проблемы стоматологии. – 2010. – № 1. – С. 28-30.

26. Садовский В. В. Результаты изучения корреляционных связей между интенсивностью кариеса и показателями минерализующего потенциала смешанной слюны у детей разного возраста / В. В. Садовский, И. К. Новицкая. – Текст : непосредственный //Российская стоматология. – 2014. – Т. 7, № 2. – С. 54-56.

27. Уськов К. В. Один из подходов к сохранению функционального состояния человека в условиях снижения уровня двигательной активности / К. В. Уськов, Е. В. Фомина, М. П. Рыкова. – Текст : непосредственный //Материалы Всероссийской научно-практической конференции по вопросам спортивной науки в детско-юношеском спорте и спорте высших достижений : сборник материалов конференции. – г. Москва, 2016. – С. 840-857.

28. Фарфель В. С. Максимальное потребление кислорода как показатель объема окислительных процессов и общей работоспособности организма /В. С. Фарфель, В. В. Михайлов. – Текст : непосредственный //Кислородный режим организма и его регулирование. – Киев : Наукова думка, 1966. – 254 с.

29. Сравнительная клиническая оценка динамики эффективности современных микроинвазивных методов лечения кариеса эмали / Р. К. Фатталь, С.В. Мелехов, Л.А. Скорикова [и др.]. – Текст : непосредственный //Клиническая стоматология. – 2017. – № 1 (81). – С. 66-69.

30. Влияние кариеса на качество жизни пациентов / О. В. Федоткина, И. М. Шишкина, Е. А. Дмитриева, Е. Г. Фабрикант. – Текст : непосредственный //Эндодонтия Today. – 2014. – № 1 (29). – С. 25-29.

31. Фомина Е. В. Эффективность тренировок разной направленности для поддержания физической работоспособности в условиях сниженного уровня двигательной активности /Е. В. Фомина, К. В. Уськов. – Текст : непосредственный //Авиакосмическая и экологическая медицина. – 2016. – Т. 50, № 5. – С. 47-55.

32. Шеставина Н. В. Изучение состояния здоровья населения: оценка уровня заболеваемости кариесом зубов у детей города Курска / Н. В. Шеставина, В. А. Лопухова. – Текст : непосредственный //Современные проблемы науки и образования. 2016. – № 6. – С. 133.

33. Impact of traumatic dental injuries and malocclusions on quality of life of preschool children: a population-based study / J. Abanto, G. Tello, G. C. Bonini, L. B. Oliveira. - Direct text //Int J Paediatr Dent. – 2015. – P. 18-28.

34. Astrand P.-O. Textbook of work physiology / P.-O. Astrand, K. RodahlN. Y.: McGraw-Hill, 1970. – 669 p. – Direct text.

35. Berkowitz R. J. Causes, treatment and prevention of early childhood caries: a microbiologic perspective / R. J. Berkowit. – Direct text //J. Can. Dent. Assoc. – 2013. – 69(5). – 304-307.

36. Beyond the dmft: The human and economic cost of early childhood caries / P.S. Casamassimo, S. Thikkurissy, B.L. Edelstein, E. Maiorini. – Direct text //*J. Am. Dent. Assoc.* – 2009. – *140*. – 650-657.

37. Corrêa-Faria P. Factors associated with the development of early childhood caries among Brazilian preschoolers / P. Corrêa-Faria, P.A. Martins-Júnior, R.G. Vieira-Andrade. – Direct text //*Braz. Oral Res.* – 2013. – *27*. – P. 356-362.

38. Prevalence of dental caries in primary and permanent teeth and its relation with tooth brushing habits among schoolchildren in eastern Saudi Arabia /F.A. Farooki, A. Khabeer, I.A. Moheet, S.Q. Khan. – Direct text //*Saudi Med. J.* – 2015. – *36*. – P. 737-742.

39. Fontana M. The clinical, environmental, and behavioral factors that foster early childhood caries: evidence for caries risk assessment /M. Fontana. //Pediatr. Dent. – 2015. – **37**(3). – 217-225.

40. Progress in early childhood caries and opportunities in research, policy, and clinical management / R. Garcia, B. Borrelli, V. Dhar [et al.]. – Direct text //Pediatr. Dent. – 2015. – **37**(3). – 294-299.

41. Ghazal T. Factors associated with early childhood caries incidence among high caries-risk children / T. Ghazal, S. Levy, N. Childers. – Direct text //*Community Dent. Oral Epidemiol.* – 2015. – *43*. – P. 366-374.

42. Human friendly associative classifiers for early childhood caries / V. Ivančević, M. Knežević, I. Tušek, J. Tušek. – Direct text //7th KES International Conference on Intelligent Decision Technologies (KES-IDT 2015). – P. 243-253.

43. A comparison of a generic and oral health–specific measure in assessing the impact of early childhood caries on quality of life / G. H. Lee, C. McGrath, C.K. Yiu, N.M. King. – Direct text //*Community Dent. Oral Epidemiol.* – 2010. – *38*. – P. 333-339.

44. A survey of the early childhood caries in 3–5 years children in Beijing 2013. / M. Liu, Y. Shi, P. Wang [et al.]. – Direct text //Beijing J. Stomatol. – 2015. – 23. – 282-287.

45. Manchanda K. Evaluating the effectiveness of oral health education program among mothers with 6–18 months children in prevention of early childhood caries / K. Manchanda, N. Sampath, A. De Sarkar. – Direct text //*Contemp. Clin. Dent.* – 2014. – *5*. – 478-483.

46. Martins-Júnior P.A. Impact of early childhood caries on the oral health-related quality of life of preschool children and their parents / P.A. Martins-Júnior, R.G. Vieira-Andrade, P. Corrêa-Faria [et al.]. – Direct text //Caries Res. – 2013. – 47. – 211-218.

47. Olatosi O. The prevalence of early childhood caries and its associated risk factors among preschool children referred to a tertiary care institution / O. Olatosi, V. Inem, O. Sofola. – Direct text //*Niger. J. Clin. Pract.* – 2015. – *18*. – *P.* 493-501.

48. Schroth R. J. Prevalence and risk factors of caregiver reported Severe Early Childhood Caries in Manitoba First Nations children: Results from the RHS Phase 2 (2008–2010). /R. J. Schroth, S. Halchuk, L. A. C. Star. – Direct text //*Int. J. Circumpolar Health.* – 2013. – *72*. – 1-10.

УДК: 378.016:79

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ТИУ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ГТО

Парфенова Т.А., ст. преподаватель, Толстова Н.В., ст. преподаватель, Артамонова М.Н., ст. преподаватель

Тюменский индустриальный университет, России, г. Тюмень,
e-mail:parfenovata@tyuiu.ru; e-mail:tolstovanv@tyuiu.ru

Ключевые слова: комплекс ВФСК «ГТО», студенты, 6 ступень ВФСК «ГТО», физическая подготовленность, физическая активность, здоровье.

Аннотация. *В данной статье приводятся результаты тестирования норм ВФСК «ГТО» студентов ТИУ 6 ступени. Тестирование и оценивание физической подготовленности студентов проводилось в рамках практического занятия «Прикладная физическая культура»*

На сегодняшний день, студенты активно увлекаются различными спортивными секциями в свободное время от учебы, главной отрицательной причиной в привлечение и удержание студента в спортивной секции, может послужить: устаревший инвентарь и необорудованные спортивные залы, площадки [2,3].

Граждане возрастной группы 18-24 - это самый активный социальный слой, он нацелен на мобильность, он может подстраиваться под современные тенденции, быть коммуникабельным и обладать большим арсеналом своих профессиональных навыком. Физическая культура, неотъемлемая часть молодежи. На сегодняшний день, заниматься физической культурой и спортом считается «трендовым» увлечением, студенты уделяют время двигательной активности, не потому что это нужно для поддержания их здоровья, а потому что - это модно. Теряется осознанность и понимание в важности физической культуры в жизни человека. Педагог не должен забывать доносить информацию о необходимости постоянной двигательной активности и о том, как она влияет на организм человека. Не стоит забывать и о постоянном мониторинге и определение динамики физической подготовленности студентов. Главным инструментом, который позволяет наиболее объективно и наименее временно затратно дать оценку физической подготовленности студентов, является комплекс ВФСК «ГТО» [1, 5].

Молодое поколение, которое обучается в ВУЗах, не застало комплекс ГТО советского времени, для них новый комплекс ВФСК «ГТО», не является чем-то возрожденным или забытым, а является чем-то новым. Через тестирование студент наглядно может увидеть свою готовность и дать оценку уровня своей физической подготовленности, а также направить свои силы на поднятие наиболее западающих физических качеств.

Целью нашего исследования было определить уровень физической подготовленности студентов бакалавра ТИУ СТРОИН и разработать практические рекомендации.

Методы и организация исследования. В исследование приняло участие 78 студентов 1 курса (28- девушек, 50- мужчин) ТИУ СТРОИН. Педагогическое тестирование проводилось в один этап и общую физическую подготовку студентов диагностировали по 5 видам испытаниям и оценивали с помощью норм ГТО (указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года) [4, 6]. Тестирование проходило в октябре месяце в спортивном зале института СТРОИН. Студенты выполнили следующие виды испытаний: подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины), сгибание разгибание рук в упоре лежа (женщины), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двух ног, поднимание туловища из положения лежа на спине и челночный бег 3 по 10 метров.

Анализ и обобщение литературных источников позволил получить информацию о проблеме внедрения и выполнении комплекса ВФСК «ГТО» и готовности молодого населения к его реализации [1,4].

Метод математической статистики использовался для обработки и теоретической интерпретации результатов в рамках нашего исследования.

Рассмотрим готовность студентов (мужчин и женщин) ИФК к выполнению норм ВФСК «ГТО» (VI ступень) по видам испытания, приведенных в рисунках 1, 2.

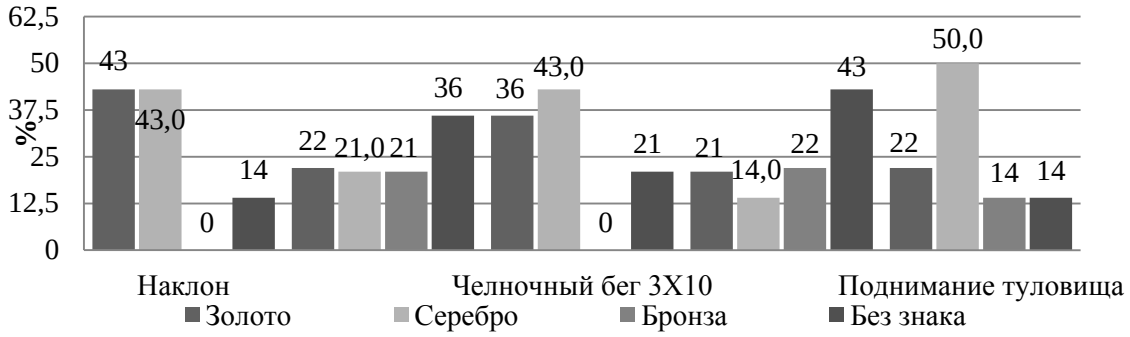


Рис. 1 Результаты выполнения испытаний у женщин

Стоит отметить, что наибольший процент студенток, которые выполнили на золотой знак отличия стало испытание - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - 43 %, далее идет челночный бег 3 по 10 м - 36 % и наиболее трудным оказалось испытание прыжок в длину с места толчком двух ног - 21%. В этом же виде испытания был показан наибольший процент (43%) студенток, которые не

смогли справиться с ним вообще (без знака отличия). Перейдем к результатам, которые показали мужчины (рис.2). Для них успешным тестов был поднимание туловища из положения лежа на спине: на золото - 60, на серебро - 40 %. Самый низкий процент сдавших на золотой знак было испытание подтягивание из виса на высокой перекладине - 16% в нем же наибольшее й процент бронзы- 40% и без знака - 28%

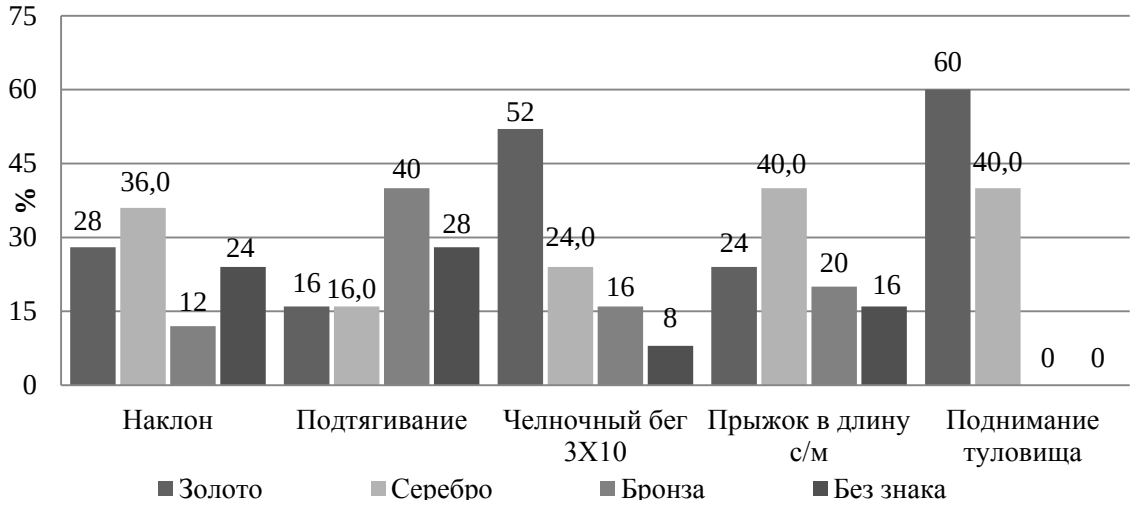


Рис. 2 Результаты выполнения испытаний у мужчин

Из всего вышесказанного мы можем сделать выводы, что для женщин и мужчин наиболее западающими качествам являются сила (подтягивание из виса на высокой перекладине/сгибание разгибание рук в упоре лежа). У женщин так же большую проблему вызывает тест на определения скоростно-силовых способностей, а у мужчин гибкость. Поэтому мы можем рекомендовать преподавателям, делать наибольший акцент на данные западающие качества: для гибкости стоить уделять время больше в заключительной части занятия 5-7 мин, для развития скоростно-силовых способностей ввести прыжковый комплекс упражнений в подготовительно части занятия, а для развития силовых качеств применять ОРУ с отягощениями и статически упражнения с собственным весом.

Библиографический список

1. Ачкасов Е. Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» : учебное пособие /Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин. – Москва : ГЭОТАР-МЕдиа, 2016. – 256 с. – Текст : непосредственный.

2. Дзоциева Е. Т. Готовность студентов института физической культуры к выполнению норм ВФСК «ГТО» / Е. Т. Дзоциева, Е. А. Симонова. – Текст : непосредственный // 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. – г. Тюмень, 2018. – С. 478-472.

3. Методическое пособие по подготовке населения… / Н. В. Паршикова [и др.] . – Москва : Минспорт России, 2016. – 208 с. – Текст : непосредственный.

4. Фабрика результатов, 2012-2019. – URL: www.fare.com.ua/uchenye-vyyasnili-ot-chego-zavisit-samoocenka-cheloveka-rezultaty-issledovaniya. (дата обращения: 15.04.2020). –Текст : электронный.

5. Хромина С.И. Испытания комплекса ГТО – компетентность, вовлеченность, готовность студентов. / С.И. Хромина, Т.А. Парфенова, К.С. Оплетаева. – Ткст: непосредственный // Сборник материалов IV МНПК «Физкультурно-спортивная и воспитательно- патриотеческая деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем». – 2018 г. - С. 275, 282.

6. Хромина С.И. Мотивационная готовность студентов к испытаниям комплекса ГТО. / С.И. Хромина, Т.А. Парфенова, П.Н. Парфенов. – Текст : непосредственный // Сборник материалов МНПК «Физкультурно-спортивная и воспитательно-патриотеческая деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем». – 2017 г. – С. 309 – 312.

УДК 796.035

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ХОДЬБЫ И БЕГА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СТУДЕНТОВ, ЗАЧИСЛЕННЫХ В СПЕЦИАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Пасичниченко В.А., к.п.н., доцент; Кудрицкий В.Н., к.п.н., доцент, Орлова Н.В., к.п.н., доцент, Козлова Н.И., к.п.н., доцент.

[1]Белорусская государственная академия связи, Беларусь, Минск,
[2]Брестский государственный технический университет,
e-mail: pasva48@tut.by; e-mail: prof.kudritski@mail.ru

Ключевые слова: студенты, специальное медицинское отделение, ходьба, оздоровительный бег, заболевания, функция, системы, здоровье, показания, движения.

Аннотация. *В статье дано обоснование эффективности использования ходьбы и бега в учебном процесс студентов, зачисленных в специальное медицинское отделение, а также рассматриваются пути использования различны средств и методов, влияющих на укрепление здоровья и физическое развитие студентов.*

Ходьба и бег оказывают большой оздоровительный эффект и являются одними из основных средств, используемых на учебных занятиях по физической культуре со студентами специального медицинского отделения [1].

Однако, используя бег, следует четко дифференцировать медицинские показания и противопоказания к этому упражнению. Бег противопоказан при [2]: гипертонической болезни II и III степени, а также лицам со стойким высоким артериальным давлением любого происхождения и склонным к гипертоническим кризам.

Цель исследования заключалась в выявлении средств и методов, направленных на оздоровление студентов специального медицинского отделения и определялась эффективность использования в учебном процессе оздоровительной ходьбы и бега.

Исследованиями об изучении состояния здоровья студентов, зачисленных в специальное медицинское отделение доказано, что при сахарном диабете (средняя и тяжелая формы), частых приступах желчнокаменной и почечнокаменной болезней, органических нарушениях деятельности центральной нервной системы, глаукоме и прогрессирующей близорукости, остеохондрозе позвоночника с частыми обострениями, а тем более спондилоартрозе, если они сопровождаются корешковым радикулитом, вызывающим боли и затруднение движения, в период острых заболеваний (грипп, ангина, острые респираторные заболевания и др.), врожденных и приобретенных пороках сердца, выраженных расстройствах сердечного ритма, полной блокаде левой ножки пучка Гиса, бронхиальной астме с частыми приступами удушья не рекомендуется в учебном процессе придлагать высокие физические нагрузки. Однако, рекомендуется в этом случае использовать оздоровительную ходьбу и бег.

При заболевании сердечно-сосудистой системы у студентов, отнесенных к специальному учебному отделению (СУО), выделяют ревматические поражения сердца, неревматические кардиопатии, инфекционно аллергические миокардиты, а также нарушения регуляции сосудистого тонуса, протекающие в форме синдрома вегето-сосудистой дистонии, гипертонической и гипотонической болезней.

В методике организации и проведения занятий по физкультуре с этими студентами противопоказана непрерывная физическая нагрузка циклического характера достаточно высокой интенсивности (бег на длинные дистанции). Целесообразно использовать общеразвивающие упражнения на воздухе с паузой отдыха через каждые 4-5 мин в сочетании с дыхательными упражнениями.

Ходьба или бег «трусцой» начинается с 400 и доводится до 3000 м и более в зависимости от динамики изменения функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Аналогичная методика занятий используется при неревматических кардиопатиях, называемых вторичными или симпатическими поражениями сердца.

При пороках сердца занятия всегда должны начинаться с длительного подготовительного этапа (оздоровительная ходьба) и только при наличии хорошей адаптации организма студентов можно постепенно переходить к чередованию ходьбы с медленным бегом.

Вегето-сосудистая или нейроциркуляторная дистония объединяет разнообразные состояния, развивающиеся у молодых людей в результате нарушений нервной регуляции сосудистого тонуса. Занятия физической культурой следует проводить на открытом воздухе. Нагрузки должны быть умеренными по интенсивности, не вызывая неприятных ощущений. Особенно полезны в этом плане пешие прогулки, бег «трусцой» или в среднем темпе по ровной местности, в последующем можно включать небольшие отрезки с ускорениями, бег по пересеченной местности.

Для студентов с гипертонической болезнью наиболее доступными и эффективными видами физической тренировки является ходьба, выполняемая в быстром темпе, и медленный длительный бег. Тренировка начинается с дозированной ходьбы при пульсе 110-120 уд/мин в течение не менее 4-6 недель в зависимости от степени гипертензии и особенностей течения заболевания. Длительная физическая нагрузка циклического характера сравнительно невысокой интенсивности приводит к расширению просвета кровеносных сосудов, снижению периферического сопротивления и артериального давления.

При заболеваниях органов дыхания в СУО основное внимание следует уделять обучению глубокому и ровному дыханию через нос. В зависимости от уровня физической подготовленности, функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем в занятия включают ходьбу и бег. Дышать во время бега рекомендуется равномерно и ритмично.

При неблагоприятных погодных условиях нагрузки следует уменьшить или отменить.

При заболевании нервной системы решающая роль в лечении и предупреждении неврозов принадлежит регулярным занятиям физической культурой и закаливающим факторам. Наиболее эффективны занятия на развитие выносливости, выполняемые в оптимальном режиме с хорошим эмоциональным фоном, такие упражнения, как ходьба, бег на достаточно большие расстояния.

Необходимо отметить, что при проведении занятий нужно избегать чрезмерного утомления занимающихся. Занятия физическими упражнениями и закаливание могут дать положительный эффект в лечении неврозов при условии нормализации всего режима труда и отдыха и полного исключения вредных привычек.

Нарушение обмена веществ. Под болезнями, связанными с неправильным обменом веществ, понимают нарушения различных видов жирового, белкового, углеводного, минерального и водного обмена.

Среди различных видов нарушений обмена веществ у студентов распространены ожирение и сахарный диабет.

Избыточная масса тела при ожирении оказывает весьма отрицательное влияние как на двигательную активность, так и на функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также и уровень работоспособности.

Особенностями методики физического воспитания при ожирении I и II степени являются: постепенное нарастание объема и интенсивности физической нагрузки, преимущественное использование нагрузок на выносливость, выполняемых в медленном или среднем темпе (в зависимости от степени ожирения и сопутствующих заболеваний), в виде ходьбы, медленного бега по ровной или слегка пересеченной местности.

По мнению К.Купера , если масса тела превышает норму более чем на 20 кг,то занятия следует начинать с ходьбы, так как при беге существенно увеличиваются нагрузки на опорно-двигательный аппарат человека.

При наличии болевых ощущений в мышцах и суставах ног целесообразно снизить вес путем длительной ходьбы, интенсивных гимнастических упражнений, рационального питания и только после этого приступать к оздоровительному бегу.

При ожирении используется в основном обычная и усложненная ходьба. Обычная ходьба, как правило, выполняется в начале занятия, между упражнениями и в конце его для осуществления умеренной нагрузки, а также для отдыха после упражнений с выраженной нагрузкой. Усложненная ходьба предусматривает одновременные движения в процессе ходьбы рук и ног, рук и корпуса, ног и корпуса; ходьба с высоким подниманием бедра, поднимание вперед или отведение в сторону прямой ноги, можно сочетать эти движения и с движениями рук вперед, в стороны, круговые; с движениями корпуса – наклонами, поворотами. Следует учитывать, что усложненная ходьба оказывает большую нагрузку на систему кровообращения, поэтому ее следует чередовать со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями. Постепенность повышения нагрузок достигается за счет увеличения продолжительности занятия и темпа ходьбы с учетом рельефа местности. При хорошей переносимости нагрузок (дистанция протяженностью 2-3 км) можно добавить ускоренную ходьбу на 50-100 м с последующим переходом на спокойную ходьбу и выполнение дыхательных упражнений. Затем ускоренная ходьба увеличивается до 200-500 м. После двух-трех месяцев тренировок можно приступать к бегу «трусцой», начиная с 25-50 м и постепенно увеличивая продолжительность пробежки до 300-500 м с последующим переходом на ходьбу. Повторную пробежку можно совершить лишь после восстановления частоты пульса до исходной позиции и при хорошем самочувствии.

При сахарном диабете происходит нарушение углеводного обмена, обусловленного недостатком инсулина – гормона поджелудочной железы. При этом заболевании развивается мышечная слабость. Использование средств физической культуры в комплексном лечении обусловлено как стимулирующим, так и трофическим действием физических упражнений. Во время их выполнения увеличивается потребления мышцами глюкозы, что уменьшает ее содержание в крови. Под влиянием пеших прогулок и бега улучшается способность организма усваивать глюкозу. Постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок позволяет значительно улучшить функциональное состояние организма занимающихся, а занятия на свежем воздухе способствуют закаливанию организма [3].

Методика проведения занятий по физической культуре при сахарном диабете аналогична методике занятий при ожирении. Отличие состоит лишь в том, что при выполнении бега и ходьбы, студентов необходимо всегда держать в поле зрения. Дело в том, что под воздействием чрезмерно большой физической нагрузки количество глюкозы в крови может снизиться ниже нормы и привести к головокружению и даже обмороку. У студентов с легкой степенью сахарного диабета при постепенном увеличении дистанции ходьбы и бега подобных осложнений не наблюдается. Этим студентам не рекомендуются кратковременные упражнения скоростного и силового характера (например, спринтерский бег), так как они вызывают резкое увеличение сахара в крови и не способствуют существенному расходу жиров и углеводов.

При заболеваниях органов пищеварения причинами, вызывающими хроническое воспаление слизистой оболочки желудка, являются нарушения условий, составляющих здоровый образ жизни. Большое значение в возникновении заболеваний или обострении хронического гастрита играет состояние центральной нервной системы (ЦНС). При нарушениях в деятельности ЦНС могут возникать отклонения в функционировании органов пищеварения, отмечаются снижение общей работоспособности, быстрая утомляемость.

Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки тесно связана с жизнедеятельностью человека: перенапряжениями (стрессами) нервной и гормональной регуляций, отрицательными эмоциями, переутомлениями и пр. К числу локальных причин относят грубую недоброкачественную пищу, воздействие никотина и алкоголя и других вредных привычек, а также нарушение кровоснабжения в самом желудке, возникновение воспалительного очага, усиление переваривающего действия желудочного сока на слизистую т.п. К основным факторам принадлежит нарушение деятельности высших отделов ЦНС.

При лечении таких студентов большое значение отводится полноценному регулярному питанию и рациональному двигательному режиму. Занятия физическими упражнениями должны быть ежедневными, включать дозированные пешие или беговые нагрузки с паузами отдыха и дыхательными упражнениями. При этом противопоказаны упражнения с большими нагрузками, а также с непосредственным воздействием на область живота.

Физические упражнения, проводимые на свежем воздухе, оказывают общетонизирующее влияние и способствуют нормализации секреторной и моторной функции желудка.

При нарушении зрения из причин, вызывающих развитие близорукости, выделяют следующие: наследственная предрасположенность, чрезмерная зрительная нагрузка при ослабленной аккомодации, что служит пусковым механизмом близорукости, изменение

наружной оболочки глаза (склеры), вызывающее дальнейшее прогрессирование близорукости.

В настоящее время установлено, что близорукость чаще всего возникает у лиц с отклонениями в общем состоянии здоровья. У близоруких детей чаще встречаются изменения опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие.

Различные хронические заболевания, инфекционные болезни могут оказывать неблагоприятное влияние не только на склеру, но и на цилиарную мышцу глаза, что вызывает ослабление аккомодации и развитие близорукости.

Использование на занятиях по физической культуре циклических физических упражнений (ходьба, бег) в умеренном темпе в сочетании со специальной тренировкой аккомодации способствует как повышению общей выносливости организма и устойчивости к неблагоприятным условиям среды, так и улучшению показателей аккомодационной способности глаз. В то же время при снижении двигательной активности на фоне повышения зрительной нагрузки отмечается значительное ухудшение зрения.

При нарушении осанки и плоскостопии. Нарушение осанки у студентов СУО отмечается почти в 80-100% случаев и связано с увеличением физиологической кривизны позвоночного столба. К таким нарушениям относятся: сутуловатость – увеличение грудного кифоза и уменьшение поясничного лордоза; круглая спина – увеличение грудного кифоза и почти полное отсутствие поясничного лордоза; кругловогнутая спина – все изгибы позвоночника увеличены.

Снижение рессорной функции позвоночника, при плоской спине и особенно при наличии плоскостопия способствует микросотрясениям головного мозга при ходьбе и беге и сопровождается быстрой утомляемостью, появлением головной боли, а также боли в голеностопных суставах и мышцах голени.

На занятиях по физической культуре применяются специальные упражнения, направленные на коррекцию дефекта, укрепление ослабленных мышц, комплекс упражнений по воспитанию и закреплению навыка правильной осанки, в том числе и при ходьбе. Также рекомендуется выполнять бег с высоким подниманием бедра и ходьбу на носках.

При наличии плоскостопия рекомендуются специальная гимнастика для стоп, ходьба босиком по траве и песку в домашних условиях, использование ортопедических стелек. Для коленных и тазобедренных суставов полезны пробежки по мягкой лесной почве.

При варикозном расширении вен. Варикозное расширение вен может возникать в различных органах. Наиболее часто встречается поражение вен нижних конечностей. Варикозному расширению вен

нижних конечностей часто способствует плоскостопие, избыточный вес. При данной болезни в течение дня целесообразно соблюдать режим движений, предусматривающий ограничение времени пребывания в положении стоя или сидя, так как в этих положениях сосуды нижних конечностей испытывают перегрузки. Быстрая ходьба 4 раза по 15 мин в течение дня (при достаточном содержании в пище клетчатки) может стать эффективным лечебным средством при расширении вен. При переходе на ходьбу напор крови как бы «выравнивается», приближается к норме, облегчая венозный отток крови, улучшая периферическое кровообращение. Занятия дозированным бегом эффективны также при начальных стадиях атеросклероза и даже облитерирующего эндартериита нижних конечностей. Занятия циклическими упражнениями нормализуют сосудистый тонус, способствуют развитию коллатериального кровообращения в обход стенозированных артерий.

Представленные в работе данные свидетельствуют об эффективности ходьбы и оздоровительного бега в повышении функциональной тренированности, профилактике различных заболеваний и могут быть использованы в учебном процессе по физическому воспитанию студентов специального медицинского отделения. По данному вопросу рекомендуется проводить дальнейшие исследования, направленные на подбор специальных средств и методов, влияющих на укрепление состояния здоровья студентов и повышение уровня физического развития и физической подготовленности.

Библиографический список

1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – Москва : ФиС, 1989. – 224 с. – Текст : непосредственный.

2. Волков В. М. Человек и бег / В. М. Волков, Е. Г. Мильнер. – Москва : ФиС, 1989. – 144 с. – Текст : непосредственный.

3. Пасичниченко В. А. Особенности организации учебного процесса по физической культуре студентов специальной медицинской группы: методические рекомендации / В. А. Пасичниченко, В. И. Курмашев, В. Н. Кудрицкий. – Минск : БГАС, 2018. – 62 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.012.234

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОК

Переяславцева Е.В., преподаватель, Кармишен Е.В., ст. преподаватель

Тульский государственный университет, Россия, г. Тула,

e-mail: tulalenok@gmail.com, elena.moshanu@mai.ru

Ключевые слова: гибкость, художественная гимнастика, упражнения, результат, оценка.

Аннотация. *В статье рассматриваются особенности применения специальных упражнений на развитие гибкости у студенток Тульского государственного университета в учебно-воспитательном процессе отделения художественной*

гимнастики. Представлены и проанализированы результаты исследования с точки зрения эффективности используемой методики.

В последние годы, благодаря моде на здоровый образ жизни, студенческая молодёжь, (в частности девушки) стремится к улучшению своего телосложения и физической формы. Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать систематически с самого раннего детства [3].

Гибкость нужна при выполнении разнообразных двигательных действий. Исследования выявляют необходимость развития подвижности высокого уровня в суставах для овладения техникой двигательных действий. Уровень гибкости обуславливает также развитие быстроты, координационных способностей, силы. Гибкость нужна абсолютно всем, независимо от возраста, пола, спортивного опыта. Следует подчеркнуть, что внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечнососудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Основными методами оценки гибкости служат простейшие упражнения – тесты [1, 4].

Уровень гибкости может зависеть от различных факторов. Обычно до 8-9 часов утра гибкость несколько снижена, однако тренировка в утренние часы для её развития весьма эффективна. В холодную погоду и при охлаждении тела гибкость снижается, а при повышении температуры внешней среды и под влиянием разминки, повышающей температуру тела, увеличивается. Значительное ограничение гибкости создают травмы.

Зависит гибкость и от возраста. Наиболее интенсивно идёт развитие гибкости в детском возрасте с 5-7 до 13-14 лет. Доказано, что к 17-20 годам происходит остановка развития гибкости с последующим снижением амплитуды движений [2, 6]. К этому возрасту как раз и относятся студенты.

Целью нашего исследования являлись разработка и внедрение в образовательный процесс вуза комплекса современных специальных упражнений по повышению показателей гибкости у девушек-студенток на примере дисциплины «Художественная гимнастика», как базового вида спорта. Для решения поставленных задач применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, метод контрольного тестирования, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Для сохранения и развития подвижности суставов и повышения эластичности мышц у девушек на отделении художественной гимнастики преподавателями на занятиях был внедрён комплекс

современных специальных упражнений - стретчинг. Известно, что стретчинг является одним из путей развития гибкости. Нередко недостаточная гибкость является следствием повышенного мышечного тонуса, препятствующего растягиванию мышц. В этом случае упражнения на растягивание выполняются в сочетании с упражнениями на расслабление. Следует обратить внимание на то, что стретчингом можно заниматься только после разогрева мышц и суставов (ходьбы, бега, базовой разминки и т. п). Также важно при растяжке не допускать болевых эффектов [1, 7]. Надо отметить, что наличие некоторого дискомфорта во время выполнения упражнений неизбежно, но острой боли быть не должно.

С целью повышения эффективности занятий на отделении художественной гимнастики преподавателями проводился педагогический эксперимент.

Исследования проводились в четыре этапа в период с октября 2017 по февраль 2020 года на базе кафедры физического воспитания и спорта Института педагогики, физической культуры, спорта и туризма Тульского государственного университета на отделении художественной гимнастики. Гимнастический зал для занятий оборудован ковровым покрытием, гимнастическими стенками, станками для хореографии, зеркалами и музыкальным центром.

Занятия проводились два раза в неделю продолжительностью 90 минут. В исследовании принимало участие 93 девушки в возрасте от 18 до 23 лет, студентки 1- 3 курсов Тульского государственного университета.

На первом этапе (ноябрь 2017 г.) с применением тестовых нормативов в рамках текущей аттестации проводилась оценка исходного уровня подвижности суставов студенток 1 курса. Гибкость оценивалась простейшим контрольным упражнением. Студентки из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье наклонялись вниз до предела. Это положение тела фиксировалось на несколько секунд, для того чтобы успеть провести нужное измерение. Гибкость оценивалась с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Результаты измерений заносились в таблицу.

В течение первого года обучения, занимаясь со студентками Тульского государственного университета на отделении художественной гимнастики, преподаватели применяли упражнения, развивающие гибкость и способствующие повышению эластичности мышц в подготовительной части занятий (т. е. в ходе разминки) у гимнастической стенки, опоры, а также на полу (на специальных гимнастических ковриках). Учитывались все основные группы движений, которые варьируются и сочетаются между собой:

- наклоны корпуса стоя и сидя (боковые, вперёд, назад);
- маховые движения ногами (классические, перекрёстные);

- притягивание туловища к ногам;
- выпады (вперёд, в сторону);
- пружинистые движения на полушпагате;
- упражнения с внешней помощью (в парах), и др.

Стоит подчеркнуть, что каждое из упражнений рассчитано на симметричную растяжку, т. е. выполняется как на одну, так и на другую сторону тела, с одинаковой интенсивностью. Особое внимание уделялось упражнениям у хореографического станка, которые оказывают сильнейшее воздействие на формирование правильной осанки, развитие силы мышц, их эластичность и подвижность суставно-связочного аппарата. Большинство упражнений у хореографического станка использовались в адаптивном виде, так как применение упражнений в чистом виде возможно только при работе с профессиональными артистами балета [5].

Важно подчеркнуть, что из-за разного исходного уровня физической подготовленности студенток, а также особенностей используемых упражнений, учитывались объёмы и дозирование нагрузки. Количество заданий, число повторений, трудность и амплитуда движений увеличивались постепенно. Во время занятий осуществлялся обязательный преподавательский контроль над правильностью выполнения упражнений. Следует отметить, что к середине первого года у занимающихся наблюдалось повышение качества выполняемых упражнений. Были успешно освоены приёмы самоконтроля и самостраховки. Для устранения своих ошибок студентки самостоятельно следили за правильным положением рук, работой ног, поворотами головы, правильным положением тела и т. д. На втором и третьем годах обучения, в соответствии с составленной программой, были добавлены упражнения с гимнастическими мячами, скакалками, упражнения в парах и специфическая подкачка с предметными манипуляциями. Благодаря разнородности комбинаций и всевозможных вариаций упражнений, занятия стали ещё более разнообразными и интересными, а музыкальное сопровождение в виде специально подобранных мелодий, повысило мотивацию к занятиям. Было замечено, что правильное осознание занимающихся помогает перейти от начального к среднему и далее к продвинутому уровню обучения и улучшить свою техническую подготовленность.

На втором этапе (ноябрь 2018 г.) проводилась оценка контрольного норматива подвижности суставов тех же студенток, но уже 2 курса. На третьем этапе (ноябрь 2019 г.) проводилась заключительная оценка гибкости у этих же студенток, но уже на 3 курсе. На четвёртом этапе исследования (февраль 2020) все результаты были математически обработаны. Средние показатели гибкости за три года обучения представлены в таблице 1.

Таблица 1

Средние показатели физической подготовленности при сдаче норматива на гибкость у студенток отделения «Художественная гимнастика»

Год обучения	2017	2018	2019
Исследуемая группа	1 курс	2 курс	3 курс
Наклон туловища вперёд / средний показатель гибкости (см)	16,5	18,4	20,1

Диаграмма средних показателей уровня гибкости, демонстрирует позитивную динамику развития данного качества у занимающихся.

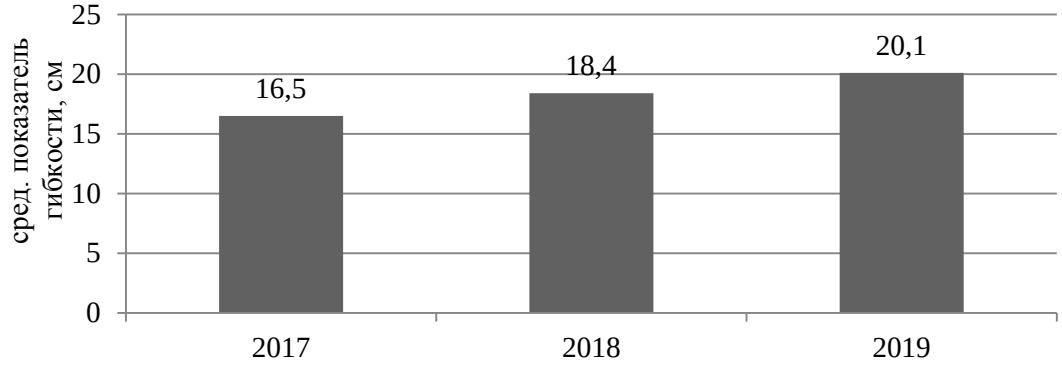


Рис 1. Диаграмма роста результата средних показателей уровня гибкости (см)

Таким образом, проделанная работа и результаты полученных исследований подтверждают успешность применения различных упражнений на растягивание на занятиях у студенток. Исходя из результатов полученного эксперимента, следует вывод, что регулярное использование специальных гимнастических упражнений даёт возможность улучшить показатели гибкости у занимающихся. Важно помнить, что у разных людей разная степень гибкости и состояние связок, поэтому, полезно следовать составленной программе растяжки, учитывающей наиболее нагружаемые мышцы. Вместе с тем, поддержание гибкости на должном уровне и её дальнейшее совершенствование требует систематической работы.

Библиографический список

1. Антонова И. Н. Фитнес как средство формирования мотивации студенческой молодёжи к занятиям физической культурой / И. Н. Антонова. – Текст : электронный // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 10–5. – С. 8–15. – URL: htt://elibray.ru/item.asp?id=24368258

2. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике : Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры 13.00.04-: автореф. дис. .... канд. пед. наук И. А. Винер. – Санкт-Петербург, 2003. – Текст : непосредственный.

3. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов ; под общ. ред. А. В. Карасева. – Москва : Лептос, 1994. - 368 с. – Текст : непосредственный.

4. 6. Лях В. И. Гибкость и методика ее развития / В. И. Лях. – Текст : непосредственный // Физкультура в школе. – 1999. – № 1. – С. 25.

5. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика : учебник / Л. А. Карпенко. – Москва, 2003. – 381 с. – Текст : непосредственный.

6. Переяславцева Е. В. Педагогические приёмы повышения качества спортивной подготовки студентов в образовательном процессе вуза : монография / Е. В. Переяславцева, Е. В Трушина. – Тула : Изд-во ТулГУ, 2016. – 98 с. – Текст : непосредственный.

7. Терёхина Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва : учебное пособие / Р. Н.Терёхина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева. – Москва : Спорт, 2018. – 360 с. – Текст : непосредственный.

8. Червоткина С. Ю. Стретчинг : методические рекомендации / С. Ю. Червоткина, Э. Р. Антонова, Л. Б. Фомина. – Челябинск : Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 90 с. – Текст : непосредственный.

УДК 376

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Пермяков О.М., ст. преподаватель

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Россия, г. Екатеринбург, e-mail: Oleg_magic@mail.ru

Ключевые слова: ограниченные возможности здоровья, двигательная активность, реабилитация, адаптивная физическая культура.

Аннотация. *В статье рассматривается роль адаптивной физической культуры в формировании здорового образа жизни у людей с ограниченными возможностями здоровья. Описаны физкультурно-оздоровительные мероприятия, позволяющие людям с ограниченными возможностями здоровья адаптироваться в социуме.*

Проблема сохранения и укрепления здоровья у людей с ограниченными возможностями здоровья на сегодняшний день крайне актуальна. Это обусловлено тем, что идет интенсивное развитие технологий, а вследствие этого ухудшается экологическая ситуация, так как не все предприятия заботятся об охране окружающей среды. В нашей стране так же наблюдается стремительный рост числа людей, имеющих различные ограничения в состоянии здоровья. Это связано с тем, что в России наблюдается ухудшение экологической обстановки, из-за которой растет уровень заболеваемости населения. Проблема адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья в обществе является весьма значимой в настоящее время. Высокий уровень здоровья и работоспособности населения является одним из важнейших показателей каждой страны, они обеспечивают прогрессивное развитие общества.

Необходимо отметить, что данная проблема появилась не только в наше время, она сопровождала людей всегда и скорее всего, останется и дальше, потому что количество всевозможных катастроф и стихийных бедствий не сокращается.

Лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – это люди, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии, то есть глухие, слабослышащие, слепые, слабовидящие, с тяжелыми нарушениями речи, нарушениями опорно-двигательного аппарата и другие [1, с. 274].

В настоящий момент в обществе является устоявшейся мысль, что люди с ограниченными возможностями здоровья не могут вести здоровый образ жизни, потому что являются не полноценными.

Главными проблемами для людей с ограниченными возможностями здоровья во многих странах мира, а в частности в России, являются различные социальные препятствия, которые в большинстве случаев затрудняют людям включаться в общественную жизнь. Многие люди, имеющие ограниченные возможности здоровья, лишены возможности свободно передвигаться из-за отсутствия пандусов, специально приспособленных лифтов. Общественный транспорт так же не приспособлен для передвижения в нем таких людей.

В настоящее время ученые заинтересованы в решении данных проблем. Одним из приоритетных направлений в работе с людьми, имеющими ограничения в состоянии здоровья является решение вопросов создания безбарьерной среды для их жизнедеятельности, что наряду с комплексом реабилитационных мероприятий должны способствовать интеграции таких людей в социум [2, с. 97; 5, с. 226].

На сегодняшний день становится все более популярной идея активного вовлечения общества в процесс реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья. Одним из видов реабилитационного воздействия является адаптивная физическая культура.

Под адаптивной физической культурой понимается такая область физической культуры, которая предназначена для людей с различными отклонениями здоровья. Данная область физической культуры направлена на реабилитацию и адаптацию людей с ограниченными возможностями здоровья к полноценной жизнедеятельности [3, с. 62].

Но одним из самых важных факторов эффективности реабилитации является заинтересованность самого человека с ограниченными возможностями здоровья вести здоровый образ жизни. Причем необходимо отметить, что все мероприятия должны осуществляться под контролем лечащего врача. Это необходимо, потому что нужна постоянная диагностика состояния здоровья лиц имеющих ограниченные возможности, для того чтобы исключить риск усугубления заболевания, появления осложнений [1, с. 275].

Важной задачей адаптивной физической культуры является максимальное восстановление работоспособности организма, развитие его физических качеств. Адаптивная физическая культура должна помогает людям с инвалидностью реализоваться в обществе посредством двигательной активности лица. Действительно, рациональная двигательная активность помогает людям с ограниченными возможностями здоровья адаптироваться и социализироваться в обществе.

Адаптивный спорт как один из компонентов адаптивной физической культуры помогает данным людям, впервые в жизни поучаствовать в соревнованиях, сравнить свои возможности с возможностями других людей. Это помогает человеку развиваться духовно и физически [4, с. 89].

Формирование здорового образа жизни у людей с ограниченными возможностями здоровья в большей степени происходит, когда они принимают участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

В настоящий момент существует множество видов физкультурно-оздоровительных мероприятий, в которых могут принимать участия люди с ограниченными возможностями здоровья, к наиболее значимым относятся:

- туризм;
- посещение бассейнов;
- различные виды двигательной активности, связанные с взаимодействием с животными;
- танцевальные мероприятия.

В туризме могут принимать участие люди со всевозможными проблемами здоровья. Он может быть представлен в виде лагерей, однодневных и многодневных походов, которые приспособлены для людей с ограниченными возможностями здоровья. Посещать бассейны могут также почти все люди с ограниченными возможностями здоровья. Сутью всей физкультурно-оздоровительной работы с лицами, которые имеют ограниченные возможности здоровья в рамках здорового образа жизни является формирование у них мотивации заниматься адаптивной физической культурой, желание самостоятельно вести здоровый образ жизни.

Таким образом, физкультурно-оздоровительные мероприятия являются важным средством формирования здорового образа жизни у людей с ограниченными возможностями здоровья, так как они позволяют почувствовать себя полноценными людьми, показать свою значимость в жизни, преодолеть различные страхи. Здоровый образ жизни помогает людям с ограниченными возможностями здоровья завести семью, получить образование. Главным остается то, что желание вести здоровый образ жизни должно исходить от самого человека, он должен осознанно хотеть сохранить и укрепить свое здоровье.

Библиографический список

1. Беличенко О. И. Адаптивная физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни у лиц с ограниченными возможностями (обзор литературы) / О. И. Беличенко, А. А. Бабаева, А. В. Смоленский. – Текст : непосредственный // Вестник новых медицинских технологий. – 2017. – № 4. – С. 274-277.

2. Зубарева С.А. Современные оздоровиетльные технологии физическойго воспитания и адаптивной физической культуры. / С.А. Зубарева, С.И. Хромина. – Текст : непосредственный. // Сборник материалов МНПК «Воспитательно- патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем. Тюмень. – 2019. – С. 96 – 98.

3. Литвина Г. А. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации / Г. А. Литвина, В. Е. Кульчицкий, А. В. Агеев. – Текст : непосредственный // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – № 3 (58). – С. 62-63.

4. Пермяков О. М. Использование средств адаптивной физической культуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / О. М. Пермяков, А. В. Ивлева. – Текст : непосредственный // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы : сборник статей. – Омск, 2019. – С. 89-91.

5. Хромина С.И. Адаптивная физическая культура в вузе: педагогические подходы и принципы. / С.И. Хромина, А.А. Тоболов. – Текст : непосредственный. // Сборник материалов МНПК «Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами». – Тюмень. 2016. – С. 225 – 231.

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Пермяков О.М., ст. преподаватель,
Бараковских К.Н., ст. преподаватель

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Россия, г. Екатеринбург, e-mail: Oleg_magic@mail.ru, e-mail: dekanat-ffk@bk.ru

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, ценности, работоспособность, физические качества.

Аннотация. *В данной статье рассматривается роль физической культуры в жизни современного человека. Описано влияние популярности физической культуры на тенденцию к росту здорового образа жизни у современного населения. Раскрыта роль регулярных занятий физической культурой в повышении работоспособности и интеллектуальной деятельности человека.*

В настоящее время прослеживается тенденция ухудшения общего уровня здоровья у разных слоев населения. Большинство людей начинает осознавать то, что необходимо соблюдать основы здорового образа жизни, повышать уровень здоровья и физическую активность. Привычки и обычаи, которые сложились прошлыми поколениями, не соответствуют требованиям современного общества, что усугубляется серьезным обострением проблем социального характера. Состояние здоровья населения является значимым показателем, так как от этого зависит

демографическое, политическое, социально-экономическое развитие страны.

Для повышения уровня здоровья населения, необходимо больше внимания уделять занятиям физической культурой.

На сегодняшний день возросло понимание физической культуры как общественной и индивидуальной ценности. Физическая культура рассматривается как часть общей культуры общества, представляющая собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей, преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны человека, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды [2, с. 110].

В физической культуре рассматривается совокупность материальных и духовных ценностей. К материальным ценностям относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование. К духовным можно отнести информацию, различные виды спорта, комплексы физических упражнений, этические нормы, которые регулируют поведение человека в процессе физкультурной деятельности.

Однако можно выделить такие ценности, как интеллектуальные, двигательные и технологические.

1. Интеллектуальные ценности включают в себя знания о методах и средствах развития физического потенциала личности, о закономерностях его естественного развития, но самое главное, что они позволяют достичь самообразования в личностном и двигательном отношении в целях успешной социализации.

2. Ценности двигательного характера представлены через физическую активность, которая подготавливает организм к дальнейшей моторной деятельности (бытовой, досуговой, производственной) и удовлетворяет потребность организма в движении, тем самым обеспечивая благотворную работу всех систем.

3. Технологические ценности формируются с помощью рационального использования принципов, методов и средств физической культуры для развития физического потенциала человека и усвоения других ценностей [1].

Сформировавшиеся ценности физической культуры помогают человеку преодолеть различные комплексы за счет успешной социализации, изучить и применять основы здорового образа жизни, увеличить двигательную активность, что в свою очередь сказывается на повышении уровня здоровья и продолжительности жизни.

Итогом занятий физической культурой является физическая подготовленность и степень совершенствования двигательных умений и

навыков, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие.

Кроме того, занятия физической культурой имеют ряд преимуществ, таких как: снижение уровня стресса, укрепление иммунной системы, улучшение сна, развитие морально-волевых качеств, снижение вероятности развития различных заболеваний (ишемической болезни сердца, сахарного диабета, артритов, остеоартрозов).

Не смотря на все преимущества занятий физической культурой, на сегодняшний день у большей части населения не сформирована потребность в здоровом образе жизни. Именно поэтому, в настоящее время, со стороны государства идет масштабная пропаганда здорового образа жизни, в особенности занятий оздоровительной физической культурой. Большое внимание уделяется вопросам физического воспитания [3].

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на обучение двигательным умениям, развитие физических качеств человека для успешной профессиональной деятельности.

Физическое воспитание, в контексте современной жизни, выступает в качестве важнейшего компонента развития гармоничной личности, так как способствует улучшению самоорганизации, самообразованию и физическому развитию. Физическое развитие понимается как процесс и итог формирование способностей и функций организма человека, достигнутый под воздействием наследственности, окружающей среды и уровня двигательной активности.

В процессе физического воспитания формируются нравственные, волевые и психические качества, которые вырабатывают у личности: трудолюбие, дисциплинированность, чувство ответственности за результат своего труда, стремление рационально организовать распорядок дня и свои обязанности, смелость и решительность, целеустремленность, настойчивость в достижении цели. Особое значение приобретает формирование психофизической устойчивости к различным условиям внешней среды.

Таким образом, занятия физической культурой являются неотъемлемой частью жизнедеятельности человека. Увеличение двигательной активности способствует повышению уровня здоровья населения, тем самым предотвращая развитие многих заболеваний, развитию физических и психических качеств, которые необходимы для дальнейшей плодотворной профессиональной деятельности. Чтобы повысить процент людей регулярно занимающихся физической культурой, большое внимание уделяется физическому воспитанию, что в свою очередь формирует самоорганизацию к ведению здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Коровин С. С. Ценности физической культуры: структура, характеристика С. С. Коровин, Л. Н. Малорошвили. – Текст : непосредственный // Самарский научный вестник. – 2017. – Т. 6. – С. 93-98.
2. Пермяков О. М. Проблема формирования здорового образа жизни студентов в процессе обучения / О. М. Пермяков. – Текст : непосредственный // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций Екатеринбург, 2016. – С. 108-111.
3. Ханевская Г. В. Пропоганда здорового образа жизни среди молодежи/ Г. В. Ханевская, А. К. Лоцманова. – Текст : непосредственный // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания : сборник статей. – Екатеринбург, 2017. – С. 188-193.

УДК 796.015.132

ФИТНЕС-ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ВУЗА К ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО

Пономарев В.В., д.п.н., профессор[1], Булгакова О.В., ст. преподаватель[2]

[1]Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Россия, г. Красноярск, e-mail: vaspon59@mail.ru

[2]Сибирский федеральный университет, Россия, г. Красноярск, e-mail:olay-d@yandex.ru

Ключевые слова: комплекс ГТО, студентки вуза, фитнес-тренинг, физическое воспитание, подготовка.

Аннотация. *В статье рассмотрено проектирование интегративной методики фитнес-тренинга в физическом воспитании студенток, актуализация студенток на сдачу норм комплекса ГТО, которая позволит существенно повысить уровень физической подготовленности и укрепить общее состояние здоровья.*

В настоящее время ведется поиск и разработка более продуктивных и универсальных физкультурно-спортивных форм, интегративных методик и средств активизации подготовки студенток на развитие базовых физических качеств: силы, скорости, выносливости и гибкости, которые являются двигательно-функциональными фундаментом для выполнения комплекса ГТО и занятий различными видами физических упражнений в студенческие годы.

Важным действием в этом направлении стало решение Президента и Правительства РФ о возвращении в систему физического воспитания населения Всероссийского спортивно-физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), которое показало высокую эффективность, массовость и прикладную направленность в период деятельности СССР [3].

В последнее время в физическом воспитании студенток вуза наблюдается определенный кризис по следующим направлениям:

- поиск новых педагогических форм и технологий активизации студенток на занятия спортом;

- необходимость несложной и доступной оценки физического здоровья студенток вуза;

- необходимость поиска интегративного эквивалента оценки качества физического воспитания студенток вуза;

- поиск новых критериев стимулирования педагогической деятельности преподавателей физического воспитания в вузе;

- недостаточная актуализация прикладной значимости физической подготовленности для студенток в будущей профессиональной и социальной деятельности.

Важными инструментами в реализации этих направлений может явиться возрождение и внедрение системы комплекса ГТО среди всех слоев населения. В свете решения Президента и Правительства страны о поэтапном внедрении в образовательные учреждения возрожденного комплекса ГТО предлагается спортивно-ориентированная технология подготовки школьников и студентов к сдаче норм ГТО (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, В.Л. Крайник и другие). Разрабатывают нормативную базу Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, в основе которого находится индивидуальный здоровье-формирующий подход подготовки студенческой молодежи к сдаче норм ГТО специалисты: В.К. Спирин, В.А. Багина, А.А. Степанов и другие.

Эффективность выполнения школьниками и студентами норм комплекса ГТО, повысится, если усилить медицинское обследование физического состояния учащихся и студентов, что позволит значительно снизить травматизм при выполнении контрольных упражнений (О.С.Когана, В.К. Бальсевича, Л.И. Лубышевой и другие). Оригинальное программно-методическое обеспечение на основе легкоатлетических многоборий подготовки школьников и студентов к выполнению комплекса ГТО разрабатывают ученые-педагоги: Н.В. Арнст, В.В. Пономарев, Л.Н. Яцковская и другие. Нетрадиционный организационно-педагогический подход внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России предлагают: Г.В.Руденко, А.Э.Болотин и другие.

Расширение круга используемых в физическом воспитании студенток вуза средств за счет включения фитнес-тренингов повышает эффективность учебного процесса и способствует улучшению общего физического состояния девушек и обще–прикладной подготовленности для выполнения комплекса ГТО.

Основные направления упражнений в фитнес-тренингах заключаются в развитии общей выносливости, гибкости, силы, а также координационной функции двигательного аппарата занимающихся.

Следует также отметить, что особенностью фитнес-тренингов является то, что идет комплексное воздействие на все физиологические системы организма студентов с учетом индивидуальных возможностей и предпочтений занимающихся. Студенческий возраст является

благоприятным для целенаправленного воспитания силовых, координационных способностей и общей выносливости.

Как отмечают многие специалисты, регулярные фитнес-тренинги способствуют не только повышению уровня физического развития у студентов, но и сопротивляемости и функциональных резервов организма, улучшению работы сердечно-сосудистой системы, адаптации к воздействию неблагоприятных факторов среды, устойчивости к нервно-психическим факторам и активизирует процесс «сжигания» жира в организме [1].

Для эффективного внедрения в образовательный процесс вуза комплекса ГТО возникает необходимость интегрировать современные и популярные двигательные культуры «фитнес-технологии» с прикладными упражнениями, что в целом будет способствовать реализации государственной политики направленной на совершенствование программного содержания физического воспитания молодежи в высшей школе [4].

Интеграция прикладных физических упражнений из комплекса ГТО с фитнес-тренингами будет способствовать модернизации программного содержания физической культуры студенток вуза, эффективному формированию подготовленности студенток к выполнению норм комплекса ГТО и формированию прикладных двигательных навыков.

Разработанная интегративная методика подготовки студенток вуза к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО), включает в себя блоки прикладных упражнений из комплекса ГТО и фитнес-тренингов, которые дифференцированы в годичном цикле согласно следующим учебно–практическим задачам: обще–подготовительные, базово-формирующие, специально-технические и контрольно-результативные. Всё это в целом позволяет результативно и поступательно подготавливать студенток к выполнению норм комплекса ГТО.

Для формирования подготовленности студенток вуза к выполнению контрольных упражнений из комплекса ГТО разработана следующая последовательность реализации учебно-практического материала на основе интегративной методики:

1) обще-подготовительный этап (формирование общефизической и функциональной подготовленности, подготовка опорно-двигательного аппарата),
2) базово-формирующий этап (формирование двигательных качеств и расширение адаптационных возможностей организма),
3) специально-технический этап (совершенствование технической подготовленности к контрольным упражнениям)
4) контрольно-результативный этап (позволяющий оценивать результат подготовленности студенток технического вуза к выполнению комплекса) этапы.

Данные этапы позволяют четко управлять процессом подготовки студенток к выполнению норм комплекса ГТО.

Для оценки эффективности разработанной нами интегративной методики подготовки студенток вуза к выполнению комплекса ГТО, позволяющей судить об уровне физической подготовленности студенток, проведено предварительное тестирование у занимающихся в контрольной и экспериментальной группах и представлены результаты итогового тестирования по окончании эксперимента.

У студенток экспериментальной группы, занимающихся по экспериментальной интегративной методике, прирост результатов в базовых контрольных упражнениях входящих в комплекс ГТО был следующим (рисунок 1): в прыжках в длину с места – 6,7 % ($p < 0,05$), в упражнении наклон вперед из положения стоя – 91 % ($p < 0,05$), в сгибании и разгибании рук в упоре лежа – 68,9% ($p < 0,05$), в поднимании туловища за одну минуту прирост составил 36,5 % ($p < 0,05$), в беге на 100 м – 3,1 % ($p < 0,05$) в беге на 2000 м – 7,3 % ($p < 0,05$) и в метании – 32,51 % ($p < 0,05$).

В то же время у студенток контрольной группы показатели прироста были следующие: в прыжках в длину – 4 % ($p < 0,05$), в упражнении наклон вперед – 34 % ($p < 0,05$), в сгибании и разгибании рук в упоре лежа – 56 % ($p < 0,05$), поднимании туловища за одну минуту – 12 % ($p < 0,05$), беге на 100 м – 2,1 % ($p < 0,05$), беге на 2000 м – 4,7 % ($p < 0,05$) и метании – 9,42 % ($p < 0,05$).

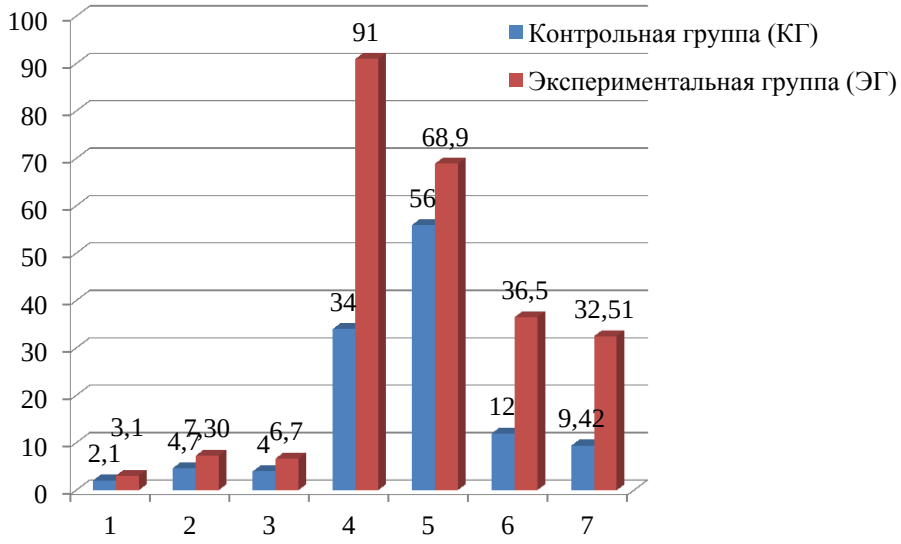


Рис. 1. Динамика прироста результатов контрольных упражнений входящих в комплекс ГТО, у студенток экспериментальной и контрольной групп по завершению эксперимента

Примечание. Контрольные тесты: 1- бег на 100 м; 2 - бег на 2000 м; 3 - прыжок в длину с места; 4 - наклон вперед из положения, стоя; 5 - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; 6 - поднимание туловища из положения лежа, 7- метание снаряда (р=500 гр)

Организованный и проведенный педагогический эксперимент показал высокую эффективность интегративной методики подготовки студенток вуза к выполнению комплекса ГТО VI ступени, по результатам которого интегративный прирост показателей контрольных упражнений из комплекса ГТО составил в среднем 35 % ($p < 0,05$), в то же время в контрольной группе всего 17 % ($p > 0,05$). На золотой значок ГТО нормативы выполнили 40 % студенток, на серебряный значок 60 % студенток экспериментальной группы. В контрольной группе – 20 % на серебряный значок и 45 % – на бронзовый значок выполнили нормативы студентки и 35 % студенток не справились с нормативами комплекса ГТО VI ступени.

Внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания студенческой молодежи позволит более качественно решать назревшие педагогические проблемы развития системы физического воспитания в стране.

Библиографический список

1. Булгакова О. В. Фитнес-тренинг формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса ГТО : монография / О. В. Булгакова, В. С. Близневская, В. В. Пономарев. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. – 140 с. – Текст : непосредственный.

2. Булгакова О. В. Фитнес–технологии, как современные средства подготовки студенток вуза к сдаче норм ГТО / О. В. Булгакова, К. А. Минченков, В. В. Пономарев. – Текст : непосредственный // Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения : Всероссийская научно-практ. конф. ВФСК (ГТО). – Красноярск, 2015. – С. 150–153.

3. Лубышева Л. И. Продвижение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО средствами научно-спортивной периодики в аспекте социологического анализа / Л. И. Лубышева, М. П. Рубе. – Текст : непосредственный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 5. – С. 2.

4. Интегративная технология фитнес-тренинга формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса «ГТО» / В. В. Пономарев, О. В. Булгакова, Е. Н. Коноплева, С. Н. Шишкин. – Текст : непосредственный // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций : сборник статей 7-й Международной научно-практ. конф. – Екатеринбург, 2017. – С. 173–179.

УДК 796.015.686-055.2:796.

СОДЕРЖАНИЕ БАЗОВОГО МИКРОЦИКЛА В ТРЕНИРОВКАХ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Примаченко П.В., студент, Врублевский Е.П., д.пед.н., профессор

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь. г. Гомель,
e-mail: primacenkop@gmail.com

Ключевые слова: тренировка, прыжки, метания, скоростно-силовая подготовка, силовая подготовка, микроцикл.

Аннотация. *В статье представлено примерное содержание базового микроцикла в тренировках толкателей ядра 15-17 лет, проверенное в практической деятельности с юными спортсменами. Предлагаемая программа для юных толкателей ядра может быть основой для построения различных структурных единиц тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей и периодов подготовки.*

Введение. В настоящее время важное значение приобретает совершенствование существующей методики тренировки юных легкоатлетов разного возраста и уровня подготовленности [1, 3, 7, 10]. Хорошо известно, что один из важнейших факторов в методике тренировки принадлежит физической подготовке, как важнейшего компонента определяющего рост спортивного мастерства юного легкоатлета. Правильное включение и рациональное развитие двигательных способностей в различных циклах тренировки применительно к избранному виду легкой атлетики фактически определяет качество всего учебно-тренировочного процесса [2, 4, 6].

На данный момент назрела необходимость уметь правильно определять эффективные средства, которые должны использоваться для развития физических качеств спортсменов в различных макроциклах многолетней подготовки [3, 5, 7, 8, 9]. Мы решили привести примерное содержание базового микроцикла в тренировках толкателей ядра 15-17 лет, проверенное в практической деятельности с юными спортсменами.

Результаты исследования. Для более качественного анализа выполненной тренировочной работы, направленной на развитие силовых способностей спортсменов-толкателей, рассмотрим недельный микроцикл в подготовительном периоде. Для развития скоростно-силовых способностей использовалась комплексная программа средств. В основе ее лежал комбинированный метод применения различных скоростно-силовых упражнений, упражнений на выносливость, координацию, гибкость следующей последовательности их выполнения:

День 1. Направленность тренировки – силовая. Место проведения – спортивный манеж.

Программа:

1. Разминка:
2. Бег – 5мин.
3. ОРУ (обще-развивающие упражнения) – 8мин
4. СБУ (специально-беговые упражнения) – 7-8 мин.
5. Прыжки:
   - 5.1. с места на 2-х ногах: 1серия×6 прыжков
   - 5.2. с места на правой ноге 1серия×6 прыжков
   - 5.3. с места на левой ноге 1серия×6 прыжков
6. Упражнения со штангой:

5.1 . взятие штанги на грудь (в "стойку"):3×40/2; 2×60/1; 2×80/1; 3×90/3.

7. Прыжки через плинт – 15 раз.
8. Упражнения на гибкость и расслабление - 5 мин.
9. Приседания со штангой на плечах: 2×80/2; 2×90/2; 3×100/3.
10. Броски набивного мяча:
    10.1. Броски мяча, стоя лицом по направлению к метанию – 10б раз.
    10.2. Броски мяча, стоя спиной по направлению к метанию – 10б раз.
11. Выпрыгивания на 2-х ногах (с грифом 20 кг): 2×25 раз.
12. Подъем туловища на наклонной доске - 3×15 раз.
13. Игра с набивным мячом – 10 мин.

День 2. Направленность тренировки – развитие гибкость и общей выносливости. Место проведения – стадион.

1. Медленный бег: 20-25 мин, с обязательным контролем ЧСС в покое и после бега.
2. ОРУ на гибкость – 10-15мин
3. СБУ(80-100м) – 8-10мин.

День 3. Направленность тренировки – развитие скоростно-силовых способностей. Место проведения – стадион.

1. Разминка – подвижная игра «Салки» - 10 мин.
2. ОРУ с набивными мячами - 10 мин.
3. Ускорения: 5×30м.
4. Толкание ядра:
    4.1. стоя лицом по направлению метания – 15 раз.
    4.2. стоя боком направлению метания – 15 раз.
    4.3. стоя спиной направлению метания – 15 раз.
5. Бег с низкого старта: 2×10м; 2×15м; 2×20м; 2×30м.
6. Прыжки в длину с разбега (с отталкиванием на правую/левую ногу) – 16 прыжков.
7. Рывок штанги: 3×50/2; 2×75/2; 2×70/3.
8. Упражнения на гибкость - 5 мин.
9. Присед со штангой на плечах: 2×80/2; 2×90/2; 2×100/1.
10. Медленный бег – 3мин.

День 4. Направленность тренировки – развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Место проведения – спортивная площадка.

1. Игра в баскетбол: 2×10 мин.
2. Броски ядра:
    2.1. Броски ядра, стоя лицом по направлению к метанию – 15 раз.
    2.2. Броски ядра, стоя спиной по направлению к метанию – 15 раз.
3. Ускорения с отягощением 5 кг: 5×30 м.

4. Сгибание и разгибание рук на брусьях с отягощением: 3 серии с максимальным количеством раз

5. Прыжки:

5.1. с места – 15 отталкиваний;

5.2. тройной с места – 10 отталкиваний;

5.3. пятикратный – 5 отталкиваний.

6. Подвижная игра - 5 мин.

День 5. Направленность тренировки – развитие выносливости.

1. Кроссовый бег: 25-30 мин., с обязательным контролем ЧСС в покое и после физической нагрузки.

День 6. Отдых (баня).

День 7. Направленность тренировки – развитие силовых способностей. Место проведения: можно выполнять дома.

Статические упражнения для мышц свободных верхних конечностей, туловища, свободных нижних конечностей – 60 мин

З**аключение.** Предлагаемое содержание базового микроцикла может дополняться различными упражнениями, исходя из уровня подготовленности юных спортсменов. Также следует, на основании ежемесячного учета нагрузки метательной, беговой, силовой, прыжковой направленности, вносить коррективы в содержание средств тренировки, так как каждое упражнение носит строго индивидуальную направленность.

Предлагаемая программа тренировочного процесса для юных толкателей ядра может быть основой для построения различных структурных единиц тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей и периодов подготовки. Всё это может явиться основой для достижения юным спортсменом намеченного уровня подготовленности, который в итоге должен выразиться в достижении высокого спортивного мастерства в перспективе.

Библиографический список

1. Врублевский Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е. П. Врублевский. – Москва : Спорт, 2016. – 240 с. – Текст : непосредственный.

2. Врублевский Е. Тренироваться много или правильно? Управление тренировочным процессом квалифицированных метательниц молота / Е. Врублевский, А. Селезнев, А. Свирин. – Текст : непосредственный // Легкая атлетика. 2002. – N 6. – С. 19.

3. Гогунов Е. Н. Мотивация спортивной деятельности/ Е. Н. Гогунов, Е. П Гогунов, Б. И. Мартьянов. – Текст : непосредственный // Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – Москва : ИЦ Академия, 2000. – С. 221–223.

4. Занковец В. Э. Энциклопедия тестирования / В. Э. Занковец. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с. – Текст : непосредственный.

5. Костюченко В. Ф. Особенности индивидуальной тренировочной деятельности спортсменок высокой квалификации в годичном цикле подготовки/ В. Ф. Костюченко.

– Текст : непосредственный //Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. - № 3 (49). - С. 39-43.

6. Костюченко В. Ф. Классификация специальных упражнений, применяемых в тренировке метателей (на примере метания копья) / В. Ф. Костюченко, Е. П. Врублевский. В. А. Боровая. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 70-77.

7. Легкая атлетика : учебник М. Е. Кобринский [и др.] ; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. – 2-е изд. – Минск : Тесей, 2011. - 336 с.

8. Мирзоев О. М. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов : методическое пособие / О. М. Мирзоев, Е. П. Врублевский. – Москва : РГУФК, 2006. - 100 с. – Текст : непосредственный.

9. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок (теоретико-методические аспекты) : монография / Е. П. Врублевский, С. В. Севдалев, А. Г. Нарскин, М. С. Кожедуб. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223 с. – Текст : непосредственный.

10. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. – Киев : Олимпийская литература, 2011. - 360 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.012.114:796.433-053.67

ДИНАМИКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНЫХ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА В МАКРОЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Примаченко П.В., студент, Шеренда С.В., к.п.н., доцент

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь, г. Гомель,
e-mail: primacenkop@gmail.com

Ключевые слова: тестирование, скоростно-силовые показатели, начальная специализация, спортсмены-метатели

Аннотация. *Статья посвящена определению уровня скоростно-силовой подготовленности юных метателей молота на этапе начальной специализации. Выявлена двухлетняя динамика скоростно-силовой подготовленности спортсменов в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла.*

Актуальность. В подготовке спортсменов-метателей используются различные тренировочные средства, направленные на повышение уровня определённых физических качеств, имеющих наиболее важное значение для показа спортсменом высокого результата в соревновательном периоде [3, 7, 8]. Для определения уровня физической подготовленности спортсменов в подготовительном периоде проводятся специальные педагогические контрольные испытания, состоящие из набора информативных тестов и направленные на определение уровня развития скоростно-силовых показателей, которые в значительной степени влияют на спортивный результат в том или ином виде легкой атлетики [1].

Правильность построения спортивной тренировки определяется возрастными и половыми особенностями, параллельностью и

последовательностью развития физических качеств, важнейшими из которых для метателей являются скоростно-силовые способности [2, 4, 6]. На этапе начальной спортивной специализации происходит усиление специальной направленности во всех аспектах тренировки и постепенное смещение акцентов в развитии доминирующих способностей, без ущерба для технического мастерства юных спортсменов [1, 5, 8, 9].

Цель – выявить темпы прироста скоростно-силовых показателей и определить их динамику у юных метателей молота (10-13 лет) за двухлетний период тренировки.

Задачи:

1. Определить уровень и проследить динамику скоростно-силовой подготовленности в макроцикле тренировки у метателей молота на этапе начальной специализации.

2. Сравнить темпы прироста анализируемых скоростно-силовых показателей юных метателей за двухлетний период тренировки.

Результаты исследований. Для оценки уровня скоростно-силовой подготовленности брались общепринятые у метателей молота [3, 4] контрольные упражнения: а) метание ядра (4кг) назад двумя руками снизу, стоя спиной в сторону метания; б) метание ядра (4кг) вперед двумя руками снизу, стоя лицом в сторону метания; в) бег 30 метров с низкого старта (по движению). В эксперименте принимали участие шесть спортсменов 10-13 лет, которые тестировались пять раз в 2017 и 2018 годах в начале подготовительного (октябрь) и соревновательного (май) периода.

В таблице 1 представлены результаты первого вида тестирования, определяющего уровень скоростно-силовых показателей - бросок ядра снизу-вперед двумя руками.

Таблица 1

Динамика результатов в метании ядра вперед ($\overline{X} \pm \sigma$)

Статистические показатели	Первый год тестирования (2017-2018 гг.)		Второй год тестирования (2018-2019 гг.)	
	Октябрь	Май	Октябрь	Май
$\overline{X}$	7,74	7,90	8,46	9,76
$\sigma \pm$	1,00	0,93	1,21	1,18

Особенность упражнения - относительно высокие показатели в первоначальных периодах тестирования: октябрь-май: 7,74±1,00 и 7,90± 0,93 метров, что объясняется простой техникой выполнения броска.

Увеличение результата между подготовительными периодами составляет 8,5%, а между соревновательными - 21%. Высокий результат во втором соревновательном периоде объясняется большим объемом выполненной работы и, как следствие, возросшим уравнением!! скоростно-силовой подготовленности юных метателей.

Второй вид тестирования, определяющий уровень скоростно-силовой подготовленности - бросок ядра назад двумя руками, стоя спиной (табл.2).

Таблица 2

Динамика результатов в метании ядра назад ($\overline{X}$ ±σ)

Статистические показатели	Первый год тестирования (2017-2018 гг.)		Второй год тестирования (2018-2019 гг.)	
	Октябрь	Май	Октябрь	Май
$\overline{X}$, м	6,51	7,37	7,76	9,32
σ ±	1,30	1,32	1,24	1,50

В первый год тестирования наблюдаются довольно низкие результаты 6,51±1,32 и 7,37±1,30 метров, соответственно, во втором году они выше - 7,76±1,24 и 9,32±1,50 метров. Темпы прироста показателей между подготовительными периодами двух лет равны 17,5%, а между соревновательными – 23,4%. Следует отметить, что низкий показатель броска ядра вперед обусловлен тем, что он не соответствует характеру метаний, по сравнению с броском ядра вперед.

Третий вид тестирования, определяющий уровень скоростно-силовых показателей - бег 30метров с низкого старта (по движению) (табл.3).

Таблица 3

Динамика результатов в беге на 30 м с низкого старта($\overline{X}$ ±σ)

Статистические показатели	Первый год тестирования (2017-2018 гг.)		Второй год тестирования (2018-2019 гг.)	
	Октябрь	Май	Октябрь	Май
$\overline{X}$, с	5,60	5,33	5,24	5,12
σ ±	0,33	0,44	0,34	0,39

Первоначальный результат тестирования в октябре 2017 года составил 5,60±0,33с, а к концу исследуемого периода юные метатели молота стали пробегать, в среднем, дистанцию 30 метров с низкого старта за 5,12±0,39с.

Выводы.

1. Установлен уровень скоростно-силовой подготовленности изучаемой группы метателей молота на этапе начальной специализации. В каждом виде тестирования юные спортсмены показали положительную динамику роста скоростно-силовых показателей. Характерно, что наблюдается тенденция повышения результатов после летних каникул (от 2 до 5%), что обусловлено активным отдыхом детей в летних спортивных лагерях.

2. Выявлено, что прирост результатов в тестируемых упражнениях неодинаков. Так, в метаниях ядра за период эксперимента отмечается

увеличение показателей, в среднем, до 24% к исходному уровню, а в беге на 30м темпы прироста ниже, что, по видимому, связано с большим объемом использования в тренировке данной группы юных спортсменов метаний различных снарядов.

Библиографический список

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под общ. ред. В. В. Балахничева и В. Б. Зеличенка. – Москва : Человек, 2013. – 213 с. – Текст : непосредственный.
2. Боровая Методическая направленность выбора специальных упражнений в метании копья / В. А. Боровая, В. Ф. Костюченко, Е. П. Врублевский. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2011. - № 8 (78). - С. 34-38.
3. Врублевский Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е. П. Врублевский. – Москва : Спорт, 2016. - 240 с. – Текст : непосредственный.
4. Врублевский Е. Тренироваться много или правильно? Управление тренировочным процессом квалифицированных метательниц молота / Е. Врублевский, А. Селезнев, А. Свирин. – Текст : непосредственный // Легкая атлетика. - 2002. - N 6. - С. 19.
5. Занковец В. Э. Энциклопедия тестирования / В. Э. Занковец. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с. –Текст : непосредственный.
6. Костюченко В. Ф. Классификация специальных упражнений, применяемых в тренировке метателей (н а примере метания копья) / В. Ф. Костюченко, Е. Врублевский, В. А. Боровая. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. - № 5 (111). - С. 70-77.
7. Мирзоев О. М. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов : методическое пособие / О. М. Мирзоев, Е. П. Врублевский. – Москва : РГУФК, 2006. - 100 с. – Текст : непосредственный.
8. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок (теоретико-методические аспекты) : монография / Е. П. Врублевский, С. В. Севдалев, А. Г. Нарскин, М. С. Кожедуб. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223 с. – Текст : непосредственный.
9. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. – Киев : Олимпийская литература, 2011. - 360 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.015.686-055.2:796.433.2

НОРМАТИВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ВЫСОКИЙ РЕЗУЛЬТАТ В МЕТАНИИ КОПЬЯ

Примаченко П.В., студент, Врублевский Е.П., д.п.н., профессор

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь

e-mail: primacenkop@gmail.com

Ключевые слова: метания копья, физическая подготовленность, техническая подготовленность, модель современных копьеметателей.

Аннотация. *В статье представлены модельные характеристики копьеметателей международного класса, основанные на морфологических показателях, данных физической подготовленности и параметрах тренировочного процесса.*

Актуальность. Важная задача управления тренировочным процессом спортсменов является получение объективной информации о различных сторонах деятельности, об уровне подготовленности, индивидуальных особенностях спортсмена и создание моделей тренирующих воздействий, которые строятся в тесном контакте с моделями функционального состояния организма и отражают пути индивидуализации тренировочного процесса [1, 2, 4, 5].

При этом методов исследования является прием моделирования, сущность которого заключается в том, что для изучения структуры или поведения системы создается более или менее приближенный ее аналог – модель, обладающий достаточной степенью сходства с оригиналом [1, 7, 10].

Большинство видов спорта детерминируют от своих спортсменов весьма жесткие антропометрические требования. Так, длина тела спортсмена в баскетболе весьма значительна, а скажем в гандболе, имеет меньшее значение. Характерные различия морфофункционального статуса наблюдается и в отдельных видах легкой атлетики [2, 4, 10], в том числе и метании копья.

Долгое время ученые прогнозируют уровень результатов метателей копья, который обеспечит спортсменам олимпийские награды [4, 5]. Так, например, для победы в метании копья названы результаты порядка 97 м у мужчин и 70 м у женщин, то есть превышающие на сегодня мировые рекорды [6]. В то же время, правильность построения спортивной тренировки определяется возрастными и половыми особенностями, параллельностью и последовательностью развития физических качеств, важнейшими из которых для метателей являются скоростно-силовые способности [1, 2, 4, 7].

Для определения уровня физической подготовленности спортсменов проводятся специальные педагогические контрольные испытания, состоящие из набора информативных тестов и направленные на определение уровня развития скоростно-силовых показателей, которые в значительной степени влияют на спортивный результат в том или ином виде легкой атлетики [1, 8].

Наблюдение за сильнейшими копьеметателями и данные научно-методологической литературы позволили нам выявить модели современных копьеметателей (мужчин и женщин) высокого класса, что определяет актуальность исследования.

Материалы и методы исследования: анализ научно-методической литературы, методы математической статистики [9].

Результаты исследований и их обсуждение. Для определения модели метателя копья были проведены исследования, как по морфологическим показателям, так и по степени их физической и технической подготовленности, причем последние являются производной функцией от уровня развития необходимых копьеметателю физических и психологических качеств [6, 8]. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Модельные характеристики копьеметателей международного класса

Характеристика	Параметры, результаты	
	Мужчины	Женщины
Морфологические показатели		
Длина тела	185-195 см	170-180 см
Масса тела	95-105 кг	70-80 кг
Размах рук	195-205 см	175-180 см
Мышечная масса (в % к массе тела)	53-55	48-50
Общий жир (в % к массе тела)	10-12	16-18
Подкожный жир (в % к массе тела)	4-6	10-12
Данные физической подготовленности		
Бег 30м (по движению)	2,9-3,0 с	3,2-3,3 с
Бег 100м (по движению)	10,2-10,4 с	11,5-11,8 с
Прыжок в длину с места	3,10-3,20 м	2,70-2,80 м
Тройной прыжок с места	10,00-10,20 м	7,70-7,80 м
Прыжок в длину с разбега	6,20-6,40 м	5,30-5,40 м
Прыжок вверх (по Абалакову)	90-95 см	65-70 см
Метание ядра назад через голову	вес ядра 7,257 кг 19,00-19,50 м	вес ядра 4 кг 16,50-17,50 м
Метание ядра двумя руками из-за головы	вес ядра 4 кг 24-26 м	вес ядра 3 кг 17-19 м
Рывок штанги	Собственный вес+ 10-15 кг	Собственный вес + 5-10 кг
Параметры тренировочного процесса		
Метание вспомогательных снарядов или копья из различных положений (на одной тренировке)	160-180 раз	130-140 раз
Метание копья с разбега (на одной тренировке)	30-35 раз	25-30 раз
Метание копья с места	65-70 м	44-46 м
Метание копья с трех шагов	74-76 м	52-54 м
Метание копья с разбега (средний результат 3-х лучших попыток из 6-ти)	84-86 м	60-62 м

Несмотря на то, что история развития метания копья свидетельствует о наличии у лучших спортсменов различных физических данных, постепенно сложился определенный тип копьеметателя, потенциально

имеющего возможность для достижения результатов высокого класса в наиболее короткий период. Так, для успешного решения первоочередной задачи на пути к олимпийскому успеху, то есть достижения в кратчайший строк 90-метрового рубежа у мужчин и 65-метрового у женщин, копьеметатели должны максимально приблизится к теоретической модели, которая характеризуется определенными морфологическими данными и показателями уровня технической и физической подготовленности.

Достижения столь высокого уровня подготовленности, с широким диапазоном необходимых показателей, требует от спортсменов проведения не менее 400-440 тренировочных занятий в год, длительностью от 2 до 3 часов каждое [1, 6, 8]. При такой затрате времени (к нему надо еще добавить специализированные зарядки, восстановительные процедуры и т.д.) главным становится программа тренировочного процесса, то есть точное определение тренировочных средств и правильное их сочетание на всех этапах годичного цикла подготовки [2, 7].

Кроме того, из имеющегося широкого ассортимента тренировочных средств и упражнений необходимо отобрать максимально «специализированные» (то есть такие, которые более всего соответствуют развитию качеств, специфических для копьеметателя). При этом динамика движений должна носить «взрывной» характер, а структура – максимально приближена к основному упражнению - броску копья [1, 6, 8].

Заключение. Теоретически сформирована и обоснована модель метателя копья высокого класса, охватывающей основные стороны его подготовленности, а также антропометрические параметры. На основе анализа литературных источников выявлено, что в тренировочном процессе часто тренеры в подготовке метателей руководствуются доминантным использованием тренировочных средств, направленных на повышение уровня общей физической подготовленности, что негативно сказывается на результате [4, 6, 8]. При этом забывая, что любая группа средств или отдельное упражнение должно быть «специализированным» в той или иной степени (и чем больше, тем оно будет эффективнее) [1, 5, 7].

Библиографический список

1. Башкин В. М. Система индивидуальной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам в скоростно-силовых видах легкой атлетики : 13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : автореф. дис. … д-ра пед. наук / В. М. Башкин. – Санкт-Пктербург, 2011. – 38 с. – Текст : непосредственный

2. Врублевский Е. Тренироваться много или правильно? Управление тренировочным процессом квалифицированных метательниц молота / Е. Врублевский, А. Селезнев, А. Свирин. – Текст : непосредственный // Легкая атлетика. - 2002. - N 6. - С. 19.

3. Врублевский Е. П. Особенности подготовки спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики Е. П. Врублевский. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 7. - С. 60-63.

4. Врублевский Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. – Москва : Спорт, 2016. – 240 с. – Текст : непосредственный.

5. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки : пер. с англ. / В. Б. Иссурин. – Москва : Спорт, 2016. - 454 с. – Текст : непосредственный.

6. Мехрикадзе В. В. Метание копья : пособие. В. В. Мехрикадзе, Э. П. Позюбанов, Б. В. Ермолаев. – Минск : БГУФК, 2010. - 36 с.

7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров]. В 2 кн. Кн. 2. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. - 752 с. – Текст : непосредственный.

8. Попов Г. И. Координационные перестройки в технике метания копья: модельные и экспериментальные оценки Г. И. Попов, Б. В. Ермолаев, А. В. Аракелов. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 1. - С. 7-13.

9. Семенов В. Г. Методы математической статистики в исследованиях по физической культуре и спорту : учебное пособие / В. Г. Семенов, В. А. Смольянов, Е. П. Врублевский. – Смоленск : СГИФК, 1998. - 73 с. – Текст : непосредственный.

10. Modelling of the competitive activities of qualified female short-distance runners, taking into account their individual characteristics/ E. P. Vrublevskiy, S. V. Sevdalev, S. V. Lashkevich, A. S. Gerkusov. - Direct text //Physical education of student. – 2019. – № 6. - S. 269-275.

УДК 796.011.3

ВСЕ ЛИ ВОЗМОЖНОСТИ СТЕП-ТЕСТА PWC_{170} МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ?

Прокопьев Н.Я., д.м.н., профессор[1], Ананьев В.Н., д.м.н., профессор[2], Семизоров Е.А., к.п.н., доцент[3], Речапов Д.С., к.б.н, доцент,[3], Гуртовой Е.С., д.психол.н., профессор[3], Хромина С.И., к.биол.н., доцент[4],

[1] ФГАОУ ВОТюменский государственный университет

[2] ГНЦ РФ Институт медико-биологических проблем РАН

[3] ФГБОУ ВО Государственный аграрный унив-т Северного Зауралья

[4] ФГБОУ ВО Тюменский индустриальный университет

Ключевые слова: физическая работоспособность, юноши, степ-тест PWC_{170}, центральная гемодинамика.

Аннотация. *В статье представлены результаты изучения базовых показателей центральной гемодинамики у 79 студентов юношеского возраста при проведении степ-теста PWC_{170} для оценки физической работоспособности (ФР) во время 3-х минутного отдыха в положении сидя на ступеньке после первой физической нагрузки. Показано, что во время отдыха восстановление гемодинамики протекает благоприятно (по нормотоническому типу), но не достигает значений состояния физиологического покоя.*

Введение. В нашей стране физическая работоспособность (ФР) изучается с различных методических позиций на протяжении многих десятилетий, ибо является интегральным показателем функциональных возможностей здорового и больного человека [2, 4, 5, 6, 7, 8, 9], для чего используется степ-тест PWC170 [1, 3, 10, 11].

Применение теста включает две одинаковые по продолжительности, но разные по мощности физические нагрузки, причем для отдыха между ними отводится три минуты, во время которого никакой информации о состоянии сердечно-сосудистой системы (ССС) мы не получаем. В доступной нам литературе мы не нашли сведений, проливающих свет на состояние центральной гемодинамики у обследуемого после выполнения им восхождения на первую ступеньку.

Цель: проследить в течение трех минут состояние центральной гемодинамики у юношей вузов г. Тюмени после первой нагрузки степ-теста PWC_{170}.

Материал и методы исследования. Методом случайной выборки обследовано 79 студентов юношеского возраста (18,3±0,6 лет) первых курсов трех профильных вузов г. Тюмени, имеющих примерно одинаковый режимом дня, отдыха и уровня двигательной активности, в течение двух недель до тестирования не имеющих острых заболеваний.

В государственном аграрном университете Северного Зауралья (ГАУСЗ) был обследован 31 (39,2%) юноша; в Тюменском индустриальном университете (ТИУ) 21 (26,6 %) юноша; в Тюменском государственном университете (ТГУ) 27 (34,2%) юношей. До нагрузочного тестирования юноши не употребляли сильнодействующих напитков и соблюдали правильный режим питания и сна.

Для определения ФР мы использовали рекомендованную Международной биологической программой Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) пробу PWC_{170}**.** Проведение данной пробы позволяет определить мощность нагрузки, которую может выполнить человек при частоте сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин) равной 170 уд/мин. Принцип расчета ФР основан на том, что в довольно большом диапазоне мощностей физических нагрузок взаимоотношения между ЧСС и мощностью нагрузки оказываются практически линейными. В нашем исследовании мощность физической нагрузки была выражена в килограммометрах в минуту (кгм/мин), а собственно нагрузкой служил степ-тест.

Расчет ФР производился по формуле:

$$PWC_{170} = N1 + (N2 - N1) \times \frac{170 - f1}{f2 - f1}$$

где: N 1 и N 2 – соответственно мощность первой и второй нагрузок, f 1 и f 2 – ЧСС в конце первой и второй нагрузок.

Мощность нагрузок вычислялась по формуле: $N = 1,3 \times p \times h \times n$, где: N – работа, кгм/мин; p – масса тела юношей, кг; n – число подъемов на ступеньку в минуту; h – высота ступеньки, м; 1,3 – коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступеньки.

После первой нагрузки степ-теста PWC_{170} в течение трех минут отдыха сидя на ступеньке проведено изучение центральной гемодинамики. В течение каждой из трех минут восстановительного периода в первые и последние 10 с. проведен подсчет ЧСС и трехкратное измерение артериального давления по Короткову. Соблюдены принципы добровольности, прав и свобод личности, гарантированных статьями 21 и 22 Конституции РФ, а также Приказ Минздравсоцразвития России № 774н от 31 августа 2010 г. «О совете по этике». Исследование проводилось с соблюдением этических норм, изложенных в Хельсинкской декларации и Директивах Европейского сообщества (8/609 ЕС) и информированного устного согласия студентов.

Результаты исследования и обсуждение.

До проведения степ тестирования в состоянии физиологического покоя сидя в кресле ЧСС у юношей составила 70,4±3,1 уд/мин, систолическое артериальное давление (САД, мм. рт. ст.) – 118,6±4,3 мм. рт. ст., диастолическое артериальное давление (ДАД, мм. рт. ст.) – 76,5±2,8 мм. рт. ст. Сразу после выполнения первой нагрузки путем восхождения на ступеньку высотой 25 см у всех студентов в течение трех минутного пребывания в положении сидя на ступеньке, нами выполнен подсчет ЧСС в начале и конце каждой из 3 минут отдыха. Установлено, что в первые 10 секунд первой минуты восстановительного периода ЧСС у всех юношей достоверно увеличилась ($p<0,05$), но не более чем на 100% от исходного значения. Такое физиологически обусловленное учащение ЧСС мы расцениваем как благоприятный (нормотонический) тип ответной реакции ССС на физическую нагрузку. На второй минуте восстановительного периода ЧСС также достоверно снижалась($p<0,05$), причем более существенно на его последних 10 секундах, но не достигала значений исходного состояния. Подсчет ЧСС на последних 10 секундах третьей минуты отдыха на ступеньке показал, что у 71 (89,8%) юноши не было восстановления ЧСС до исходного значения (рис. 1).

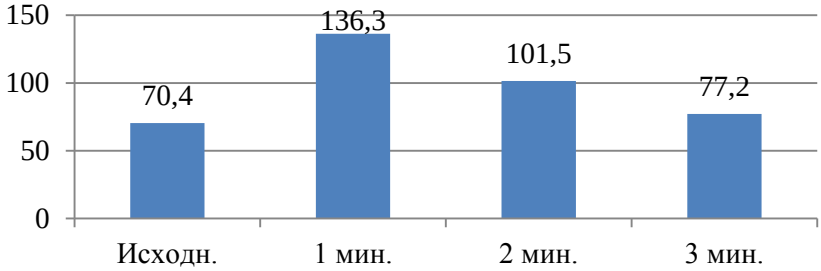


Рис. 1. Показатели значений частоты сердечных сокращений у юношей вузов г. Тюмени после проведения первой нагрузки пробы PWC_{170} в первые три минуты восстановительного периода.

Что касается величины систолического артериального давления (САД, мм. рт. ст.), то на первой минуте восстановительного периода оно не увеличивалось более чем на 35 мм. рт. ст., что мы расцениваем как проявление нормотонического типа ответной реакции организма юношей на выполненную ими дозированную физическую нагрузку. В то же время следует отметить, что по истечении 3-минутного отдыха сидя на ступеньке, САД у 67 (84,8%) юношей не достигало значений состояния физиологического покоя (рис. 2).

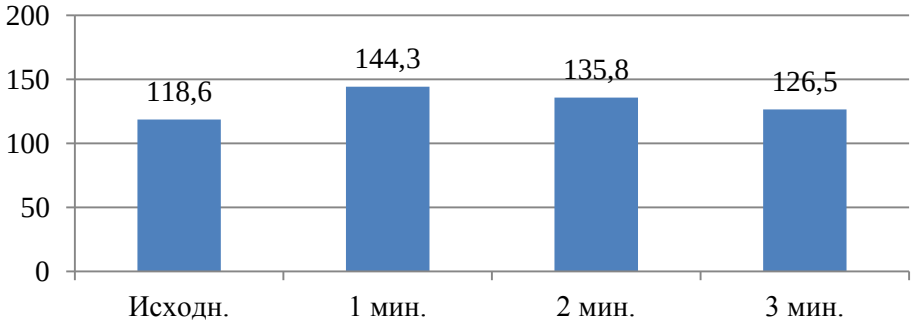


Рис. 2. Показатели значений систолического артериального давления у юношей вузов г. Тюмени после проведения первой нагрузки пробы PWC_{170} в первые три минуты восстановительного периода

Исследования показали, что у 56 (70,9%) юношей после физической нагрузки диастолическое артериальное давление (ДАД, мм. рт. ст.), в сравнении с состоянием физиологического покоя, не изменилось, у 13 (16,5%) снизилось на 5 мм. рт. ст., а у 10 (12,6%) юношей не более чем на 10 мм. рт. ст.

Таким образом, на основании выполненного исследования можно заключить, что контроль за функциональным состоянием центральной гемодинамики у юношей при определении у них ФР по степ-тесту PWC_{170} должен предусматривать его и в период 3-минутного отдыха сидя на ступеньке. Наличие же развернутой информации о состоянии ССС не только в состоянии физиологического покоя, но и при дозированной физической нагрузке, позволит избежать многих осложнений, которые могут встретиться в практике физической культуры и спорта.

Конфликт интересов**.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Прозрачность исследования. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Декларация о финансовых и других взаимоотношениях. Авторы принимали участие в разработке темы и дизайна исследования, сбора материала и его обработке, а также написании рукописи. Авторами была согласована и одобрена окончательная версия рукописи. Авторы несут полную ответственность за предоставление окончательной версии рукописи в печать. Авторы не получали гонорар за исследование.

Библиографический список

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте /И. В. Аулик. – Москва : Медицина, 1990. – 190 с. – Текст : непосредственный.

2. Глазуненко С. Д. Определение интегрального индекса физической работоспособности обучающихся аграрных вузов / С. Д. Глазуненко, Г. И. Плющев. – Текст : непосредственный //Вестник АПК Верхневолжья. – 2019. – № 1 (45). – С. 3-8.

3. Карпман В. Л. PWC-170-проба для определения физической работоспособности / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, Б. Г. Любина. – Текст : непосредственный //Теория и практика физической культуры. –1969. – № 10. – С. 37-39.

4. Прокопьев Н. Я. Привычная двигательная активность и её влияние на физическую работоспособность мужчин г. Тюмени, больных кариесом зубов / Н. Я. Прокопьев, А. С. Осипов, Е. С. Гуртовой. – Текст : непосредственный // Водные ресурсы – основа устойчивого развития поселений Сибири и Арктики в XXI веке : сборник докладов XXI Международной научно-практической конференции. – Тюмень, 2019. – С. 481-486.

5. Прокопьев Н. Я. Физическая работоспособность и максимальное потребление кислорода у юношей-студентов вузов г. Тюмени в зависимости от жизненной ёмкости лёгких / Н. Я. Прокопьев, Е. А. Семизоров. – Текст : непосредственный // 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, 2019. – 360 с. – 274-279.

6. Рудева Т. В. Влияние суточной активности на физическую работоспособность студентов КУБГМУ / Т. В. Рудева, С. Л. Зайцева, В. С. Дутов. – Текст : непосредственный // Естественнонаучное образование: стратегия, проблемы, достижения: сборник научных материалов. – Краснодар, 2019. – С. 265-267.

7. Физическая работоспособность студентов, освобожденных от учебных занятий физическими упражнениями. /Г. М. Казантинова, С. Н. Федоряченко, О. В. Коробова, А. А. Куманцева. – Текст : непосредственный //Теория практика физической культуры. 2017. – № 5. – С. 26-28.

8. Физическая работоспособность у женщин Сибири зрелого возраста после скандинавской ходьбы / Н. Я. Прокопьев, В. Н. Ананьев, В. И. Назмутдинова [и др.]. – Текст : непосредственный //Естественные и технические науки. – 2019. – № 2 (128). – С. 48-52.

9. Швец Ю. В. Гигиеническая оценка физической работоспособности военнослужащих / Ю. В. Швец, В. А. Майдан. – Текст : непосредственный //Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ, 2019. – С. 509-513.

10. Хромина С.И. Морфофункциональные показатели организма детей второго детства с нарушениями осанки в условиях применения инновационных технологий. Канд. диссертация 03.03.00, - Тюмень. – 2007. – 151 с. – Текст непосредственный.

11. Хромина С.И. Морфофункциональные показатели организма детей второго детства с нарушениями осанки в условиях применения инновационных технологий. Автореферат диссертации по направлению 03.03.00, - Тюмень. – 2007. – 25 с. – Текст непосредственный.

УДК 796.011.3

ВЛИЯЕТ ЛИ ТИП КОНСТИТУЦИИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ИНДЕКСА КРЕМПТОНА У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ Г. ТЮМЕНИ НА ИХ НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Прокопьев Н.Я., профессор, д.мед.н.[1];
Семизоров Е.А., к.п.н., доцент[2]; Хромина С.И., к.биол.н., доцент[3].
[1]ФГАОУ ВО Тюменский государственный университет, г. Тюмень
ФГБОУ ВО Государственный аграрный унив-т Северного Зауралья, г. Тюмень
[3]ФГБОУ ВО Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень

Ключевые слова: студенты вузов, тип конституции, индекс Кремптона.

Аннотация. *В статье представлены результаты изучения рассчитанного по формуле: ИК = 3,15 + САД – (ЧСС / 20) индекса Кремптона (ИК) как одного из показателей центральной гемодинамики у 105 студентов первого курса профильных вузов г. Тюмени, имеющих различные типы конституции. Показано, что на первом семестре обучения у всех юношей ИК свидетельствовал об отличном функциональном состоянии кардиореспираторной системы. Сделано заключение, что являясь простым методом оценки функционального состояния центральной гемодинамики, ИК не зависит от типа конституции и должен найти широкое применение в практике физического воспитания студенческой молодежи. Посредством ИК ортостатическое воздействие отражает состояние механизмов регуляции вегетативной, в большей мере симпатической нервной системы.*

Актуальность. Состояние центральной гемодинамики при занятиях различными видами спорта всегда находилось в центре внимания на страницах журналов, в материалах съездов и конференций [2, 7, 11, 15, 16].

В педагогической практике сферы физической культуры и спорта широко используются различные функциональные пробы и тесты [6, 13], в том числе проба (индекс) Кремптона [14], позволяющий оценивать адаптационные возможности человека [25].

В доступной нам литературе нет сообщений значений ИК в оценке функционального состояния центральной гемодинамики у студентов различных конституциональных типов, обучающихся в вузах Сибири. Предпринята попытка установить зависимость кардиореспираторной системы (КРС) организма человека от типа конституции [3, 17].

Настораживает то, что в последние годы показатели здоровья студентов снижаются в связи с гиподинамией [18], психогенными факторами [1], несоблюдением норм здорового образа жизни [9, 20, 24], вредными привычками [21]. Все перечисленное выше негативно отражается на физическом [22, 26], психическом [28] и соматическом [23] здоровье молодежи.

Известно, что тип конституции человека, это маркер, который определяет не только индивидуальное физическое здоровье [8, 10], но и уровень здоровья популяции в целом [12, 27]. В связи с этим выявление взаимосвязи типов конституции с функциональными показателями

человека является важным направлением научного поиска в области решения проблем сохранения его здоровья [29].

Мы солидарны с мнением Баскевич О. В. [4] о том, что при построении процесса физвоспитания в вузе рекомендуется учитывать специфику конституции студентов.

Цель: оценить влияние типа конституции на показатели центральной гемодинамики и индекс Кремптона у студентов юношеского возраста на их начальном этапе обучения в вузах г. Тюмени.

Материал и методы. Обследовано 105 юношей, обучающихся в трех профильных вузах г. Тюмени: в государственном аграрном университете Северного Зауралья (ГАУСЗ) 41 (39,1%); Тюменском индустриальном университете (ТИУ) 38 (36,2 %); Тюменском государственном университете (ТГУ) 26 (24,7%) юношей.

Использована «Схема возрастной периодизации онтогенеза человека», принятая на VII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии АПН СССР (Москва, 1965).

Методика оценки индекса Кремптона (ИК, у.е.) заключается в подсчёте частоты сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин) и измерении систолического артериального давления (САД, мм. рт. ст.) у юношей после нахождения их в течение 15-ти минут в положения лежа на спине. Через 2 мин после отдыха он переходит в вертикальное положение и вновь производится подсчёт ЧСС и измерение САД. ИК высчитывается по формуле:

ИК = 3,15 + САД – (ЧСС / 20)

где: САД – систолическое артериальное давление (мм. рт. ст.), ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин), 3,15 – коэффициент.

Оценка: недостаточное функциональное состояние кардиореспираторной системы < 50; слабое функциональное состояние кардиореспираторной системы – 50-75; среднее функциональное состояние кардиореспираторной системы – 75-100; отличное функциональное состояние кардиореспираторной системы > 100 у.е.

Тип конституции оценивался по М.В. Черноруцкому [19]: нормостенический (НСТК), астенический (АСТК) и гиперстенический (ГСТК).

Результаты исследования обработаны на персональном компьютере с использованием современных электронных программ (STATISTIKA) [5]. Оценка достоверности различий осуществлялась с использованием t критерия Стьюдента.

Соблюдены принципы добровольности, прав и свобод личности, гарантированных статьями 21 и 22 Конституции РФ, а также Приказ Минздравсоцразвития России №774н от 31 августа 2010 г. «О совете по этике». Исследование проводилось с соблюдением этических норм,

изложенных в Хельсинкской декларации и Директивах Европейского сообщества (8/609ЕС) и информированного устного согласия студентов.

Результаты и обсуждение.

Результаты исследования свидетельствовали о том, что за период с сентября 2019 года по декабрь 2019 года ЧСС в абсолютных значениях, не превышая нормативных значений свойственных периоду юношеского возраста, стала реже, хотя достоверных различий мы не получили ($p>0,05$). Обращает внимание то, что ЧСС у юношей ГСТК, независимо от профиля обучения, в абсолютных значениях была больше, в сравнении с их сверстниками других конституциональных типов (табл. 1, рис. 1).

Таблица 1.

Показатели ЧСС, САД и индекса Кремптона у юношей различных типов конституции вузов г. Тюмени (M±m)

В У З	Показатель		
	ЧСС	САД	ИК
Сентябрь 2019			
ГАУСЗ:			
НСТК	76,6±1,6	121,4±2,3	120,72
АСТК	74,2±1,4	121,0±2,1	120,44
ГСТК	78,7±1,5	125,3±2,4	124,52
ТГУ:			
НСТК	77,2±1,7	120,8±2,3	120,09
АСТК	73,5±1,4	118,3±1,9	120,28
ГСТК	79,4±1,6	126,3±2,2	125,48
ТИУ:			
НСТК	76,3±1,5	122,5±2,1	116,69
АСТК	76,4±1,6	121,6±2,0	120,93
ГСТК	78,5±1,5	126,8±2,3	126,03
Декабрь 2019			
ГАУСЗ:			
НСТК	75,1±1,7	123,3±2,5	122,70
АСТК	72,0±1,5	122,7±2,2	122,25
ГСТК	78,3±1,5	127,5±2,3	126,74
ТГУ:			
НСТК	73,9±1,8	119,8±2,0	119,26
АСТК	71,7±1,5	119,1±1,9	118,67
ГСТК	79,0±1,6	124,7±2,2	123,90
ТИУ:			
НСТК	76,2±1,9	125,7±3,0	125,16
АСТК	74,1±1,5	124,3±2,8	123,75
ГСТК	78,3±1,7	127,4±2,2	126,99

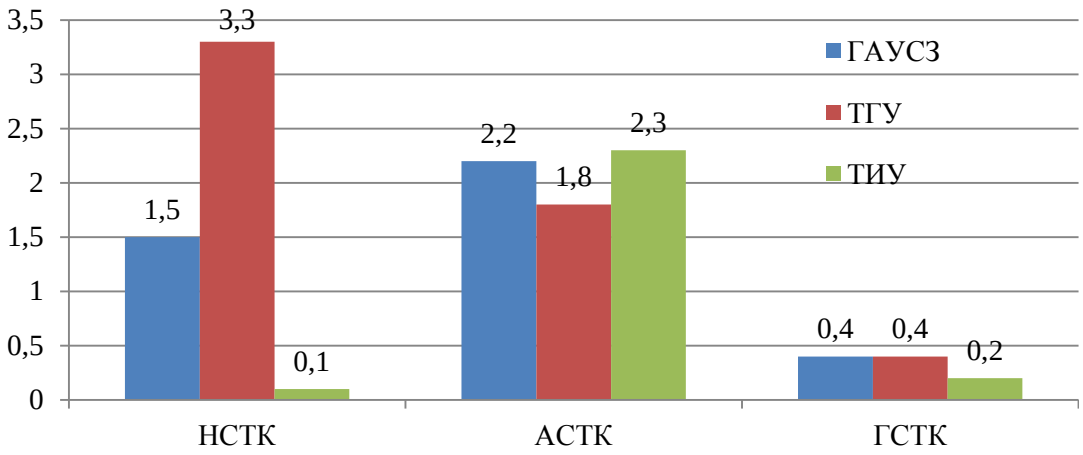


Рис. 1. Различие в значениях частоты сердечных сокращений у студентов юношеского возраста вузов г. Тюмени за период обучения на первом семестре в зависимости от типа конституции.

Мы обратили внимание на то, что за период с сентября по декабрь 2019 года САД у всех юношей, независимо от типа конституции и профиля обучения, оставалось стабильным в пределах нормативных значений, или несколько повышалось. Незначительное повышение САД связывается нами, во-первых, с увеличением паспортного возраста и приближением юношей к периоду первого зрелого возраста, для которого с физиологической точки зрения свойственно повышение САД. Во-вторых, хорошим эмоциональным и психологическим настроем юношей на получение профессиональных знаний.

Расчетные значения ИК у всех студентов юношеского возраста в течение первого семестра их обучения в профильных вузах г. Тюмени позволяют нам характеризовать функциональное состояние их КРС как отличное, ибо ИК превышал значения 100 у.е. Полученные расчетные значения ИК мы расцениваем, прежде всего, как показатель грамотного и продуманного построения учебного процесса в профильных вузах г. Тюмени.

Перспектива дальнейших исследований. Хотелось бы подчеркнуть, что авторы данной статьи на протяжении многих лет активно и целенаправленно занимаются вопросами морфологического и функционального состояния студентов, обучающихся в профильных вузах Тюменской области. Перспектива дальнейших исследований видится нам в не только в расширении методов антропометрии, но и в широкой функциональной аппаратной диагностике функции центральной гемодинамики и внешнего дыхания лиц юношеского возраста, как в состоянии физиологического покоя, так и различного рода дозированных физических нагрузок.

Выводы.

1. ЧСС в абсолютных значениях у всех юношей, обучающихся на протяжении первого семестра в профильных вузах г. Тюмени, не превышала нормативных значений, свойственных периоду юношеского возраста и имела тенденцию к урежению. ЧСС и САД, достоверно не зависящих от профиля обучения и типа конституции.

2. Являясь простым и весьма доступным, не инвазивным методом оценки состояния сердечно-сосудистой системы и ее вегетативной регуляции, индекс Кремптона может быть выполнен в течение небольшого промежутка времени любым преподавателем физкультуры в общеобразовательной школе или тренером ДЮСШ, что важно, в условиях массовых обследований.

3. Индекс Кремптона даёт возможность оценить как адаптационные возможности и механизмы регуляции ССС, так и состояние механизмов регуляции вегетативной нервной системы, причем в большей мере симпатической нервной системы. Следует учитывать, что достоверных сведений о зависимости данного индекса от типа конституции нет.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Прозрачность исследования. Исследование не имело спонсорской поддержки. Авторы несут полную ответственность за предоставление окончательной версии рукописи в печать.

Декларация о финансовых и других взаимоотношениях. Все авторы принимали участие в разработке темы, дизайна исследования и написании рукописи. Окончательная версия рукописи была согласована и одобрена всеми авторами. Авторы не получали гонорар за исследование.

Библиографический список

1. Абдуллина Л. Б. Формирование здорового образа жизни студентов в условиях современного вуза: практико-ориентированный аспект / Л. Б. Абдуллина. – Текст : непосредственный // Здоровьесберегающее образование. – 2014. – № 2. – С. 78-82.

2. Аверьянова И. В. Перестройки показателей гемодинамики и кардиоритма в ответ на активную ортостатическую пробу у юношей, проживающих в различных субъектах дальневосточного региона России /И. В. Аверьянова. – Текст : непосредственный //Якутский медицинский журнал. 2019. – № 2. – С. 6-10.

3. Аслоньянц А. М. Об адаптационном потенциале как одном из показателей состояния здоровья студентов медицинского колледжа / А. М. Аслоньянц, Л. В. Нефедова, П. В. Нефедов. – Текст : непосредственный // Вестник новых медицинских технологий. – 2007. – Т. 14, № 4. – С. 84.

4. Баскевич О. В. Взаимосвязь соматотипа с соматическим здоровьем студентов / О. В. Баскевич. – Текст : непосредственный // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 6. – С. 4-9.

5. Боровиков В. П. STATISTICA. Искусство анализа данных на компьютере: для профессионалов / В. П. Боровиков. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 688 с. – Текст : непосредственный.

6. Возможности функциональной диагностики в управлении тренировочным процессом спортсменов с использованием информационных технологий / Е. В. Быков, О. В. Балберова, Е. В. Леконцев [и др.]. –Текст : непосредственный //VITA REHAB WEEK 19 «Современные технологии и оборудование для медицинской реабилитации, санаторно-курортного лечения и спортивной медицины». III Международный научно-практический конгресс. – Екатеринбург, 2019 . – С. 10-13.

7. Гречкина Л. И. Оценка показателей гемодинамики как маркеров потенциального риска заболеваний сердечно-сосудистой системы у юношей с разным типом саморегуляции кровообращения / Л. И. Гречкина. –Текст : непосредственный //Анализ риска здоровью. – 2019. – № 1. – С. 118-124.

8. Калмыкова Е. М. Характеристика уровня физического здоровья и физической подготовленности студентов-медиков в зависимости от соматотипа / Е. М. Калмыкова, Е. В. Харламов. – Текст : непосредственный // Медицинский вестник Юга России. – 2011. – № 4. – С. 33-38.

9. Колокольцев М. М. Характеристика двигательных возможностей студентов-юношей с различными типами конституции /М. М. Колокольцев. –Текст : непосредственный // Вестник ИрГТУ. – 2014. – № 3 (86). – С. 338-343.

10. Колокольцев М. М. К вопросу организации физической подготовки в вузе с учетом конституциональной типологии и группы здоровья студентов / М. М. Колокольцев, С. С. Ермаков, Н. В. Третьякова. – Текст : непосредственный //Образование и наука. 2019. – Т. 21, № 5. – С. 201-206.

11. Корепанов А. Л. Сравнительная характеристика центральной гемодинамики у подростков и юношей. / А. Л. Корепанов. – Текст : непосредственный // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2019. – С. 289-291.

12. Красильникова В. А. Преобладающие типы конституции у студентов разных социальных групп / В. А. Красильникова. – Текст : непосредственный // Научные труды Тувинского государственного университета: материалы ежегодной научно-практической конференции преподавателей, сотрудников и аспирантов ТувГУ, посвященной Году экологии в Российской Федерации и Году молодежных инициатив в Туве. – Кызыл, 2017. – С. 175-176.

13. Особенности миокардиально-гемодинамического и вегетативного гомеостаза у спортсменов циклических видов спорта с разной квалификацией /Е. В. Быков, О. В. Балберова, Е. С. Сабирьянова, А. В. Чипышев. – Текст : непосредственный //Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19, № 3. – С. 36-45.

14. Показатели индекса (пробы) Кремптона у студентов юношеского возраста профильных вузов г. Тюмени /Е. А. Семизоров, Н. Я. Прокопьев, Д. Г. Губин, Д. С. Речапов. – Текст : непосредственный //Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 12. – С. 42-48.

15. Прокопьев Н. Я. Медико-педагогическое тестирование в спорте : учебное пособие для самоподготовки студентов аграрных вузов и факультетов физической культуры / Н. Я. Прокопьев, Е. А. Семизоров. – Тюмень : Вектор Бук, 2019. – 298 с. – Текст : непосредственный.

16. Прокопьев Н. Я. Центральная гемодинамика у юношей и девушек при занятиях циклическими видами спорта. / Н. Я. Прокопьев, В. А. Демидов, В. Н. Ананьев. – Текст : непосредственный //Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем : материалы Международной научно-практической конференции. – Тюмень, 2017. – С. 244-250.

17. Пуликов А. С. Адаптационные возможности юношей разного типа телосложения в зависимости от возраста в условиях Сибири /А. С. Пуликов, О. Л. Москаленко. – Текст : непосредственный // Современные проблемы науки и образования. –2016. – № 4. – С. 101-107

18. Сипаторова А. М. Информированность студентов о гиподинамии и ее влиянии на состояние здоровья студентов /А. М. Сипаторова, Я. П. Мелихов. – Текст : непосредственный //Наука и образование сегодня. – 2018. – № 4 (27). – С. 78-79.

19. Черноруцкий М. В. Учение о конституции в клинике внутренних болезней / М. В. Черноруцкий. –Текст : непосредственный // Труды VII съезда российских терапевтов. – Ленинград : Биомедгиз, 1925. – С. 304-312.

20. Шевырдяева К. С. Изучение ориентации студентов на ведение здорового образа жизни и сформированности ценностного отношения студентов к здоровью / К. С. Шевырдяева, М. А. Лыгина. – Текст : непосредственный // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. – 2017. – № 4 (44). – С. 162-167.

21. Demirci N. The determination of physical activity, nutrition and self-sufficiency levels of sedanter individuals of fitness club member / N. Demirci, D.P. Topta.– DOI: 10.15561/18189172.2018.0503. – Direct text // Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. – 2018. – № 22 (5). – P. 237-245.

22. Kolokoltsev M. Comparative analysis of the functional characteristics and motor qualities of students of different generations and body types / M. Kolokoltsev, S. Iermakov, M. Jagiello. – DOI: 10.15561/18189172.2018.0602. – Direct text // Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. – 2018. – № 22 (6). – P. 287-295.

23. Olafsdottir A. S. Health Behavior and Metabolic Risk Factors Associated with Normal Weight Obesity in Adolescents / A. S. Olafsdottir, J. E. Torfadottir, S. A. Arngrimsson. – DOI: 10.1371/journal.pone.0161451. – Direct text // PLoS ONE. – 2016. – № 11 (8). – P. 34-40.

24. Pop C. L. Body mass index and body image anxiety in a sample of undergraduate students / C. L. Pop. – DOI: 10.15561/20755279.2018.0204. – Direct text // Physical Education of Students. – 2018. – № 22 (2). – P. 7782.

25. Sklyannaya E. V. The role of orthostatic test in prognosis of arterial hypertension development in young adults /E. V. Sklyannaya. – Direct text //The Clinician. –2018. – № 12(2). – P. 16-21.

26. Tolgfors B. The implications of assessment for learning in physical education and health /B. Tolgfors, M. Ohman. – DOI: 10.1177/1356336X15595006. – Direct text // European Physical Education Review. – 2016. – № 22 (2). – P. 150-166.

27. Tunnemann H. Evolution and adjustments for the new rules in wrestling / H. Tunnemann. – DOI: 10.1080/21615667.2013.10878992. – Direct text // Psychophysiological International Journal of Wrestling Science. – 2013. – № 3 (2). – P. 94-105.

28. Yang C. B. A Study of the correlation between teachers' teaching styles and students' participation motivation in the physical education / C. B. Yang, M. K. Dong. – Direct text // Journal of Baltic Science Education. – 2017. – № 16 (2). – P. 199-206.

29. Yildiz M. The acute effects of repeated static apnea on aerobic power /M. Yildiz. – DOI: 10.15561/20755279.2018.0407. – Direct text // Physical Education of Students. – 2018. – № 22 (4). – P. 217-220.

УДК 796.011.3

КАДЕНС В СПОРТЕ

Прокопьев Н.Я., д. мед. Н., профессор,
Тюменский государственный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail: pronik44@mail.ru

Ключевые слова: спорт, каденс.

Аннотация. *В статье представлен краткий анализ доступной медико-педагогической литературы, отражающей различные аспекты каденса в спорте. Показано, что количество шагов напрямую влияет на технику и скорость бега и ходьбы. Количество шагов с частотой 180 в минуту считается оптимальным.*

Актуальность. В физической культуре и современном спорте многие физические упражнения осуществляются с периодической частотой, которую следует учитывать при построении учебного и тренировочного процесса. В связи с тем, что вопросы каденса в практике физической культуры и спорта освещены недостаточно, представим краткий обзор доступных нам медико-педагогических источников по рассматриваемому вопросу.

Цель: дать анализ современной медико-педагогической литературы, отражающей различные аспекты каденса.

Материал и методы исследования. Проведен анализ 18 доступных источников медико-педагогической литературы, тем или иным образом освещающих современные воззрения на каденс при занятиях спортом.

Результаты и обсуждение.

Каденсом (англ. cadence) называют любое действие, которое совершается с периодической частотой. Т. о., каденс – это темп бега, его ритм, выражающийся в общем количестве шагов в течение минуты [14, 16].

Так, каденс у велосипедистов – это периодичность вращения спортсменом педалей, а у бегунов или лыжников – число соприкосновений ног о землю во время бега за 60 секунд. Это один из важнейших показателей качественного бега и хорош он тем, что его можно взять в качестве контроля как в спортивном зале, так и в условиях стадиона или открытой местности. В беге каденс играет очень важную роль, особенно для спортсменов высокой квалификации. От него напрямую зависит, как будет преодолена дистанция и как бег, например, повлияет на показатели центральной гемодинамики, в частности на частоту сердечных сокращений физкультурника или спортсмена [11, 13].

Известный тренер Дэниелс Джек в своей книге «От 800 метров до марафона», изданной в 2014 году, на основании изучения скорости бега спортсменов, участвующих в Олимпийских играх в 1984 году, впервые отметил, что среднее число шагов у них составило 180. Работая учителем в колледже, он заметил, что частота шагов его учеников при беге была ниже и находилась в пределах 150-170 раз в минуту [2, 16].

Количество шагов напрямую влияет на технику и скорость бега и ходьбы, при этом, чем чаще нога соприкасается с землей, тем быстрее будет темп бега и ходьбы. Исследованиями установлено, что высокий каденс снижает вероятность получения травмы спортсменом. В первую очередь травматическому, притом постоянному, воздействию подвергаются коленный и тазобедренный суставы. При беге или езде на велосипеде, в отличие от ходьбы, коленный сустав, например, может довольно продолжительное время находиться в состоянии повышенных нагрузок и выполнять не свойственные ему как по частоте, так и по амплитуде движений манипуляции [15]. Во время бега создается очень мощное увеличение давления на тазобедренный сустав [8].

В то же время благодаря высокой частоте шага снижается нагрузка на сердце и суставы нижних конечностей. Происходит повышение качества бега, при помощи высокочастотного соприкосновения с землей бегун тратит намного меньше энергии [11].

Например, исследование, выполненное в 2011 году, показало, что во время бега, небольшое увеличение частоты шага, всего на 5–10%, может существенно снизить нагрузку на тазобедренный и коленный суставы. Таким образом, каденс не только делает бег более эффективным, но и уменьшает силу удара при каждом касании ногой земли, предотвращая травмы суставов [16].

На каденс могут влиять следующие некоторые факторы [15]:

- длина и масса тела;
- качество и рельеф дорожного покрытия;
- технические параметры велосипеда;
- обувь;
- уровень спортивной подготовки и тренированности;
- скорость и продолжительность езды на велосипеде или бега.

Как измерять каденс? Перед тем, как начать работу над улучшением каденса (ритма), необходимо определить его частоту. Ритм измеряется в количестве перешагиваний или шагов при пробежке. Значение числа шагов подсчитывается соприкосновениями за минуту двух ног и земли, а перешагивания обозначают количество одной ногой [11]. Можно попробовать пробежаться полминуты, посчитать количество перешагиваний и умножить полученный результат в два раза. Чтобы вычислить среднее значение, процедуру нужно будет повторить несколько раз.

Таким образом, будет посчитан результат касания одной ноги земли за минуту, для получения количества касаний двух ног, нужно вычисленный результат за минуту удвоить. Этот способ подсчета считается очень точным, но неудобным [11, 18].

Большинство спортсменов бегают с частотой 180 шагов в минуту или 90 перешагиваний. Что касается спринтеров, то у них каденс может

быть очень высоким. Так, в частности, рекордсмен мира Усейн Болт, во время соревнований на Чемпионате Мира в 2009 году пробежал 100 метров за 9:58 сек., с каденсом 254 шага в минуту.

Первый в истории чернокожий олимпийский чемпион по марафонскому бегу Абе́бе Бики́ла, представлявший африканскую страну Эфиопию, в 1964 году достиг 217 шагов в минуту. На момент соревнований его рост был 177 см, а масса тела 57 кг. Всю дистанцию марафона он преодолел босиком, т. к., во-первых был никому не известным спортсменом и ему кроссовки никто не предлагал и, во-вторых, ему не хватило кроссовок по размеру его ноги. В 2008 г. на берлинском марафоне Хайле Гебреселассие установил мировой рекорд, пробежав с каденсом 197 шагов в минуту [11, 12]. В то время, его рост составлял 165 см, а масса тела 54 кг.

Несомненный научный интерес представляет биомеханическое и физиологическое сравнение бега у опытных обутых и бегущих босиком спортсменов [1, 9]. Так, R. Squadrone и C. Gallozzi [9] показали, что при беге босиком у спортсменов при приземлении отмечалось более подошвенное сгибание стопы, что привело к уменьшению ударных сил и изменениям кинематики движений. В частности, наблюдались значительно более короткая длина шага и время контакта, а также более высокая частота шагов ($P<0.05$).

Количество шагов с частотой 180 в минуту считают оптимальным, но следует учитывать, что на результат влияют и другие показатели. Высокий человек с меньшим каденсом, покажет лучший результат и прибежит быстрее, чем низкорослый бегун с большим ритмом бега [11].

По количеству шагов каденс делится на две категории: любительский бег (меньше 180 шагов); профессиональный (180 и больше) [17].

Для профессионалов, желающих занимать первые места в соревнованиях, устанавливается ритм бега 190–220 шагов за 60 секунд. Любители же стремятся к значению 180, но в обычных случаях их каденс составляет от 160 до 170. Оптимальное число шагов при беге зависит от темпа [10].

Если скорость бега низкая, то каденс при легком беге на длительные дистанции, может отличаться на 20 и даже более шагов. При скоростной пробежке, значение ритма не должно быть ниже 180, если показатель не показывает оптимальный каденс, то необходимо производить тренировку частоты и улучшать показатели [11].

Оптимальный каденс подсчитывается во время пробежки следующим образом: необходимо выполнить разминку и тренировочный, разогревающий бег; пробежаться полминуты и подсчитать шаги; полученный результат увеличить вдвое; итоговое число умножить на 5%.

Получившееся число считается оптимальным каденсом для бегуна, к которому нужно стремиться [11].

Ритм бега влияет на пульс, в первое время при высоком каденсе пульс может значительно повышаться. Частота сокращения мышцы сердца увеличивается при увеличении ритма бега. Чем выше каденс, тем сильнее сердцебиение. Каждый профессиональный или начинающий бегун должен знать свой пульс во время бега. Предельное число 120–130 ударов в минуту. Если отметка достигает 150–160 и бегун чувствует себя нормально, то для него это не предел [11].

Как следить за ритмом бега? За ритмом бега можно следить при помощи музыкальных треков, настроенных на определенный каденс. Каждое музыкальное произведение имеет определенный темп, измеряемый количеством ударов в минуту (BPM). Для пробежек отлично подходят произведения с ровными темпами. Музыка, подобранная для пробежек должна полностью совпадать с каденсом бегуна [12].

Это необходимо для того, чтобы бегун не сбивался с заданным ритмом пробежки и как можно меньше уставал. В нынешнее время существуют разнообразные программы, определяющие BPM у музыкального трека. Если спортсмен придерживается определенного каденса, например 170, то и музыкальное произведение должно иметь 170 BPM. При работах над увеличением каденса, песни нужно подбирать на 2 BPM выше обычного ритма, подойдут и мелодии с темпом нарастания. Если необходимы интервалы при пробежке, то мелодии должны идти поочередно быстрая и медленная. Музыкальные треки могут быть подобраны самостоятельно или с использованием специальных беговых приложений (музыкальных). Приложение самостоятельно подбирает треки в соответствии с заданным BPM. Некоторые приложения способны подстраивать музыкальные произведения под скоростной режим бегуна. Музыка подбирается на ходу при хорошем сигнале интернета. Эта функция бессмысленная для тренировочных пробежек с целевым ритмом бега. Также можно применять метроном для контроля над ритмом бега. При помощи этого бесплатного приложения для мобильных телефонов можно настроить число каденса и сравнивать его с сигналами метронома [11]. Можно приобрести специальный метроном для измерения каденса, такой прибор прикрепляется на пояс спортсмена. Как его увеличить? Для достижения поставленных целей по увеличению каденса, необходимо проводить тренировки, выполнять специально предназначенные для этого упражнения, развивающие суставы. Рекомендовано бегать на месте высоко поднимая бедра и выполнять ускорение под спуском. Для первых упражнений необходимо встать к стене в упор и в течение минуты бегать на одном месте с максимальным каденсом [11]. Для увеличения ритма можно представить, что финиш уже близко и спортсмену необходимо прийти первым. Для того чтобы ускорить спуск под горку нужно найти

склон и несколько раз спуститься вниз в быстром темпе. Для лучшего результата, ближе к концу склона нужно делать максимальное ускорение. Можно использовать как упражнение быстрые и короткие шаги. На небольшом отрезке пути 10–15 метров нужно постараться сделать наибольшее количество коротеньких шагов. Упражнение повторяют не меньше 5 раз. Необходимо совершать короткие пробежки (30 сек., 1 и 2 мин.) с подсчетом количества совершаемых шагов. Между подходами к пробежкам необходимо бегать трусцой [11]. В результате этих упражнений у бегуна увеличится темп и не потратится много усилий. Увеличивать ритм бега необходимо постепенно, примерно на 3–5 % от имеющегося ритма. Когда спортсмен увеличит свои показатели в каденсе, результат нужно закреплять в течение 1–2 недель и только после этого можно стремиться к следующему показателю. Все тренировки необходимо закрепить для того, чтобы приучить ноги к более быстрому передвижению. Начинающим бегунам ни в коем случае нельзя нагружать свой организм, это может привести к тяжелым последствиям [11].

Каденс увеличивается постепенно, для того, чтобы подсчитать количество шагов применяются разнообразные приборы и самостоятельный подсчет. Во время пробежки можно производить регулировку и темп каденса при помощи музыки или рук. При сгибе рук под острым углом увеличивается частота шагов. В современном мире не нужно постоянно вести подсчет количества шагов самостоятельно, можно загрузить программу в телефон и с ее помощью настраиваться на нужный ритм [11].

Можно приобрести прибор, который будет показывать, какой ритм у спортсмена, а при помощи музыкальных программ, есть возможность увеличить свои показатели, слушая приятную музыку по душе. Нужно помнить, что у всех людей разный организм и бывает, для одних каденс 190 считается нормой и не происходит ухудшения самочувствия. Для других при 150 уже начинаются осложнения [11].

На протяжении многих десятилетий со страниц специальной медицинской литературы не сходит проблема влияния изменений длины шага при беге на поглощение кислорода [3]. Рассматривается вопрос поглощения энергии воздействий во время бега на различных длинах шага [4], а также влияние частоты шага в беге на жесткость опоры ноги [5, 6]. Не обойдено вниманием изучение различий кинематики движений при ходьбе между мужчинами и женщинами спортсменами [7].

Таким образом, актуальность изучения каденса на различных методических уровнях в практике современной физической культуры и спорта остается актуальной.

Библиографический список

1. Болдырев М. А. К вопросу о беге босиком / М. А. Болдырев. – Текст : непосредственный//Актуальные проблемы физического воспитания студентов : сборник материалов II Международной студенческой научно-практической конференции. – Чебоксары, 2018. – С. 14-16.

2. Дэниелс Д. От 800 метров до марафона /Джек Дэниелс ; пер. с англ. М. Фербера ; под ред. Ю. Виноградова и А. Ефимова. – 2-е изд. – г . Москва.: Манн, Иванов и Фарбер, 2014. – 320 с. – (Спорт-драйв). – Текст: непосредственный.

3. Cavanagh P. R. The effect of stride length variation on oxygen uptake during distance running. / P. R. Cavanagh, K. R. Williams. – Direct text //Med Sci Sports Exerc. – 1982. – № 14 (1). – P. 30-35.

4. Derrick T. R. Energy absorption of impacts during running at various stride lengths / T. R. Derrick, J. Hamill, G. E. Caldwell. - Direct text //Med Sci Sports Exerc. – 1998. – № 30 (1). – P. 128-135.

5. Farley C. T. Leg stiffness and stride frequency in human running / C. T. Farley, O. Gonzalez. – Direct text //J Biomech. –1996. – № 29 (2). – P. 181-186.

6. Hamill J. Shock attenuation and stride frequency during running. / J. Hamill, T. Derrick, K. Holt. –Direct text //Hum Mov Sci. – 1995. – № 14. – P. 45-60.

7. Differences in normal and perturbed walking kinematics between male and female athletes. / W. J. Hurd, T. L. Chmielewski, M. J. Axe [et al.]. – Direct text // Clin Biomech (Bristol, Avon). – 2004. – № 19. – P. 465-472.

8. Resistance training is accompanied by increases in hip strength and changes in lower extremity biomechanics during running. / K. R. Snyder, J. E. Earl, K. M. O'Connor, K. T. Ebersole. - Direct text //Clin Biomech (Bristol, Avon). – 2009. – № 24. – P. 26-34.

9. Squadrone R. Biomechanical and physiological comparison of barefoot and two shod conditions in experienced barefoot runners. / R. Squadrone, C. Gallozzi. - Direct text. //J Sports Med Phys Fitness. – 2009. – № 49. – P. 6-13.

УДК 796.01, 159.9

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА У СТУДЕНТОВ ВУЗА К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОСОЗНАННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Пронина А.В., ст. преподаватель

Российский Государственный Гуманитарный Университет, Россия, г. Москва,
e-mail: vukovi@yandex.ru

Ключевые слова: интерес, мотивы, потребности, двигательная активность, осознанная активность.

Аннотация. *В статье описаны факторы, способствующие формированию позитивного настроения и повышению интереса студентов к физкультурно-спортивной деятельности через осознавание этих потребностей и активизацию осознанной двигательной активности.*

Вопрос формирования интереса студентов ВУЗа к учебной деятельности, в частности к физкультурно-спортивной деятельности, занимает важное место среди проблем мотивации к обучению.

Изучением формирования интереса к учебной деятельности занимались многие ученые, в их числе С. Л. Рубинштейн, Р.С. Немов, А.

Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин, Г.И. Щукина и др. Большинство из них сходятся во мнении, отмечая важную роль позитивной эмоциональной составляющей интереса и побуждающей силы к действию в отношении интересующего объекта, явления или деятельности.

Таким образом, можно сделать вывод, что интерес – это эмоциональное состояние, сопровождающееся повышенным вниманием человека к какому-либо объекту, явлению или деятельности; форма проявления познавательной потребности, обладающая побудительной силой и вызванная положительным отношением к данной деятельности, объекту или явлению.

Отношение к занятиям физкультурой и спортом условно можно разделить на три вида: положительное, отрицательное и эмоционально нейтральное (или пассивное). Любое отношение студентов к занятиям, связанным с физической активностью, характеризуется у него наличием желания заниматься. Но это отношение может различаться по уровню активности и старательности, а также по характеру эмоциональных переживаний относительно занятий или тренировок. Что бы ни изучали студенты, у них всегда возникают определенные переживания, вызванные выполнением той или иной деятельности, которые отражаются в их психическом состоянии — радость, скука, увлеченность, подавленность.

Безусловно, эмоциональные состояния и настроения, которые доставляют удовольствие, повышают успешность и результативность учебной деятельности, а также работоспособность учащихся. Все это способствует формированию положительного отношения к обучению. И, наоборот, переживания, которые рождают ощущение скуки и безразличия или даже неудовольствия и равнодушия неизбежно приводят к формированию пассивного и отрицательного отношения к занятиям [2]. Если же такое состояние возникает на каждом учебном занятии, в частности физкультурой и спортом, как правило, у студентов формируется, а затем и закрепляется устойчивое безразличие к данной дисциплине или к обучению в целом. Что в последствии может привести к фрустрированному состоянию и потере или невозможности формирования новых двигательных навыков и умений, а также необходимых знаний в области физкультуры и спорта и здорового образа жизни.

Как отмечают в своих работах Чугунова К. А. и Щелина С. О., отношение к делу — это в первую очередь, осознание мотива деятельности, то есть то, что побуждает ее выполнять. Поэтому источником положительного отношения к учению является осознание мотивов. Так, психологи М. С. Лебединский и В. Н. Мясищев пишут «человек осознает цель деятельности и также то, почему он стремится к этой цели, - мотивы деятельности». Известно, что от мотивов, побуждающих к деятельности, зависит отношение к деятельности [2].

В этом смысле можно соотнести понятия мотива и интереса, так как оба этих процесса обладают побудительной силой к действию и имеют общую эмоциональную составляющую. Таким образом, для того, чтобы выявить механизм возникновения интереса у студентов к физкультурно-спортивной деятельности, в первую очередь на наш взгляд, необходимо сформулировать факторы-мотивары, способствующие формированию интереса к данному виду активности.

Двигательная активность, физические нагрузки являются важнейшей и природной (то есть естественной) потребностью человека. Исторически человеку необходимо было быть физически активным. От его физического состояния и активности напрямую зависела его жизнь и жизнь его близких. Однако с развитием и дальнейшей автоматизацией труда, человек все меньше занимался физическим трудом, и стал в большей степени заниматься умственным.

Недостаток двигательной активности ведет к снижению физической и умственной работоспособности, плохому самочувствию, хроническим заболеваниям.

В связи с изменениями условий жизни и техническим прогрессом отмечается заметное ухудшение физического и психологического здоровья студентов.

Так например, среди студентов наблюдается рост заболевания остеохондрозом. Основной причиной появления и развития заболеваний опорно-двигательной системы является малоподвижный образ жизни, вызывающий мышечную гипотонию. Студенты теряют навык держать ровную осанку, находясь часами в одном положении. Низкая физическая активность замечается почти у 70 % студентов [3].

Этот факт заставляет исследователей и преподавателей искать возможности обеспечения студентов оптимальными физическими нагрузками и популяризировать здоровый и активный образ жизни. Для этого необходимо понимать механизм воздействия на вовлеченность и мотивацию студентов в процесс занятий физической культурой и спортом.

Движение оказывает всесторонне влияние на организм человека. Под воздействием движений улучшается кровообращение, стимулируется работа внутренних органов, улучшается функция дыхательной системы, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях тренируются мышцы, повышается сопротивляемость заболеваниям, повышается работоспособность человека, становится позитивным эмоциональное отношение к себе и к окружающим. Известно, что люди, ведущие активный и здоровый образ жизни и регулярно получающие достаточную физическую нагрузку, в большей степени удовлетворены течением их жизни, успешны в учебной и профессиональной деятельности.

Исходя из вышесказанного, мы предположили, что уровень интереса к занятиям физической культурой и спортом может напрямую зависеть от эмоционального отношения к данной дисциплине, и его повышение коррелирует с количеством удовлетворяемых актуальных для данного вида деятельности потребностей, вызывающих позитивное настроение, а следовательно, способствующее формированию позитивного интереса и мотивации студентов к активности в этом направлении. И что немаловажно, эти потребности и степень их удовлетворения должны адекватно оцениваться и осознаваться человеком.С этой целью мы решили выявить, какие факторы могут повлиять на формирование позитивного отношения, активизировать внимание при выполнении упражнений, и тем самым, сформировать устойчивый интерес и желание студентов к регулярным занятиям и тренировкам.

Для этого мы опрашивали студентов РГГУ, занимающихся физкультурой в рамках учебного расписания, а также занимающихся дополнительно в спортивных секциях (по волейболу, флаинг-диску (алтимат), функциональной тренировке), с целью выявить, что являлось для них наиболее привлекательным на каждом из занятий и какие эмоции у них эти факторы вызывали. По результатам сбора и анализа данных опросов студентов, нами были выделены следующие факторы, способствующие формированию позитивного настроения и повышению интереса у них к физкультурно-спортивной деятельности (в скобках приведены наиболее популярные комментарии студентов):

- улучшение внешнего вида (физические нагрузки укрепляют мышцы и способствуют формированию стройной фигуры, повышает внешнюю привлекательность);
- интересное времяпрепровождения (занятия спортом – это возможность весело пообщаться с друзьями, скоротать время с пользой, поиграть в любимые игры или получить удовольствие от работы мышц);
- популяризация ЗОЖ (вести здоровый образ жизни модно);
- получение зачета по дисциплине;
- привлекательность личности преподавателя (интересный преподаватель становится стимулирующим фактором для развития интереса к данной дисциплине);
- возможность самостоятельно выбирать вид активности на занятиях (ОФП, спортивные игры, выбор тем контрольных работ и упражнений, запрашивать проработку конкретных мышц или отработку конкретных специальных спортивных навыков);
- понимание техники выполнения упражнений и специальных приемов (студенты получают больше удовольствия от процесса, когда техника выполнения упражнений им понятна и доступна);
- оптимальность нагрузки и сложности упражнения (то есть для того, чтобы физические упражнения или элементы были интересны студентам,

они должны быть не слишком простыми, чтобы студенты не заскучали в процессе их выполнения и не слишком сложными, чтобы повторить их могли все, кто поставил себе такую цель и отрабатывал их выполнение). По достижении цели и освоении нового навыка, студенты отмечают, что они испытывают подъем эмоциональных и физических сил, гордость за себя и получают удовольствие от занятий.

Учитывая выявленные факторы, способствующие формированию позитивного эмоционального состояния студентов при занятиях физкультурой и спортом, нами была введена «традиция» уделять больше внимания во время занятий удовлетворению именно этих потребностей, в целях повышения привлекательности для студентов процесса тренировок. Мы разделили обучающихся на две условные группы. Со студентами первой группы преподаватели проводили занятия в обычном режиме, следуя стандартной процедуре проведения занятий согласно учебному плану. Во второй группе больше уделяли внимание перечисленным привлекательным факторам. Преподаватели старались поддерживать интерес к преподаваемой дисциплине и к своей личности на занятиях, активно включаясь во взаимодействие со студентами, предоставляли им больше самостоятельности в выборе вида активности, подбирали оптимальные виды нагрузки и ставили задачи на тренировку, исходя из личностных особенностей и предпочтений каждого члена группы. Подробно разъясняли технику выполнения каждого элемента, проявляли личную заинтересованность в достижении результатов и поставленных целей перед студентами. Каждое занятие вели беседы о здоровом образе жизни и объясняли как то или иное упражнение может помочь обрести желаемые изменения во внешнем облике студентов.

Результаты показали, что в группе, где занятия велись по стандартной программе и преподаватели не отступали от плана занятия, уровень удовлетворенности и качества занятий, а также динамика физического развития студентов остались практически неизменными. Группа развивалась по мере освоения учебной программы. В группе, где были учтены вышеупомянутые факторы-мотиваторы и преподаватели старались влиять на осознанность выполнения тех или иных упражнений и элементов физической активности, студенты сами стали отмечать повышенный интерес к дисциплине, к своему здоровью, к своему внешнему виду и к достижению результатов во время занятий.

Таким образом, можно предположить, что сформировать интерес к физкультурно-спортивной деятельности можно, влияя на сферу сознания личности студентов. То есть через осознанное выполнение тех или иных упражнений или любого вида физической активности, а не простого механического их выполнения. И удовлетворяя в процессе занятий максимальное количество мотивов и потребностей.

Такие понятия, как сознание и деятельность, крепко связаны между собой. Деятельность мотивируется сознанием человека. Прежде чем

приступить к деятельности, человек в своем сознании продумывает ее цели и пути достижения. Также происходит и обратный процесс – когда деятельность человека влияет на его сознание. Занимаясь какой-либо деятельностью и видя результаты своих усилий, человек осваивает новые навыки, знания, умения, расширяет границы личностного роста, познает себя и повышает самооценку.

Подводя итоги, можно отметить следующее – чтобы сформировать устойчивый интерес у студентов к физкультурно-спортивной деятельности, необходимо найти возможность удовлетворения максимального количества потребностей-побудителей, через осознавание этих потребностей и активизируя для этого осознанную двигательную активность.

Библиографический список

1. Немов Р. С. Психология : учебное для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 1 : Общие основы психологии / Р. С. Немов. – Москва : Просвещение, 1994. - 559 с. – Текст : непосредственный.

2. Чугунова К. А. Формирование интереса к учебной деятельности / К. А. Чугунова, С. О. Щелина. – Текст : электронный // Молодой ученый. — 2016. — № 2. — С. 825-828. — URL: https://moluch.ru/archive/106/25301/

3. Сбитнева О. А. Физическая активность и здоровье в процессе образовательной деятельности (Россия, г. Пермь, 2018 г.) / О. А. Сбитнева. – Текст : электронный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-i-zdorovie-v-protsesse-obrazovatelnoy-deyatelnosti. – Текст : непосредственный.

4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО /под ред. А. Е. Ловягиной. — Москва : Юрайт, 2016. — 338 с. – Текст : непосредственный.

5. Смагин Н. И. Физическая культура – как основополагающий фактор укрепления здоровья. – Текст : электронный // Педагогическое мастерство : материалы IV Международная научная конф. (г. Москва, февраль 2014 г.). — Москва : Буки-Веди, 2014. — С. 206-208. — URL: https://moluch.ru/conf/ped/archive/100/4916/

6. Черных З. Н. Результаты исследования развития интереса к физкультурно-спортивной деятельности как фактора кондиционной готовности у студентов педагогического вуза / З. Н. Черных. – Текст : электронный // Ученые записки. – 2011. – № 3(73). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rezultaty-issledovaniya-razvitiya-interesa-k-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-kak-faktora-konditsionnoy-gotovnosti-u-studentov.

УДК 796

АНАЛИЗ ХАРАКТЕРИСТИК, ВЛИЯЮЩИХ НА УРОВЕНЬ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

Романова М.В., студент, Зотин В. В., ст. преподаватель

Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф.Решетнева, Россия, г. Красноярск, e-mail: romanova_mary98@mail.ru

Ключевые слова: плавание, объем кратковременной памяти, концентрация внимания, избирательность внимания, когнитивные функции.

Аннотация. *В статье представлены результаты оценки психофизиологического состояния студентов, занимающихся плаванием. Установлено, что студенты, которые занимаются плаванием имеют достоверные различия между показателями объема кратковременной памяти на вербальную и невербальную информацию. По показателям внимания студенты демонстрируют уровень выше среднего и высокий.*

Обеспечение качественного образования является залогом улучшения благосостояния людей, укрепления авторитета и конкурентоспособности российского государства на международной арене. Физическое воспитание является неотъемлемой составляющей общей культуры человека, обеспечивающего всестороннее развитие личности, является залогом работоспособности и здоровья подрастающего поколения и молодежи.

Доказано исследованиями, что когнитивные характеристики человека является управляющим фактором эффективности выполняемой работы современной учебной деятельности и могут считаться критерием работоспособности [1, 2].

В современной научной литературе представлены исследования, посвященные психофизиологическим и психическим особенностям студентов, занимающихся разными видами спорта. Знание анатомо-физиологических, психофизиологических, психологических особенностей студента позволят более рационально определить его способность к решению специальных задач.

Успешность умственной деятельности определяется комплексом психофизиологических характеристик (свойств памяти, объем, переключение, устойчивость внимания, реакция прогнозирования, оперативное мышление), лежащие в основе эффективности выполняемой работы, подготовки к будущей профессии [3].

Доказано исследованиями, что состояние психоэмоциональной сферы человека является мощным управляющим влиянием на эффективность выполняемой работы, в частности, в учебной деятельности и может считаться критерием работоспособности.

Анализ современных исследований в области психофизиологии свидетельствует о большой количество исследований, направленных на изучение комплексного психологического контроля, особенностей психодиагностики, индивидуально типологических свойств нервной системы.

Память – одна из психических функций и видов умственной деятельности, предназначена хранить, накапливать и воспроизводить информацию. По мнению Г. Коробейникова память является основой мышления, как высшего психического процесса когнитивной деятельности человека [6]. Различают оперативную память, что содержит небольшой объем информации, хранящейся на небольшой период.

Кратковременная память имеет ограниченный объем информации, которая хранится более длительный срок. В ней протекают процессы, регулирующие обмен информацией с долговременной памятью. Долговременная память сохраняет значительный объем информации на длительный период или постоянно [7].

Внимание – это избирательная направленность восприятия на тот или иной объект.

Сосредоточенность умственных усилий в данный момент времени на каком-либо предмете (явлении) объективной или субъективной реальности (иначе – на сенсорных воображаемых события). Внимание, в отличие от других процессов, не имеет собственного содержания, оно проявляется внутри восприятия, мышления, воображения, речи и других психических процессов. Скорее это динамическая характеристика протекания любой психической деятельности, которая обеспечивает целесообразное распределение ресурсов системы переработки информации субъекта.

Объем внимания – это количество объектов, которые охватываются вниманием одновременно.

Объем внимания во многом зависит от знания объектов и их связей друг с одним. Объем внимания характеризуется восприятием большого количества объектов.

Интенсивность внимания – сосредоточенность сознания на объекте, которое выражается в концентрации внимания. Одним из важных свойств внимания способность некоторый промежуток времени обращать свое сознание на определенный внешний стимул, подавляя влияние других стимулов.

Устойчивость внимания – биполярное свойство внимания (в противовес ему лабильность), характеризуется длительностью, в течение которой сохраняется концентрация внимания на одном уровне [3]. Наиболее существенным условием устойчивости внимания есть возможность раскрывать в том предмете, на какой оно направлено, новые стороны и связи, где открываются возможности для развития, движения, перехода к другим сторонам, углубления в них.

Переключение внимания – характеризуется сознанием и осмысленности, умышленной целеустремленностью переключения сознания с одного предмета на другой.

Распределение внимания – способность удерживать в центре внимания несколько разнородных субъектов [1].

В исследованиях принимали участие студенты I-II курсов Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева. Исследования проводились в начале второго семестра.

Возраст студентов – 17-19 лет.

Во время исследования проводилось анкетирование, оценивание психофизиологического состояния с помощью блока психофизиологических тестирований.

Изучались объем памяти на вербальную и невербальную информацию и такие свойства внимания, как избирательность, объем, устойчивость, распределение и концентрация.

Выводы. Анализ результатов исследования обнаружил, что группа студентов, которые занимаются оздоровительным плаванием, неоднородна практически по всем показателям. Это обусловлено особенностями набора студентов к учебной группы: запись в отделение плавания происходит по желанию студентов.

Диагностика психофизиологического состояния студентов, занимающихся оздоровительным плаванием, позволила выявить следующие его особенности:

- результаты теста памяти на числа имели лучшие показатели чем результаты теста памяти на слова;

- не выявлено достоверных различий между группами, разделенными по возрасту, половому признаку и принадлежности к техническим или гуманитарным факультетам по объему различных видов памяти;

- студенты, которые занимаются плаванием, имеют показатели во всех тестах свойств внимания выше средних и высоких, и являются неоднородными практически по всем показателям.

В дальнейшем планируется разработка программы целенаправленной коррекции свойств внимания и памяти для отдельных групп студентов.

Библиографический список

1. Спортивно-ориентированные технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» /Л. Б. Андрющенко. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. - 2018. - № 5. - С. 45-47.

2. Бальсевич В. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева. – Текст : непосредственный // Теория и практика физ. культуры. – 2019. – № 5. – С.19-22.

3. Гончарук С. В. Личностно-ориентированный подход к организации физического воспитания студентов как средство гуманизации учебного процесса / С. В. Гончарук, М. Г. Иванов, А. А. Олейник. – Текст : непосредственный // Культура физическая и здоровье. - 2017. - № 6. - С. 45-48.

4. Зотин В. В. Этапы подготовки юных пловцов / В. В. Зотин, А. А. Мельничук. – Текст : непосредственный // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения : сборник трудов Всероссийской научной практ. конф. - Томск, 2016. - С. 75-77.

5. Зотин В. В. Плавание как метод адаптивной физической культуры / В. В. Зотин, О. П. Чинченкова. – Текст : непосредственный // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : сборник трудов XVII Всероссийской научно-практ. конф. с междунар. участием. - Сургут, 2018. – С. 501-504.

6. Г. В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека / Г. В. Коробейников. – Москва, 2016. – 123 с. – Текст : непосредственный.
7. Темченко В. А. Секционная форма организации физического воспитания студентов / В. А.Темченко, Р. Р. Сиренко. – Текст : непосредственный // Физическое воспитание студентов. - 2012. - № 3. – С. 99-104.

УДК 796.011.1; 613.72; 371.72

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Рютин С.Г. преподаватель
ФГБОУ ВО Тюменский индустриальный университет, г.Тюмень
e-mail: riutinsg@tyuiu.ru

Ключевые слова: здоровый образ жизни студента, понятие здоровья, критерии здоровья.

Аннотация. *В статье рассматривается проблема ведения здорового образа жизни студента, вредные факторы, влияющие на общее состояние его здоровья и положительное влияние на организм нижеописанных критериев здорового образа жизни.*

Студенческие годы характеризуются интенсивной работой над формированием личности. Это время поисков молодыми людьми ответов на вопросы нравственно-этического характера; научных, культурных, экономических и политических вопросов, которые в той или иной мере отражаются в образе жизни студента.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует, о его неравномерности и хаотичной организации. Это обуславливается важнейшими компонентами такими, как нерегулярный прием пищи; постоянное недосыпание, вплоть до отсутствия сна; недостаточное пребывание на свежем воздухе; малая двигательная активность; выполнение домашних самостоятельных работ во время, предназначенное для отдыха, сна и т.п. Накапливаясь в течение всего учебного процесса, эти факторы дают негативные последствия такой организации жизнедеятельности в виде увеличения количества заболеваний. Так как эти процессы наблюдаются в течение 4-5 лет обучения, то они сильно сказываются на общем состоянии здоровья студентов [2, с.46].

Согласно Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов». Соответственно, здоровый образ жизни, по определению ВОЗ, представляет собой «оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды».

Правильный образ жизни способствует как общему улучшению состояния организма, так и внешнего вида студента.

Выделяют следующие критерии ЗОЖ: рациональное питание, которое учитывает возраст студента; физическая активность; полноценный и регулярный сон. Все эти критерии в той или иной мере положительно влияют на состояние организма. Тот, кто соблюдает основные правила здорового образа жизни, существенно отличается от других: он имеет молодую кожу, свежий цвет лица, красивую осанку и живой взгляд, он всегда полон энергии, желания познавать новое.

Здоровый образ жизни – это сочетание нескольких основных элементов, в числе которых особенно выделяются следующие [1]:

- рациональное питание;
- физически активная жизнь;
- отказ от вредных привычек;
- эмоциональное самочувствие
- отдых и т.п.

Все эти составляющие здорового образа жизни являются основополагающими.

Рациональное питание

Основной принцип рационального питания – умеренность и разнообразие, потому что организм должен получать все необходимые питательные вещества и микроэлементы.

Основу питания должны составлять каши, хлеб и макаронные изделия из муки грубого помола, картофель. Многие проблемы возникают из–за того, что современный человек ограничивает употребление фруктов и овощей, которые богаты клетчаткой, фитохимическими веществами, витаминами и минералами. Согласно рекомендации ВОЗ, человек в день должен употреблять как минимум 200 г фруктов и 300 г овощей.

Также в рацион питания обязательно следует включать молочные и кисломолочные продукты, яйца и бобовые. Многие пирамиды сбалансированного питания также рекомендуют включать в ежедневное меню рыбу и нежирные сорта мяса, а также орехи и семена.

Из жиров предпочтение отдается растительным маслам, а вот конфеты, выпечку и прочие сладости следует употреблять в очень ограниченном количестве, например, по выходным или праздникам.

Здоровое и сбалансированное питание – это основа профилактики рака прямой кишки, запоров, геморроя, гастрита, атеросклероза, гипертонии, остеопороза и многих других заболеваний.

Физически активная жизнь.

Без физической активности также невозможно говорить о самосовершенствовании. Неспортивный молодой человек зачастую меланхоличен, склонен прощать себе мелкие слабости. У него отсутствует привычка нагружать мышцы, преодолевать себя, он легко нарушит

основные принципы здорового образа жизни из-за отсутствия самодисциплины.

Спорт не только оздоравливает, он также способствует формированию красивой внешности, а радость от созерцания отражения в зеркале, гордость, удовольствие, которые люди получают, глядя на обновленную версию себя, только поддерживают их стремление соблюдать правильный образ жизни. В качестве основы здорового образа жизни спорт просто незаменим: упражнения помогают улучшать кровообращение, работу суставов, стимулируют выработку определенных гормонов, улучшают общее состояние организма человека.

Считается, что гиподинамия оказывает такое же вредное влияние на сосуды, как и длительный стаж курения. Физические упражнения не только улучшают обмен веществ и циркуляцию крови в организме, но и способствуют укреплению иммунитета, снижению холестерина и нормализации обмена веществ. Для взрослого человека необходимо делать в день не менее 10 000 шагов. Полезными будут также занятия аэробикой, бегом, плаванием или другими видами спорта минимум по 30-40 минут 5 раз в неделю.

Отказ от вредных привычек.

Однако рациональное питание и физически активный образ жизни не дадут полного эффекта, если при этом человек не избавляется от вредных привычек, которые патологически влияют на общее состояние организма и деструктивно влияют на сам здоровый образ жизни и его составляющие. Однозначно вредят здоровью человека курение, употребление наркотических препаратов, больших доз алкоголя.

Поэтому для сохранения своего здоровья от этого всего лучше отказаться. Также не нужно злоупотреблять спортом, чрезмерные физические нагрузки могут изнурить организм и привести к дегенерации мышц, заболеваниям суставов, нервной системы.

Отдых

Молодые люди всегда нуждаются в ежедневном, еженедельном и ежегодном отдыхе, каким бы видом деятельности они не занимались.

Эмоциональное самочувствие

Согласно данным исследований, в которых принимали участие долгожители, их объединяли не только сбалансированный рацион питания и достаточный объем физических нагрузок, но и позитивное, оптимистичное отношение к жизни, способность радоваться повседневным мелочам.

Немаловажную роль в плане сохранения здоровья играют и духовные убеждения человека в правильности его действий. Если человек находится во внутреннем конфликте с самим собой или он утратил надежду в результате краха его системы ценностей, то это вызывает

тяжелый хронический стресс, негативно влияющий на различные аспекты жизни человека.

Поэтому вести здоровый образ жизни в духовном отношении – это замечать положительное в повседневной жизни, чаще радоваться, легче относиться к проблемам и быть в мире с самим собой.

В заключение хочу сказать, что здоровый образ жизни и его составляющие неуклонно входят в нашу реальность: в интернете ведутся споры на тему лучших диет и комплексов упражнений, по телевидению рассказывают про множество основ здорового образа жизни, в магазинах на полках все больше экологических продуктов.

Современный молодой человек просто не может выйти из реальности, которая учит тому, что такое ЗОЖ, ведь все мы уникальны, и беречь эту уникальность, сохранять ее в максимально близком к идеальному состоянию — это отличная цель жизни.

Правила здорового образа жизни не так сложны, как кажется на первый взгляд и иногда достаточно всего лишь начать, чтобы осознать, насколько это было необходимо.

Процитирую афоризм Лао-цзы: «Путь в тысячу ли начинается с первого шага», так и следование принципам здорового образа жизни начинается с нашего сознательного выбора, который каждому из нас предстоит делать ежедневно между поведением, укрепляющим или разрушающим наше здоровье.

Библиографический список

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КНОРУС, 2012. – 240 с. – Текст : непосредственный.

2. Хромина С.И. Здоровьесберегающие технологии физиченского воспитания студентов высших учебных заведений. / С.И. Хромина, А.А. Тоболов, А.А. Пахомов. – Текст : непосредственный. // Сборник материалов II МНПК «Эффективная реализация здоровьесберегающих технологий в условиях высшего учебного заведения. – ТюмГАСУ. – Тюмень. – 2015. с. 45 – 50.

УДК 371/372

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УРОКА ОБЖ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Рязанов В.Н., доцент, Линденбой А.П., студент

Тихоокеанский государственный университет, Россия, г. Хабаровск

e-mail: vic-ryaz-25@mail.ru, e-mail: 2015303794@pnu.edu.ru

Ключевые слова: компетенция, ОБЖ, образовательный стандарт, обязательный общеобразовательный содержательный минимум, предмет, учебно-методический комплекс

Аннотация. *Подбирая учебно-методический комплекс по своему предмету, учитель планирует и строит модель школьника, поэтому к выбору стоит подходить предельно серьезно. Во все времена успешность обучения любому предмету, основы*

безопасности жизнедеятельности, в этом случае, не является исключением, определялась только через уровень сформированности умений «правильно писать» учебно-методическую литературу по предмету и умением учителя правильно выбирать подходящий под современного ученика комплекс.

Важным элементом обеспечения личной безопасности человека являются его знания, опыт, готовность к адекватным действиям в любых непредвиденных экстремальных ситуациях. Поэтому одной из основных задач современного образования является подготовка подрастающих кадров к сложностям жизни. Вести данную подготовку в рамках общеобразовательной школы призван предмет ОБЖ. Среди многообразия средств обучения, применяемых на уроках ОБЖ, особое место занимают учебно-методические комплексы, которые по своему содержанию и структуре должны соответствовать учебной программе и образовательным стандартам.

Основываясь на вышесказанном в рамках организации наиболее продуктивной работы в общеобразовательной школе, мы предприняли попытку, провести сравнительный анализ имеющихся на настоящий момент утвержденных методических комплексов. Мы предполагаем, что предложенные и выделенные нами критерии, а также проведенный анализ могут быть полезны учителям общеобразовательных учреждений в контексте выбора подходящего для своего контингента учащихся комплекса.

Обозначим основные особенности преподавания ОБЖ:

– начало обучения учащихся основам безопасности жизнедеятельности закладывается еще в начальной школе предметом «Окружающий мир»;

– целью преподавания данной дисциплины является формирование у подрастающего поколения культуры безопасности жизнедеятельности в современном мире в соответствии с требованиями, предъявляемыми Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, согласно которому ОБЖ относится к обязательным учебным предметам, входящим в учебный план основного общего образования.

– на изучение ОБЖ отводится 70 часов в год, по 35 часов в 8 и 9-х классах (т.е. по 1 часу в неделю).

– программа рассчитана на непосредственное привлечение практической деятельности к получению знаний, что способствует формированию у обучающихся умения безопасно использовать учебное оборудование, проводить исследования, анализировать полученные результаты, представлять и научно аргументировать полученные выводы.

– ОБЖ является одним из базовых предметов школьной программы, а значит относится к системообразующим.

– обязательный минимум содержания по предмету ОБЖ разработан с учетом обязательных минимумов содержания по таким учебным предметам, как, например, «Обществознание», «Естествознание», «Природоведение», «География», «Окружающий мир», «Биология», «Физическая культура». Аргументировано это необходимостью избежать ненужного дублирования ряда вопросов, находящихся в поле зрения ОБЖ и представленных выше предметов, а также синхронизировать изучение ряда вопросов по основам безопасности жизнедеятельности с другими предметами, что позволило сократить объем содержания предмета ОБЖ.

Предмет ОБЖ появляется на второй ступени общего образования. На данном уровне обязательный минимум содержания предмета ОБЖ согласно Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования сводится к трем разделам: 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни; 2. Оказание первой медицинской помощи; 3. Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

На третьей ступени образования для базового уровня обязательный минимум содержания состоит из трех разделов: сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности; государственная система обеспечения безопасности населения; основы обороны государства и воинская обязанность.

Рассмотрев структуру и содержание школьного курса ОБЖ, а также основные компетенции, приобретаемые учащимися в процессе освоения данного предмета, нами изучены особенности составления учебно-методических комплексов по ОБЖ как основы научно-методического обеспечения процесса обучения. Для более полной картины выбраны три комплекса учебников по ОБЖ, рекомендованные к изучению Министерством просвещения Российской Федерации (с мая 2018 г.), как приёмником Министерства образования и науки Российской федерации (функционирующего до мая 2018 г.), которые мы проанализировали с позиции полноты соответствия предъявляемым нами на основе Образовательного стандарта среднего общего образования по основам безопасности жизнедеятельности и концепции преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, опубликованной Министерством просвещения 30.12.2018 г. требованиям, что позволило нам определить, какой из комплексов целесообразнее использовать в будущей педагогической деятельности.

В ходе работы мы выделили 13 критериев для анализа учебных комплексов под редакцией А.Т. Смирнова; В.Н. Латчука; Ю.Л. Воробьева:

1. Представленная информация должна быть научно достоверной, соответствовать современному состоянию науки БЖД.

2. Научный материал должен развертываться с учетом таких принципов дидактики, как систематичность, последовательность, наглядность, сознательность, связь с практикой.

3. Учебно-методические материалы должны формировать достаточно детализированное представление о безопасности жизнедеятельности.

4. В материалах должно быть использовано проблемное изложение материала, соблюдено оптимальное соотношение между научностью и доступностью.

5. В учебно-методическом комплексе должен быть сбалансирован теоретический и практический материал, показано, как полученные знания бывают использованы на практике.

6. Изложение и организация методического материала должно иметь личностно-ориентированный характер.

7. Содержание, объём и глубина заложенной информации должны соответствовать содержанию программы, а значит представлены в определённой логичности, которая удовлетворяла бы принципам преемственности и последовательности.

8. Материал должен соответствовать возрастным особенностям и уровню подготовка обучающихся, т.е. быть доступен для обучающегося конкретного возраста, соответствовать достигнутому уровню знаний, умений и навыков, сформированных у обучающегося к моменту использования учебника.

9. Структурными компонентами учебников должны быть текст (основной, дополнительный, пояснительный) и внетекстовые компоненты (иллюстративный материал).

10. В учебниках кроме основного текста следует использовать аппарат ориентировки, который должен содержать: оглавление, сигналы-символы, справочные материалы, алфавитный, именной и тематический указатели, памятки, пояснения, комментарии, указания, планы, подписи к иллюстрациям.

11. В учебниках следует использовать аппарат организации усвоения, который должен содержать названия глав, параграфов, выводы, вопросы и задания после параграфа.

12. В материалах должны приводиться задания, инструкции для самостоятельных работ и практических занятий, для наблюдений и опытов, задачи и вопросы для проверки знаний и осуществления обратной связи, упражнения для закрепления знаний и навыков.

13. Учебники, и в целом, учебно-методические комплексы должны строиться с соблюдением преемственности. Возможно, начало изучения предмета ОБЖ должно приходиться не на 5 класс, а на начальную школу.

В результате анализа сделаны следующие **выводы.**

1. Все исследуемые учебно-методические комплексы обладают положительными и отрицательными чертами, в каком-то аспекте, на наш взгляд, можно выделить один, в каком-то другой.

2. Комплекс под редакцией А.Т. Смирнова имеет более полное соответствие по пунктам 2, 5, 6, 12, т.е. в данных учебниках теоретический и практический материал сбалансирован, практико-, личностно-ориентирован, развертывается с учетом таких принципов дидактики, как систематичность, последовательность, наглядность, сознательность, связь с практикой. В учебниках в полном объеме представлены задания, материалы и инструкции для самостоятельных работ и практических занятий, для наблюдений и опытов, задачи и вопросы для проверки знаний и осуществления обратной связи, упражнения для закрепления знаний и навыков.

3. Под редакцией В.Н. Латчука – 4,9, т.е. данный комплекс имеет оптимальное соотношение между научностью и доступностью, и, больший объем внетекстовых компонентов.

4. Под редакцией Ю.Л. Воробьева – 2, 3, 5, 6, 9, 10, 12. Таким образом данный учебно-методический комплекс имеет детализированный сбалансированный теоретический и практический материал, который признан соответствующим таким принципам дидактики, как систематичность, последовательность, наглядность, сознательность, связь с практикой. Имеет текстовые и нетекстовые компоненты, четко структурированный аппарат ориентировки, содержащий оглавление, сигналы-символы, справочные материалы и т.д., в нем в полной мере представлены упражнения для закрепления знаний и навыков.

5. По критериям 1, 7, 8, 11, 13 комплексы показали одинаковую полноту соответствия, т.е. они в равной степени научно достоверны и соответствуют современному состоянию науки БЖД, содержание, объём и глубина заложенной в учебниках информации соответствуют содержанию программы, и определяют систему и объём знаний, подлежащих обязательному усвоению обучающимися, а также содержат систему заданий и упражнений, обеспечивающих формирование у учащихся необходимые умения и навыки.

Представленные выше выводы помогли нам определить, что для будущей педагогической деятельности в рамках преподавания школьного курса по основам безопасности жизнедеятельности следует опираться на комплекс учебных материалов под редакцией Ю.Л. Воробьева.

Библиографический список

1. Артышко С. В. Исторические этапы становления предмета «Безопастность жизнедеятельности» в образовательном процессе педагогического вуза / С. В. Артышко, З. Г. Телегина. – Текст : непосредственный //Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и безопасности жизнедеятельности: теория и практика : сборник научных трудов / под ред. Р. С. Ткача, Е. Н. Ткач. 2018. – С. 235-238.

2. Васильев В. Д. Личностные особенности потребителей психически активных веществ в аспекте безопасности жизнедеятельности / В. Д. Васильев. – Текст : непосредственный //Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и безопасности жизнедеятельности : теория и практика : сборник научных трудов / под ред. Р. С. Ткача, Е. Н. Ткач. 2018. – С. 238-242.

3. Пидкасистый П. И. Педагогика : учебное пособие / П. И. Пидкасистый ; под ред. П. И. Пидкасистого. — Москва : ИЦ Академия, 2014. – 624 с. – Текст : непосредственный.

4. Ткач Р. С. Специфика и проблемы профессиональной подготовки будущих учителей безопасности жизнедеятельности / Р. С. Ткач, В. Л. Коршунов. – Текст : непосредственный // Проблемы высшего образования. – 2012. – № 1. – С. 110-113.

5. Топоров И. К. Методика преподавания курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразовательных учреждениях : книга для учителя / И. К. Топоров. – Москва : Просвещение, 2012. – 96 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796/799

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ ПРИЗВАННЫХ НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ

Рязанов В.Н., доцент, Тимошенко С.В., студент

Тихоокеанский государственный университет, Россия, г. Хабаровск

e-mail: vic-ryaz-25@mail.ru, e-mail: 2015303899@pnu.edu.ru

Ключевые слова: военнослужащий, физическая подготовка, адаптация, мотивация, методика, общеразвивающие упражнения, военно–прикладные упражнения.

Аннотация. *В работе рассмотрена методика повышения уровня физической подготовки лиц призванных на военную службу, которая направлена на решение задач поставленных государством в части формирования Вооруженных Сил РФ по признаку профессионализма т высокой физической подготовки личного состава.*

Формирование сильной и надежной Армии является одной из приоритетных задач российского государства.

В настоящее время Вооруженные Силы РФ (далее – ВС РФ) формируются по признаку профессионализма и высокой физической подготовки. В будущем, как утверждает заместитель Министра обороны генерал–полковник А. В. Картаполов важно делать упор на формирование воина–государственника – надежного и преданного защитника.

Физической подготовке призывника отведено одно из центральных мест при прохождении военной службы, однако, согласно статистическим данным 2017 г. только 78,3 % призывников годны к военной службе, в отношении 21,7 % призывников вынесено решение о непригодности к военной службе.

В силу сложившейся сложной мировой политической обстановки и регулярно возникающих военных конфликтов, ВС РФ находятся в постоянной боевой готовности, в результате чего нуждаются в надежных профессиональных кадровых ресурсах [1].

Поэтому, оценивая значимость физического здоровья граждан, государство ведет активный процесс внедрения в практику физкультурно–оздоровительной работы различных методик, способствующих развитию физических способностей и повышающих уровень здоровья человека.

Молодые люди призывного возраста, поступая на военную службу по призыву, испытывают колоссальный стресс, между тем, у них практически нет времени на адаптацию и привыкание [3].

Задачей командного состава с первых дней службы подопечных, является снижение стрессовых ситуаций и повышение уровня их физической подготовки.

Правильно подобранный комплекс спортивных упражнений позволяет военнослужащим справиться со стрессом и повысить свои физические показатели.

Для повышения уровня физической подготовки лиц призванных на военную службу представляется верным, используя принцип систематичности проведения тренировок и постепенности повышения нагрузки развивать у военнослужащих общую и скоростную выносливость, быстроту и силу [2].

Мы предполагаем , что параллельно физическим нагрузкам важно проводить с личным составом разъяснительную работу: показывать мотивационные видеоролики, привлекать военнослужащих на спортивные мероприятия, показывать личный пример и пр.

Важное значение имеет психологическая работа с личным составом, которая должна проводиться регулярно и последовательно.

В данном случае, нельзя пренебрегать общей психологической подготовкой, которая проводится штатными военными психологами.

Регулярно проводимые занятия, способствуют выработке у военнослужащих умения выдерживать высокие нервно–психические, психологические и физические нагрузки и умение действовать согласно своим функциональным обязанностям в случаях резких изменений обстановки, связанных с опасностью для жизни.

Повышению физической подготовки лиц поступивших на военную службу в ВС РФ способствует внедрение в войсках следующей методики: формировании физической подготовленности достигается при оптимальном сочетании с первых занятий общеразвивающих и военно–прикладных упражнений с преимущественным выделением времени на выполнение последних.

Деление упражнений на две подгруппы является условным, так как при решении задач специальной физической подготовки в какой–то мере решается и задача совершенствования технической подготовки.

Обе задачи могут решаться одновременно только в том случае, если структура движений в упражнениях будет близка или тождественна структуре движений основного звена в избранном виде спорта.

Исходя из практики работы с личным составом, считаем, что не нецелесообразно использовать методы, направленные на развитие отдельных физических качеств (выносливость, быстроту, терпение), наоборот должен применяться более широкий круг различных средств и методов, связанных с физической подготовкой как органической частью тренировочного процесса.

На занятиях по физической подготовке важно использовать упражнения, имеющие сходство с характером нервно–мышечных усилий, а также с режимом двигательной деятельности военнослужащего.

Также необходимо способствовать более полному развитию основных качеств военнослужащих.

Практическая работа с личным составом подтверждает, что выполнение военнослужащими комплексов физических упражнений в процессе дежурства имеет положительный эффект и отражается на времени и качестве выполнения ими необходимых служебных заданий.

Задачей специальных упражнений является непосредственное развитие физических качеств, отражающих специфику военной деятельности военнослужащего.

Поэтому, помимо сходства нервно-мышечной координации, необходимо четко сохранять структуру движений военнослужащего.

Внедрение данной методики в ВС РФ, позволит повысить уровень физической подготовки у военнослужащих, однако стоит заметить что, чтобы методика повышения физической подготовки имела результаты, необходимо использовать системный подход: воспитательное воздействие содержания физической подготовки, спортивно–массовую работу, организацию жизнедеятельности места службы или уклад жизни военнослужащих, личность и авторитет командира подразделения и научно-педагогического состава, воспитательное воздействие социально-педагогической инфраструктуры воинской части.

Библиографический список

1. Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации : приказ Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. № 200. – Текст : непосредственный // Российская газета. – 2009. – № 126 . – С.264

2. Ткач Р. С. Феномен отношения к опасностям методологическая оптика / Р. С. Ткача, Е. Н. Ткач. – Текст : непосредственный //Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и безопасности жизнедеятельности : теория и практика : сборник научных трудов / под ред. Р. С. Ткача, Е. Н. Ткач. – г. Хабаровск, 2018. – С. 197-201.

3. Левченко В. А. Методика организации военно-технической подготовки офицеров запаса в условиях технического вуза /В. А. Левченко : Теория и методика профессионального образования 13.00.08: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тамбов, 2003. – 135 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796/799

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИИ В УПРАВЛЕНИИ ПОДГОТОВКОЙ ПАУЭРЛИФТЕРОВ

Рязанов В.Н., доцент
Тихоокеанский государственный университет, Россия, г. Хабаровск,
e-mail: vic-ryaz-25@mail.ru

Ключевые слова: пауэрлифтинг, контроль, технологии, дневник спортсмена.

Аннотация. *В статье рассматривается вопросы разработки компьютерной программы оперативного контроля за спортивной подготовленностью занимающихся силовым троеборьем.*

Информатизация профессионального образования по профилю физическая культура предъявляет новые требования к профессиональным качествам и уровню подготовки специалистов. Овладение современными информационными технологиями становится одним из основных компонентов профессиональной подготовки специалиста, требует разработки и внедрения в учебный процесс профессионально ориентированных программ и курсов, направленных на овладение основами необходимых знаний и накоплений личного опыта их использования в своей профессиональной деятельности [3].

К основным направлениям использования современных информационных технологий в профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту относятся:

- создание и использование программ контроля и самоконтроля знаний по различным спортивно-педагогическим дисциплинам;
- обучающие мультимедиа системы;
- создание и использование баз данных;
- моделирование компьютерных соревнований, тактических действий и педагогического процесса;
- использование информационных технологий для обслуживания соревнований;
- использование информационных технологий в организации и проведении научных исследований;
- автоматизированные методы психодиагностики;
- автоматизированные методы спортивно-педагогической деятельности;
- автоматизированные методы функциональной диагностики.

Специфика подготовки специалистов по физической культуре в высших учебных заведениях заключается в том, что студенты совершенствуют свое профессиональное мастерство в процессе занятий по одному из виду спорта. Тренировочный процесс требует научно обоснованного подхода к организации и планированию спортивной

подготовки, к использованию достижений науки и техники для получения и анализа информации о деятельности спортсменов [3].

Этому может служить разработанная нами компьютерная программа оперативного контроля за спортивной подготовленностью занимающихся силовым троеборьем. Автоматизированная программа содержит результаты тестирования спортсменов по факторам: специальной силовой подготовленности, специальной функциональной работоспособности, психоэмоциональной подготовленности, мотивационному и утомления [1].

Единая база данных содержит сведения о спортсмене, что значительно облегчает анализ полученных при тестировании данных, прослеживать в наглядном виде изменение различных параметров спортсмена (мониторинг), разработать индивидуальные рекомендации для дальнейшей коррекции нагрузки на определенные параметры спортсмена. С помощью базы данных можно увидеть слабые стороны у конкретного спортсмена и в зависимости от этого добавить нагрузку на определенные группы мышц или на определенные свойства спортсмена. На каждого спортсмена заводилась рабочая книга — это обычный документ или тип файла в Microsoft Excel. Она представляет собой электронный эквивалент папки-скоросшивателя. Книга состоит из листов, представленных в виде рабочих листов или же листов диаграмм. Имя каждого листа выводится на ярлычок в нижней части рабочей книги. Листы можно перемещать и копировать из одной книги в другую, а также менять их порядок в пределах одной книги. Рабочая книга содержит паспортные данные, антропометрические данные, индивидуально-типологические особенности нервной системы (сила нервной системы), выраженные черты характера (акцентуации), результаты функциональных проб, тестов по общей и специальной физической подготовке, психоэмоциональной подготовленности, результаты контрольных проходок, соревнований, а также рейтинг спортсмена. При необходимости можно добавить любые другие интересующие данные о спортсмене. Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики, представлялись графически [4].

Систематическое использование методов контроля на основе информационных технологий позволяет тренерам-преподавателям, определив реакции организма спортсмена на основные нагрузки, эффективно планировать количество повторений упражнений в занятии, режим отдыха между ними и выбор рациональных средств тренировки оптимальной продолжительности и интенсивности. На основе этого на каждом отдельном учебно-тренировочном занятии осуществляется индивидуальный подбор упражнений с учетом особенностей функционального состояния организма атлета, вносятся коррективы в занятия.

Внедрение компьютеризированных методик и информационных технологий в учебно-тренировочный процесс пауэрлифтеров, экспериментальная апробация специального программного обеспечения, предназначенного для автоматизированного сбора, хранения и анализа данных комплексного контроля, показала их высокую эффективность для решения задач управления тренировочным процессом на различных этапах многолетней подготовки и в системе годичного тренировочного цикла.

Библиографический список

1. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса /Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – ??? с. – Текст : непосредственный.

2. Оправхата С. Е. Живое движение и его роль в процессах смыслообразования / С. Е. Оправхата. – Текст : непосредственный //Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и безопасности жизнедеятельности : теория и практика : сборник научных трудов / под ред. Р. С. Ткача, Е. Н. Ткач. – Хабаровск, 2018. – С. 10-16.

3. Полуренко К. Л. Управление тренировочным процессом студенческих команд по мини-футболу с использованием комплексного педагогического контроля : Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / К. Л. Полуренко Дальневосточная государственная академия физической культуры. Хабаровск, 2008. – 220 с.

4. Рязанов В. Н. Информационные технологии как средство контроля в подготовке спортсменов, занимающихся пауэрлифтингов / В. Н. Рязанов. – Текст : непосредственный // Информационные технологии в образовании : материалы Международной научно-практической конференции. – Хабаровск : Ульяновский государственный педагогический университет им. И. Н. Ульянова, 2011. – С. 161-164.

УДК

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЛОКОВОГО МЕТОДА В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Саламатин М.Н., ст. преподаватель, Казанцев С.Я., ст. преподаватель
Тимканов Р.Р., преподаватель
ФГБОУ ВО Тюменский Индустриальный Университет, г.Тюмень
e-mail: salamatinmn@tyuiu.ru

Ключевые слова: тренировочный процесс, блоковая система, спорт.

Аннотация. *В статье представлен тренировочный процесс, как многогранный и длительный период, направленный на реализацию высоких спортивных достижений.*

Во время работы спортсмен наращивает уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также степень технической подготовленности: тренированность во время регулярных занятий непрерывно изменяется, имея общую тенденцию к повышению. При этом наблюдается определенная цикличность. В каждом последующем периоде существует этап оптимальной (наилучшей для данного периода) готовности к достижениям, т.е спортивная форма.

Тренеры и их подопечные должны стремиться строить занятия таким образом, чтобы сформировать наилучшие возможности для своевременного приобретения спортивной формы, сохранить ее в пределах определенного периода, устанавливаемого в соответствии со сроками важных соревнований и обеспечить последующий прогресс [5].

Результативность тренировочного процесса на каждом из периодов определяет уровень их спортивной подготовки. В состоянии спортивной формы, спортсмен демонстрирует максимальную для данного этапа работоспособность. В следствие многолетней подготовки, развитие спортивной формы, нося постоянный характер, происходит с определенной цикличностью. Для каждого из которых свойственна поочередная смена фаз приобретения, относительной стабилизации и временной утраты спортивной формы. В основе этих стадий лежат принципы биологического приспособления организма к методически возрастающей тренировочной нагрузке.

Чтобы добиться максимальных результатов, необходимо обладать универсальными физическими качествами и постоянно повышать их уровень. Достигнуть гармоничного (соответственно требованиям избранного вида спорта) развития мускулатуры тела и силы мышц; приобрести и увеличить общую выносливость; повысить быстроту реакций; улучшить подвижность в суставах, ловкость в различных упражнениях и координацию; овладеть способностью расслабляться. Кроме универсальных физических качеств необходимо достигнуть еще и специального физического развития и повысить его уровень. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную их силу, эластичность; приобрести и повысить их специальную силу, улучшить быстроту двигательной реакции и действий; необходимую гибкость, специализированную ловкость, овладеть свободой (без напряжений) выполнения движений и действий в избранном виде спорта.

Круглогодичный тренировочный процесс нуждается в правильном планировании, обеспечивающего заблаговременно предусмотренные изменения особых условий и подготовки. С этой целью применяется, в первую очередь, так называемая, периодизация - деление круглосуточной тренировки на периоды и этапы. Чтобы получить полное представление о таком разделении, достаточно рассмотреть большой цикл - макроцикл. Он состоит из трех периодов: подготовительный, соревновательный и переходный.

Фазе приобретения спортивной формы соответствует - подготовительный период. На данном этапе осуществляются такие цели, как приобретение и улучшение общей физической подготовки, а также последующее воспитание силы, быстроты и других физических качеств применительно к избранному виду спорта. Важное значение имеет овладение технической формы и совершенствование в ней, а также

усиление морально-волевых качеств, знакомство с элементами тактики и повышение знаний в области теории и методики спорта, гигиены и самоконтроля.

Блоковая система была создана в рамках поиска возможностей повышения эффективной подготовки спортсменов СССР к Олимпиаде 22 в городе Москва. Изучение началось с обработки содержания и организации процессов тренировок по данным дневников и доверительным разговорам с наставниками спортсменов высокого уровня [1].

В ходе исследований подготовительного этапа было найдено несколько отрицательных направлений, в связи со слабым методическим и теоретическим уровнем так называемой в то время "периодизации тренировки".

Среди них можно выделить:

- использование комплекса упражнений с весом (например, со штангой) без определенной системы, а также применение их в качестве дополнения к основным целям тренировочного процесса, для увеличения силы;

- случайное применение и сравнительно равномерное использование нагрузок с неодинаковой основной ориентацией тренирующего влияния на спортсмена в течение годового периода;

- необоснованное применение нагрузок избыточного объема в микроциклах, в следствие чего, нарушено эффективное регулирование энергетического уровня процесса тренировок, что вызывало дисфункцию выработки белка в организме спортсмена, являющегося одним из важных моментов в основе адаптации организма;

- стремление к увеличению общего нагрузочного объема, что стало главной целью тренировочного процесса.

Перечисленные направления были связаны в основном с одним принципом – комплексно-параллельной формой организации процесса подготовки спортсменов, который был на тот период времени главным методом. В результате этого принципа в одном микроцикле и тренировке, необходимо было развивать разные формы двигательных качеств, таких как: сила, скорость, выносливость и др., в различной комбинации. Предполагалось, что данная стратегия помогает развить эти формы параллельно друг с другом. Процесс тренировки при этом зависит в основном от свойств комплексной нагрузки: напряженности, объема и волнообразного их сочетания. На практике же распределение нагрузки по ее свойствам и энергообеспечению уже проводилось, но последователи комплексно-параллельной формы ее игнорировали. Так как потенциал данной формы давно уже себя истощил, решено было найти выход за счет повышенного объема тренировочной нагрузки.

На деле же этот принцип звучал так: "Хочешь стать победителем, тренируйся больше, чем соперник". Таким образом, создалась тупиковая ситуация в тренировочном процессе.

Но, все же, существовала и разумность в этом подходе: у спортсменов экстра-класса все компоненты мастерства сформированы на высоком уровне (сила, скорость, техника, мощность энергоисточников, выносливость и другие). Для того, чтобы увеличить их степень, требуются высокоинтенсивные влияния на каждое звено, что повлечет за собой значимые затраты энергии.

И соответственно, комплексно-параллельный подход к выполнению нагрузок приводит к несовместимости соответствующих адаптационных ответов организма на такие воздействия. В данных ситуациях организм сглаживает их специфический характер, и такая тренировка становится обычной ОФП с очень малой эффективностью и совершенно необоснованными расходами энергии.

С целью уменьшить данное несоответствие, при создании блоковой системы было решено использовать следующий алгоритм в построении процесса тренировок:

- настроенность на сосредоточении нагрузок специальной физической подготовки в основе большого цикла адаптации, как на требование, которое способствует формированию энергетического и функционального фундамента для увеличения очередных нагрузок.

- установка на опережающее применение нагрузок особой физической подготовки к остальным направлениям тренировочного процесса

- направленность на расхождение во времени нагрузок основной направленности и присоединение их в тренировочный процесс, учитывая закономерность развития длительной адаптации

- установка на применение длительного отсроченного тренировочного результата насыщенных нагрузок специальной физической подготовки, в условиях увеличенного функционального уровня которого, формируются выигрышные условия для реализации следующих высокоинтенсивных нагрузок.

Около 50 лет назад возникла потребность системного применения способов специальной физической подготовки в тренировочном процессе спортсменов. Доктор педагогических наук, профессор Верхошанский Ю. В., отмечал необходимость возникновения такой системы подготовки уровня спортсмена, которая позволит достигать наивысшего результата при минимальных затратах энергии и времени.

Постепенное развитие этой мысли привело к созданию "принципа концентрации силовых средств" на ограниченном во времени этапе" и "сопряженно-последовательной системы" нагрузок разной направленности. Далее был разработан "принцип приоритета специальной

физической подготовки" и "программно-целевой принцип организации тренировочного процесса" в годичном цикле, и к "блоковой системе построения тренировки" высококвалифицированных спортсменов.

В 80-е гг. ведущие наставники мирового спорта начали использовать блоковый метод построения тренировок, когда основное направление не изменяется определенный период времени (несколько дней или недель). Но возникала необходимость обратить внимание на взаимодействие методов и используемых средств, так как результат тренировок часто нивелировался последующей работой.

Тренеры-энтузиасты из СССР обращали внимание в публикациях на положительный эффект применения блоковой системы. Тем не менее, у ученых СССР не было инициативы разбираться в данной проблеме и искать новые подходы.

Само понятие "блок", которое легло в основу данной системы, было введено Верхошанским Ю.В. Именно он предложил систему тренировок, состоящую из трех крупных блоков [2-6].

Итак, блоковая система - это нестандартная форма построения тренировок, созданная для высококвалифицированных спортсменов. Данная модель основана на общих принципах продолжительной адаптации организма к напряженной мышечной работе.

Основная цель блоковой системы - это формирование во время тренировок наиболее благоприятных условий для выполнения этих правил.

При составлении индивидуального плана тренировки необходимо определить задачи более конкретные, соответствующие особенностям вида спорта.

В основе концентрации нагрузок лежит скопление средств одного направления тренировки на определенных этапах.

Особое новшество данного принципа заключается в появлении прицельного массированного тренирующего влияния на конкретные функциональные системы организиа благодаря повышенному формату особых нагрузок идеальной интенсивности.

Концентрационный подход можно использовать для различных нагрузок. Особую результативность он принес у высококвалифицированных спортсменов с применением средств специальной физической подготовки, направленных на повышение энергетических возможностей организма.

На сегодняшний день принцип концентрации тренирующих влияний является практически непревзойденным вариантом для значительного повышения степени СФП и энергетических ресурсов спортсменов экстра-класса.

Блоковая система процесса спортивной тренировки.

На основе собственных наблюдений и данных литературы, удалось отметить, что развитие длительной адаптации к напряженной мышечной работе идет через три этапа.

Этап включения особых гомеостатический реакций.

Данная фаза включает в себя активизацию и сохранение действующей активности морфофункциональной системы организма, которая была создана в предшествующих тренировочных циклах в соответствующем двигательном режиме

Этап включения неспецифического гомеостатического адаптационного механизма и трансформация к длительной адаптации (с высокой стресс-реакцией). Смена гормонального фона, которая неизбежно возникает во время стресса, приводит к синтезу белков и обеспечению его аминокислотами.

Этап выраженного особого морфофункционального усовершенствования организма. Включает в себя окончание данного цикла адаптации, с максимальным увеличением особой двигательной функции, емкости энергетических способностей, высокой работоспособностью.

В тренировочном процессе действует изолированный цикл причинно-следственных связей: тренирующие влияния на организм стимулируют выработку большей энергии, а адаптационный результат, который получается при этом, повышает вероятность последующего увеличения тренирующих воздействий. Безостановочная работа в данном цикле выступает как фактор прогресса спортивного мастерства.

В большом цикле адаптационного периода применяют следующие механизмы постепенного увеличения интенсивности режима работы:

Блок А - *Базовый*. Специализированные способы физической подготовки (упражнения с весом, прыжковые задания, упражнения на тренажерах), стимулируют дозированные нагрузки для развития взрывной мышечной силы, анаэробной мощности, местной мышечной выносливости.

Блок В - Специализированно-физический. Включает в себя различные способы увеличивающейся интенсивности (повторный, переменный, интервальный, серийный, контрольный и другие) осуществления соревновательного комплекса упражнений или дополнительных упражнений, соответствующих ему по порядку работы, с основной задачей развития мощности энергетических ресурсов спортсмена.

Блок С - Контрольно-соревновательный. Включает в себя участие в состязаниях и использование соревновательных моментов в процессе тренировок.

Наиболее благоприятные условия для увеличения напряженности работы в специализированно-физическом блоке создаются с помощью долговременного отсроченного эффекта насыщенных нагрузок СФП,

которые были выполнены в базовом блоке, а в контрольно-соревновательном - с помощью увеличения мощности энергоресурсов, создаваемых в блоке специализированно-физическом.

Блок В - существенно новый принцип тренировочном процессе. Именно на данном этапе подготовки формируется переход организма от экстренной к долгосрочной адаптации. Следовательно, специализированно-физический блок не стоит приравнивать к этапу "предсоревнований", который не имеет важного значения в итоговом плане блоковой системы.

Основная цель базового блока - увеличить аэробную емкость организма спортсмена и активация работы функционально-морфологической направленности.

Цель специализированно-физического блока - обособленно направленное увеличение емкости и мощности систем энергообеспечения спортсмена благодаря увеличивающейся напряженности дистанционной работы.

Целью блока С (заключительной фазы в цикле подготовки) является увеличение емкости и мощности энергоресурсов спортсмена благодаря максимальному повышению насыщенности дистанционной работы при уменьшении ее объема, повышении длительности работы дистанционно на высоком уровне частоты сердечных сокращений, при этом с экономией энергозатрат на этапах упражнений на выносливость и во время участия в состязаниях.

Один из наиболее значимых критериев спортивного профессионализма в данном блоке - это способность максимально эффективно использовать энергию на соревновательных этапах.

Особенности блоковой системы:

1. Благодаря блоковому типу построения тренировочного процесса, значительно уменьшается возможность перегрузки сердечнососудистой системы, так как тренировка строится на определенной последовательности тренирующих воздействий.

2. Блоковая система отличается от традиционных тренировочных программ тем, что компоненты специальной физической подготовки применяются не в дополнении, а как одна из основных частей всей системы, и стимулирует повышение мышечной выносливости.

3. Поочередная взаимосвязь блоков А и В - это совершенно иной метод, позволяющий преодолеть известную противоречивость нагрузок специальной физической подготовки с высоким уровнем работы, а также стимулирующий связь между ними.

4. Особенности использования средств СФП в блоке А первоначально приводят к уменьшению некоторых результатов ориентировочно на 10-12 %. В дальнейшем, после снижения объема концентрированной нагрузки, уровни функционального состояния

достаточно превышают исходные показатели (на 20-40%). Таким образом, создается долговременный тренировочный эффект.

Заключение.

Теория блоковой системы основана на известных научных данных, результатах мировой практики, а также на основе собственных инструментально-количественных и иных исследованиях и наблюдениях.

Во время начальной подготовки и в детско-юношеском спорте можно применять любую методику тренировок, при условии, что она не противоречит возрасту, особенностям энергообеспечения, не способствует искажению двигательных навыков. В дальнейшем же, на уровне высокопрофессионального мастерства, необходимо использовать блоковую систему подготовки.

При исследовании и создании блоковой системы тренировочного процесса был получен огромный объем конкретных примеров, позволяющий выявить особые механизмы во взаимосвязи динамики состояния организма спортсмена с нагрузкой во время тренировок. Его применение позволило выявить методы, способствующие увеличению результативности процесса тренировок с помощью уменьшения общего объема нагрузок в течение года и более грамотного распределения тренирующих воздействий.

Блоковая система не претендует на истину в последней инстанции в теории и практике спортивной тренировки. Скорее всего, это только этап в переходе к более научному подходу в спорте, а также - информация к размышлению.

Библиографический список

1. Андреев И. Д. Теория как форма организации научного знания / И. Д. Андреев. – Москва, 1979. – 303 с. – Текст : непосредственный.

2. Верхошанский Ю. В. Теория и методолгия спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса /Ю. В. Верхошанский. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 2-14.

3. Верхошанский Ю. В. Модель динамики состояния спортсмена в годичном цикле и ее роль в управлении тренировочным процессом/ Ю. В. Верхошанский. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 1981. – № 4. – С.8-11.

4. Верхошанский Ю. В. Управление тренировочным процессом в годичном цикле Научно-спортивный вестник. –1983. – № 6. – С. 8-12.

5. Верхошанский Ю. В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки /Ю. В. Верхошанский. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8. – С. 21-28.

6. Верхошанский Ю. В. Новые подходы к организации тренировки спортсменов высокого класса/ Ю. В. Верхошанский. – Текст : непосредственный // Сборник ВНИИФКу-60 лет. – Москва, 1993. – С. 205-216.

УДК 796.093.6

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК (НА ПРИМЕРЕ СОВРЕМЕННОГО ПЯТИБОРЬЯ)

Севдалев С.В., к.п.н., доцент, Силкина О.В., магистрант
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь, г. Гомель
e-mail: sevdalev@mail.ru

Ключевые слова: современное пятиборье, соревновательная деятельность, квалифицированные спортсменки, фехтование, комбинированная эстафета

***Аннотация**. В работе представлены результаты проведенного анализа соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье. Полученные данные позволили выделить фехтование и комбинированную эстафету как основополагающие вида современного пятиборья, позволяющие при максимальных показателях добиваться высоких результатов.*

Актуальность исследования. Решение проблемы совершенствования эффективности подготовки спортсменов высокой квалификации предполагает всестороннее осмысление многих методических подходов с учетом произошедших в последнее время изменений в системе тренировки и соревнований. Современная подготовка высококвалифицированных спортсменов интегрирует в единый цикл различные компоненты спортивной деятельности, способствующие осуществлению конечной цели – достижению в соревнованиях высших спортивных результатов [2, 4, 5].

Основной феномен функционирования современной системы подготовки спортсменов высшего уровня заключается в том, что необходимо проявить двигательные качества и способности в оптимальном (наилучшем) их сочетании в экспериментальных условиях, какими являются главные соревнования [1, 3, 6]. В этой связи в общей системе подготовки спортсменов особая роль отводится четкому определению цели спортивной деятельности и управлению процессом спортивной подготовки [7, 8, 11].

В программу первых Олимпийских игр современности, был включен красивейший вид спорта - современное пятиборье. Барон Пьер де Кубертен был убежден, что людям необходим вид спорта, сочетающий в себе гармонию интеллекта, души и тела. Пьер де Кубертен адаптировал его под требования своего времени, включив в пятиборье виды, владение которыми необходимо было офицеру кавалерии. Он должен был уметь ездить на незнакомой лошади, участвовать в бою с пистолетом или шпагой, быстро плавать и бегать. В настоящее время современное пятиборье – комплексный вид спорта, включающий в себя: фехтование, плавание, верховую езду (конкуру) и комбинированный вид (бег,

стрельба). С 1996 года все дисциплины комплекса проводятся в течение одного соревновательного дня. Это формирует чрезвычайно сложные условия для морфофункциональных систем организма спортсменов [7], как предпосылки реализации его максимальных возможностей.

Такие разные по направленности и характеру соревнования требуют от современных пятиборцев проявления значительного количества различных по направленности физических качеств и двигательных навыков, обусловленных структурой и содержанием соревновательной деятельности вида спорта [5, 7]. Для достижения высокого конечного результата в видах спортивного многоборья необходимо целесообразно сочетать объемы тренировочных средств, направленных на повышение результативности в отдельных видах входящих в его состав [1, 2, 7, 8]. Естественно, что сделать это можно только четко представляя себе эффективность применяемых средств и оптимальные условия одновременного и последовательного сочетания их в одном тренировочном занятии в недельном, годовом и многолетнем циклах подготовки [5, 6, 10, 11]. Современное пятиборье не является исключением, входящие в его состав виды состязаний имеют различный вклад в общий соревновательный результат. При этом важное значение, в оценке соревновательной деятельности, в том или ином виде спорта имеют диморфические особенности [1, 3, 10, 11].

Организация и методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- анализ протоколов соревнований;
- математико-статистическая обработка полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Для решения поставленной цели нами был проведен анализ спортивных результатов, показанных высококвалифицированными спортсменками на топ турнирах, в частности, чемпионате мира 2018 года в городе Мехико (Мексика) и чемпионате мира 2019 года в городе Будапешт (Венгрия).

Средние, максимальные и минимальные результаты сильнейших спортсменок мира (n=20) в видах современного пятиборья приведены в таблице 1, что позволяет проанализировать особенности их соревновательной деятельности и выявить доминирующую направленность подготовки.

Наибольшая разница между усредненными данными, максимальными и минимальными величинами выявлена в фехтовании – более 23%. В комбинированном виде – свыше 9 %, в плавании и верховой езде – более 8 % и 7% соответственно.

Анализируя результаты выступления сильнейших спортсменок мира последних лет, прослеживается диспропорция в отдельных видах многоборья (таблица 2). Так, у чемпионки мира 2019 года О. Силкиной (Беларусь) наивысший результат, в сравнении с другими

высококвалифицированными спортсменками, был показан в фехтовании и составил 270 очков.

Таблица 1

Результаты соревновательной деятельности сильнейших спортсменок мира в видах современного пятиборья

Вид современного пятиборья	Минимальный результат		Средний результат, 100%	Максимальный результат	
	очки	% среднего		очки	% среднего
Фехтование	166	76.15	218.0	270	123.85
Плавание	248	91.51	271.0	294	108.49
Верховая езда	257	92.28	278,5	300	107.72
Комбинированный вид	478	90.44	528.5	579	109.56

Наименьший результат был показан А. Шлеу – 208. Чемпионка мира 2018 года А. Прокопенко имеет абсолютно лучший результат в комбинированной эстафете – 572 очка, наименьший показатель зафиксирован у О. Олейза - 495. Наиболее равномерные результаты спортсменки показывают в верховой езде - от 286 до максимально возможных 300 очков. Результаты в плавании так же не имеют высокой диспропорции от 258 до 283 баллов. Таким образом, можно выделить два основополагающих вида современного пятиборья, позволяющих при максимальных показателях добивается выдающихся результатов – фехтование и комбинированный вид.

Таблица 2

Результаты высококвалифицированных спортсменок в видах современного пятиборья

Вид современного пятиборья	Силкина О.		Мишели Е.		Френч К.		Прокопенко А.		Шлеу А.		Отейза М.	
	Результаты											
	очки	%	очки	%	очки	%	очки	%	очки	%	очки	%
Фехтование	270	19	244	18	246	18	230	17	208	15	252	19
Плавание	283	20	289	21	281	20	258	19	279	20	282	21
Верховая езда	297	21	286	21	283	20	286	21	293	21	300	22
Комбиниров. вид	518	37	538	39	547	40	572	42	560	41	495	37

Однако, у ведущих пятиборок результат в комбинированном виде находится в пределах 40,5-41%, в сравнении с суммой баллов, полученных в фехтовании, плавании, верховой езде. Нередко спортсменки, находящиеся далеко от лидеров перед последним видом, показав высокие результаты в комбинированном виде, становились призерами или победителями соревнований (Прокопенко А., Шлеу А., 2018) (таблица 2).

Выводы: проведенные исследования позволили выделить два основополагающих вида современного пятиборья, позволяющих при максимальных показателях добивается выдающихся результатов –

фехтование и комбинированный вид («комбайне»). Исследования, определяющие вклад результатов в фехтовании, плавании, конкуре и «комбайне» в итоговый результат в современном пятиборье, показали, что у ведущих пятиборок результат в комбинированной эстафете составляет наибольшую часть соревновательного результата и в средних значениях находится на уровне 40 и более процентов. Тренерам, работающим со спортсменками, специализирующихся в современном пятиборье, особое внимание следует уделить повышению эффективности беговой подготовки. Последняя, в настоящее время, в связи с изменением правил проведения соревнований, является основным резервом роста их спортивных результатов в данном виде спорта.

Кроме того, при построении тренировочного процесса с женщинами целесообразно опираться на конкретные данные уровня физической работоспособности каждой спортсменки, связанные с биологическими особенностями, присущими женскому организму, что возможно только с применением индивидуального подхода. Это позволит обеспечить более высокую суммарную работоспособность, оптимизирует использование тренировочного времени спортсменок и обеспечит должный уровень их специальной подготовленности.

Библиографический список

1. Врублевский Е. П. Особенности подготовки спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 7. - С. 60-63.

2. Врублевский Е. П. Построение годичного цикла тренировки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский, В. П. Губа, В. Е. Годлевский. – Текст : непосредственный //Научный атлетический вестник. - 2001. – N 3. С. 67-74.

3. Костюченко В. Ф. Методика индивидуализированной подготовки спортсменок в годичном цикле, специализирующихся в спринтерском беге / В. Ф. Костюченко, Е. П. Врублевский, М. С. Кожедуб. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2017. - N 10 (152). – С. 115-121.

4. Маслаков В. В. Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка : монография / В. В. Маслаков, Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев. – Москва : Олимпия, 2009. - 170 с. – Текст : непосредственный.

5. Мирзоев О. М. Совершенствование индивидуальной структуры соревновательной и тренировочной деятельности высококвалифицированных легкоатлетов : методическое пособие/ О. М. Мирзоев, В. В. Маслаков, Е. П. Врублевский. – Москва : РГУФК, 2005. – 200 с. – Текст : непосредственный.

6. Севдалев С. В. Особенности предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье / С. В. Севдалев, Е. П. Врублевский, М. С. Кожедуб. – Текст : непосредственный // Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры : сборник научных статей. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 378-381.

7. Семенов В. Г. Закономерности адаптационной изменчивости силы мышц женщин-спринтеров в процессе становления спортивного мастерства / В. Г. Семенов,

Е. П. Врублевский – Текст : непосредственный //Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 22-24.

8. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок (теоретико-методические аспекты) : монография / Е. П. Врублевский, С. В. Севдалев, А. Г. Нарскин, М. С. Кожедуб. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223 с. – Текст : непосредственный.

9. Kozhedub M. The level of specyfic motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints / Kozhedub M., Vrublevskiy E. - Direct text // Rocznik Lubuski. - 2018. - T. 44, Cz. 2A. - S. 105-115.

10. Modelling of the competitive activities of qualified female short-distance runners, taking into account their individual characteristics / Vrublevskiy E.P., Sevdalev S.V., Lashkevich S.V., Gerkusov A.S. - Direct text // Physical education of student. - 2019. - № 6. - S. 269-275.

УДК 796:612

ФОРМИРОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ РЕГУЛЯЦИИ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ТРАНСКРАНИАЛЬНОЙ МИКРОПОЛЯРИЗАЦИИ В ПОЛИАТЛОНЕ

Селиверстова В.В., к. биол. н., доцент

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Россия, г. Санкт-Петербург, e-mail: valense@mail.ru

Ключевые слова: транскраниальная микрополяризация, полиатлон, вариабельность сердечного ритма.

Аннотация. *В статье представлены данные исследования силовых способностей полиатлонистов при применении транскраниальной микрополяризации. По данным вариабельности сердечного ритма определяли функциональное состояние с учетом степени напряжения систем и формирования функциональных резервов.*

Один из видов соревнований в зимнем полиатлоне – подтягивание на высокой перекладине у мужчин [1]. Методические приемы в данном виде не отличается разнообразием. Тренировка проходит в основном на перекладине - подтягивание с собственным весом, иногда с дополнительным отягощением без учета индивидуальных особенностей, функционального состояния и показателей общей физической работоспособности.

Метод транскраниальной микрополяризации применяют в качестве немедикаментозного неинвазивного метода лечения разнообразных неврологических заболеваний, а также при лечении пациентов с задержками нервно-психического развития и проблемами обучения [3, с.74]. Однако остаются открытыми вопросы о возможности применения ТКМП в тренировочном процессе [2, с.243] полиатлонистов. Поиск методик подготовки к силовой гимнастике и увеличение резервных возможностей регуляторных систем при применении метода ТКМП определило значимость и направленность нашего исследования.

Цель работы. Исследовать влияние метода транскраниальной микрополяризации на адаптацию регуляторных систем в процессе силовой подготовки полиатлонистов.

В исследовании принимали участие полиатлонисты 16 человек, 8 из которых составили экспериментальную группу (ЭГ). В течение шести недель атлеты тренировались, используя методику развития силовых способностей до предельного утомления в одном подходе, то есть подтягивались максимально возможное количество раз. В основной части занятия спортсмены всего совершали 3 – 4 подхода с периодом восстановления пять минут. Экспериментальная группа тренировалась с одновременным использованием ТКМП при помощи портативного прибора - «Нейростимулятор Brainstorm». К голове (моторная зона) с помощью специальной повязки симметрично прикладывались два электрода (анода), через которые проходит слабый постоянный ток (1-2 мА), а также один электрод (катод) на правое плечо. Ток такой силы влияет на функциональное состояние центральной нервной системы, изменяя активности нейронов. Контрольной группе (КГ) предложили ТКМП – прибор плацебо, состоящий из повязки и неактивных электродов. В начале и конце эксперимента исследовали реакцию регуляторных систем на тренировочную нагрузку полиатлонистов по данным вариабельности сердечного ритма (ВСР). ВСР измеряли с помощью аппаратно-программного комплекса "Варикард". При обработке данных применили уравнения, для расчета координат фазовой плоскости, образующей пространства функциональных состояний [1, с.114]. По оси абсцисс показатель функциональных резервов (ФР); по оси ординат – значение степени напряжения (СН) физиологических функций. По значениям ФР и СН всего на плоскости четыре функциональных состояний. Физиологическая норма характеризуется положительными значениями ФР и отрицательными СН. Также можно выявить донозологическое состояние, связанное с увеличением значения СН и напряжением регуляторных механизмов; преморбидное состояние – снижение функциональных резервов; патологическое состояние – снижение СН и ФР.

В начале исследования функциональное состояние с учетом значений ВСР у всех спортсменов находилось в пределах физиологической нормы и соответствовало отрицательным значения СН (-3,01± 1,07) и положительным ФР (1,94±0,37). После нагрузки наблюдали достоверное ($p<0,001$) снижение функционального состояния по данным ФР и СН. При этом в среднем по группе значение находилось в пространстве физиологической нормы (СН -0,51± 0,65; ФР 0,16± 0,75). После шести недель тренировок, направленных на развитие силовых способностей и показателей количества подтягиваний на высокой перекладине, мы выявили тенденцию снижения функционального состояния в обеих

группах в покое. В КГ после нагрузки в среднем по группе соответствовало преморбидному состоянию (СН 0,01±0,91; ФР -0,61±0,91). Преморбидные состояния наблюдали у 50% спортсменов. В ЭГ через шесть недель тренировок с регулярным применением ТКМП в среднем по группе состояние оценивалось как донозологическое (СН: 0,82±0,39; ФР: 0,01±1,21), связанное с увеличением напряжения систем регуляции и при этом преморбидное состояние после нагрузки наблюдали у 17% атлетов. При сравнении результатов в контрольном упражнении – подтягивание на высокой перекладине до эксперимента в среднем по группе 16,85±1,35, а после эксперимента прирост в КГ составил 10,47%, а в ЭГ – 14,29% ($p>0,05$).

Таким образом, применение ТКМП в тренировочном процессе имеет тенденцию положительного влияния на формирование функциональных резервов и снижение степени напряжения механизмов регуляции, а также положительное влияние на прямые показатели работоспособности спортсменов.

Библиографический список

1. Баевский Р. М. Методы и приборы космической кардиологии на борту Международной космической станции : монография / Р. М. Баевский, О. И. Орлов. – Москва : Техносфера. - 2016. – 368 с. – Текст : непосредственный.

2. Transcranial Direct Current Stimulation and Sports Performance / Edwards DJ, Cortes M, Wortman-Jutt S [et al.]. – Direct text // Front Hum Neurosci. - 2017. – № 11. – С. 243.

3. Шелякин А. М. Микрополяризационная терапия в детской неврологии / А. М. Шелякин, И. Г. Преображенская, О. В. Богданов. – Москва : Медкнига, 2008. – 118 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.08

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Селитреникова Т.А., д.п.н., доцент, Артемова С.Н., студент

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Россия, г.Санкт-Петербург,

e-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru, e-mail: sonechka1500@mail.ru

Ключевые слова: спортсмены, испытываемый стресс, тренировка.

Аннотация. *В статье рассмотрены аспекты совершенствования спортивного отбора с учетом психофизиологических особенностей спортсменов конкретной спортивной специализации. Приведены результаты тестирования стрессоустойчивости спортсменов командных и индивидуальных видов спорта.*

Доказано, что личностные качества спортсмена играют существенную роль в достижении им спортивных результатов наряду с уровнем его тренированности. В различных видах спорта «востребованы»

и наиболее проявляются отличные друг от друга виды данных особенностей организма спортсмена. Рыбчинский В.П. (2000) и другие исследователи утверждают о необходимости учета психофизиологических особенностей на всех этапах подготовки спортсмена и особенно в предсоревновательный и соревновательный периоды. При тестировании только двигательных способностей невозможно получить полную информацию о готовности спортсмена к соревнованиям. В связи с этим актуальность нашего исследования заключается в анализе взаимосвязи психофизиологических особенностей спортсменов с избранным видом спорта, а также достигнутыми ими спортивными результатами и на этом основании прогнозировании успешности их дальнейших спортивных выступлений.

Нами был исследованы следующие психофизиологические показатели деятельности организма спортсменов командных (баскетбол и хоккей) и индивидуальных (спортивная гимнастика и плавание) видов спорта: уровень испытываемого стресса, а также личностной и ситуативной тревожности.

Отметим, что командные виды спорта, в том числе, направлены на воспитание морально-волевых качеств спортсмена: смелости, настойчивости, способности к преодолению трудностей, а также содействуют формированию нравственных принципов (уважения к сопернику, честности в спортивной борьбе, стремления к взаимовыручке и самовершенствованию. Считаем, что исследование факторов, влияющих на успешность игроков баскетбольных и хоккейных команд, позволит усовершенствовать систему спортивного отбора в команды высококвалицированного уровня. В индивидуальных видах спорта также важно изучение психофизиологических особенностей спортсменов. Это позволяет тренеру получить прогноз успешности того или иного спортсмена для определения перспективности членов сборных команд на тех или иных соревнованиях различного уровня.

Вопросами личностных психологических особенностей спортсменов на различных этапах их подготовки занимались Е.М. Матвеев, С.Е. Шутова и др. исследователи [2]. Они учитывали в своей работе типы темперамента спортсменок-баскетболисток и волейболисток. Мы же исследовали психофизиологические особенности спортсменов обоего пола, посредством определения уровня испытываемого стресса, при определении которого учитываются аспекты деятельности сердечно-сосудистой системы человека.

Было установлено, что уровень испытываемого стресса более высокий у хоккеистов, на втором месте по величине этого показателя находятся баскетболисты, на третьем – спортивные гимнасты и на последнем - пловцы. Так, выраженный уровень стресса в предсоревновательном периоде наблюдался у 44,1% хоккеистов, 38,9%

баскетболистов, 32,4% спортивных гимнастов и 23,8% пловцов. В соревновательном периоде величина данного показателя изменилась незначительно и составила: у хоккеистов – 42,5%, у баскетболистов – 38,0%, у спортивных гимнастов – 30,1% и у пловцов – 24,5% (рис. 1).

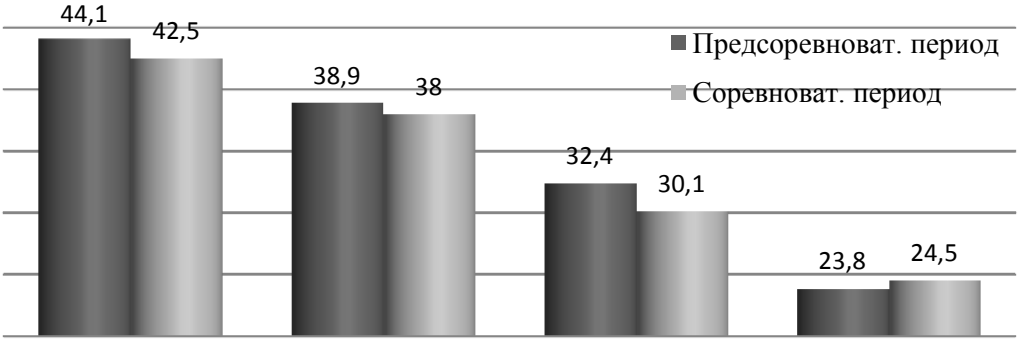


Рис. 1. Уровень испытываемого спортсменами стресса (выраженный стресс)

При исследовании уровня личностной и ситуативной тревожности у испытуемых было выяснено, что самые низкие показатели личностной тревожности наблюдаются у представителей индивидуальных видов спорта: у спортивных гимнастов – низкий уровень – у 35,3% и умеренный – у 27,8%; среди пловцов – низкий уровень – у 42,1% и умеренный – у 26,5%. Представители командных видов спорта обнаружили более высокие показатели уровня личностной тревожности: хоккеисты – умеренный уровень – 38,4%, высокий уровень 17,2%, баскетболисты – умеренный уровень – 36,5%, высокий уровень 12,2%.

Результаты ситуативной тревожности распределились следующим образом: умеренный показатель – пловцы -18,7%, спортивные гимнасты – 19,4%, баскетболисты – 22,9%, хоккеисты – 24,3%; высокий уровень - пловцы -11,1%, спортивные гимнасты – 12,4%, баскетболисты – 19,6%, хоккеисты – 20,5% (рисунок 2).

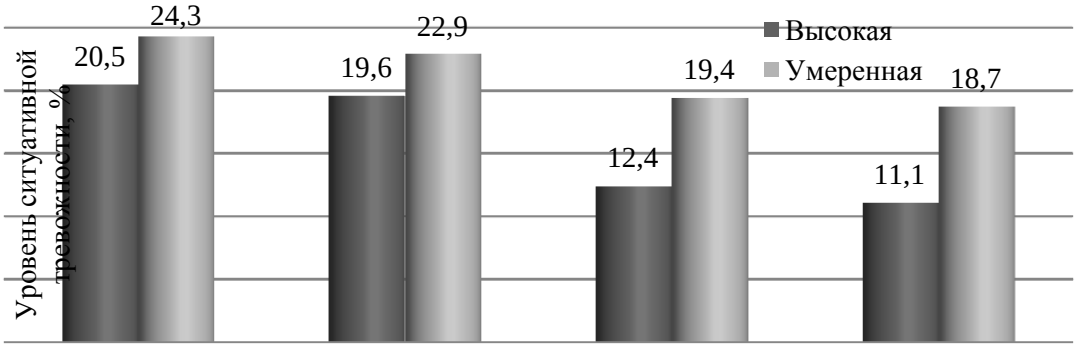


Рис.2. Уровень ситуативной тревожности спортсменов различных специализаций, %

Командные виды спорта, являются деятельностью, где не один спортсмен, а группа лиц направляет свои усилия на достижение совместного результата, которым традиционно является победа. При этом членам одной команды необходимо поставить общие цели, принять

соответствующие решения, разработать алгоритм действий, а, соответственно, решать возникающие по ходу взаимодействия конфликты и проблемы. Именно поэтому у спортсменов, занятых в командных видах спорта наблюдается повышенный уровень испытываемого стресса, личностной и ситуативной тревожности. Кроме того, у них выявлены следующие особенности поведения, которые проявляются в воздействии значительных физических нагрузок при многократном развитии субмаксимальных и максимальных усилий в сравнительно короткое время, а также в интенсивной умственной деятельности игроков при быстром изменении игровой ситуации [2].

У спортсменов-индивидуальщиков нами обнаружен более низкий уровень испытываемого стресса, а также личностной и ситуативной тревожности. Мы связываем это обстоятельство с особенностями избранного вида спорта, которые заключаются в наличии индивидуальной ответственности спортсмена только за выполненные им самим действия, а, значит, полном ответе за достигнутый собственный спортивный результат.

Поэтому, опираясь на результаты исследований, можем рекомендовать родителям импульсивных детей, у которых присутствует «дух соперничества и противоречий» выбрать для занятий ребенка индивидуальный вид спорта, поскольку именно там он сможет достичь более высоких результатов в будущем. Если же у ребенка развиты чувства взаимовыручки, ответственности и умение прислушиваться к чужому мнению, можно выбирать для занятий командные виды спорта с достаточно высоким прогнозом достижения высоких спортивных результатов в дальнейшем.

Библиографический список

1. Селитреникова Т. А. Влияние регулярных тренировок на уровень сформированности психических процессов будущего специалиста /Т. А. Селитреникова. – Текст : непосредственный // Материалы XV Международной научно-практ конф. – 2019. - Тамбов. – С. 266-269.

2. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов. – Москва : Академия, 2003. - 480 с. – Текст : непосредственный.

УДК 372.363:373.24

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДОУ

Соколова И.А., к.с.-х.н., Коновалова А. И. студентка

Курский государственный университет, Россия, г. Курск,

e-mail: bhbyfc46@mail.ru

Ключевые слова: осанка, нарушение, коррекция, лечебная физическая культура, дошкольники.

Аннотация. *Правильность формирования осанки – важнейший показатель физического здоровья. При обследовании дошкольников установлено, что нарушения*

имеются у 45% детей. Разработан комплекс ЛФК для коррекции нарушений осанки и экспериментально подтверждена его эффективность.

Огромное значение в жизнедеятельности человека имеет правильная осанка. Она способствует нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и рациональному использованию биомеханических свойств опорно-двигательного аппарата [2].

Осанка является одним из важнейших показателей здоровья человека Формирование правильной осанки особенно важно в начальные периоды возрастного развития, когда наиболее интенсивно идет морфо-функциональное становление организма, в том числе формирование изгибов позвоночника и других структурных основ осанки [3].

В раннем возрасте приобретаются жизненно важные умения и навыки, формируются основы физического и психического здоровья ребенка, вырабатываются определенные черты характера.

Осанка у дошкольника носит неустойчивый характер. Она легко может изменяться под действием как положительных, так и отрицательных факторов. Наиболее критичным для возникновения нарушений осанки является период 5–8 лет. В это время кости и мышцы значительно увеличиваются в длину, а механизмы удержания правильной позы не успевают приспособиться к их новым размерам, продолжают формироваться физиологические изгибы позвоночного столба, а значит, и осанка. От того, насколько качественно в это время вырабатывается рациональный навык фиксации основной позы прямостояния в единстве с гармоничным развитием мышц и укреплением костно - связочного аппарата, во многом зависит статус осанки в последующие годы [1].

К тому же, несоблюдение гигиенических условий обучения, неправильная посадка, несоответствующие возрасту физические нагрузки могут привести к нарушению осанки.

Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению. Особая роль в профилактике и коррекции нарушений осанки отводится правильно организованному физическому воспитанию детей в условиях детского сада и семьи. Чем раньше выявлены нарушения осанки и приняты необходимые меры по ее коррекции, тем большего успеха в устранении дефектов можно добиться. Лечебная физкультура в этом играет главную роль, воздействуя средствами физических упражнений на неокрепший и ослабленный организм, позволяя улучшить работу всех органов и систем.

В связи с этим был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 44 ребенка 5-6 лет, воспитанники старшей и подготовительной групп МБ ДОУ «Детский сад комбинированного вида № 110» г. Курска.

В ходе первого этапа эксперимента совместно с медицинским работником детского сада проводилось обследование детей дошкольного

возраста, целью которого было установить правильность формирования у них осанки. Обследование состояло из визуального осмотра, при котором оценивалась правильность телосложения ребенка; антропометрических измерений (рост, вес, окружность грудной клетки, проба Штанге, показатель асимметрии лопаток, глубина физиологических изгибов позвоночника).

Было установлено, что у 9 детей старшей группы и у 11 детей подготовительной группы имеются нарушения осанки. Были выявлены изменения формы спины: круглая, плоская, а также сколиотическая осанка.

Полученные данные указали на необходимость разработки комплекса лечебной гимнастики, включающего общеразвивающие упражнения, упражнения корригирующего характера и упражнения дыхательной гимнастики.

Разработанный комплекс упражнений был включен в занятие по физкультуре в экспериментальной группе, которую составили воспитанники подготовительной группы. Дети из старшей группы вошли в контрольную группу. Представленный комплекс упражнений дети выполняли во время занятий физкультурой в течение 15- 20 минут.

Занятия строились на принципах доступности, систематичности, интереса детей к занятиям. Для проверки эффективности разработанного комплекса повторно проведено обследование детей. По данным повторных обследований отмечается улучшение осанки по показателю асимметрии лопаток у 33% испытуемых контрольной группы и у 64% - экспериментальной.

Глубина шейного изгиба позвоночника в контрольной группе увеличилась в среднем на 8%, а в экспериментальной - на 11%; глубина поясничного изгиба в контрольной группе – на 6%, а в экспериментальной – на 9%. Полученные результаты пробы Штанге являются доказательством положительного влияния комплекса дыхательных упражнений на развитие внешнего дыхания дошкольников. Среднее значение задержки дыхания на вдохе увеличилось в контрольной группе на 4 секунды, то есть на 18 %, а в экспериментальной группе на 13 секунд, или на 42%.

Дошкольный возраст – это период, когда закладывается фундамент здоровья, физического развития и культуры движений ребенка. Правильно сформированная грудная клетка, здоровый позвоночник, хорошо развитый мышечный аппарат – залог физического здоровья и психологического благополучия.

Результаты исследования позволяют утверждать, что использование специально подобранных средств и методов, входящих в комплекс лечебной физической культуры способствуют как коррекции имеющихся нарушений осанки, так и их профилактике. Эффективность представленного комплекса упражнений подтверждена, что дает

возможность говорить о необходимости его систематического использования не только в условиях детского сада, но и, что немаловажно, в домашних условиях.

Библиографический список

1.Богданова Г. Н. Формирование правильной осанки физическими упражнениями у детей дошкольного возраста/ Г. Н. Богданова, П. Ф. Шевлякова, Р. Ф. Богданова. – Текст : непосредственный //Известия ТулГУ. – Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 4. – С. 9-14.

2. Котешева И. А. Нарушение осанки. Лечение и профилактика /И. А. Котешева. – Москва : Эксмо, 2014. – 208 с. – Текст : непосредственный.

3. Кружилина Т. В. Коррекция нарушений осанки у младших школьников средствами физической культуры / Т. В. Кружилина, И. А. Пономарева. – Текст : непосредственный // Таврический научный обозреватель. – 2017. – № 10-2 (27). – С. 72-76.

4. Прокопьев Н.Я. Морфофункциональное развитие и физическая подготовленность детей периода второго детства с нарушениями осанки в процессе занятий тоздоровительной физической культурой в условиях интегрированного обучения. - / Н.Я. Прокопьев, В.Г. Хромин, С.И. Хромина. – Текст : непосредственный. // Вестник Тюменского государственного университета. Экология и природопользование. 2007. № 6. Тюмень. - С. 53 – 60.

УДК 372.879.6

ПРИМЕНЕНИЕ УПРОЩЁННОГО КОМПЛЕКСА ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ, СТИЛЯ ЯН, В ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЛЮДЬМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ И ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ

Старшова Н. Ю., доцент, Дунаева М. В., ст. преподаватель

Сибирский Федеральный Университет, Россия, г. Красноярск,

e-mail: starshova_nataly@mail.ru; 2855436@mail.ru

Ключевые слова: зрелый возраст, осанка, подвижность суставов и позвоночника, оздоровительная гимнастика тай-цзи-цюань.

Аннотация. *В статье представлены результаты исследования изменения осанки и подвижности суставов и позвоночника людей зрелого возраста второго периода, занимающихся оздоровительной гимнастикой тай-цзи-цюань. На начало эксперимента у группы испытуемых мужчин и женщин 35-60 лет в составе 12 человек проведён визуальный скрининг с заполнением карты рейтинга осанки; протестирована исходная подвижность суставов и позвоночника. После 9 месяцев занятий тай-цзи-цюань в соответствии с применённой методикой было проведено повторное тестирование и сравнивались между собой результаты одной и той же группы испытуемых и их динамика. Проведенный педагогический эксперимент показал, что занятия оздоровительной гимнастикой тай-цзи-цюань 3 раза в неделю в соответствии с возрастной нагрузкой по применённой нами методике оказали положительное влияние и вызвали улучшение функций опорно-двигательного аппарата у всех испытуемых.*

Актуальность проблемы. На сегодняшний день Всемирная Организация Здравоохранения признает, что заболевания опорно-двигательного аппарата являются серьезной причиной инвалидности среди лиц всех возрастных групп во всех регионах мира [20].

Проанализировав международную и российскую научную литературу по данной теме за последние 10 лет. Журналы, входящие в индексы научного цитирования Scopus и Web of Science, мы пришли к следующим выводам:

- большинство исследований, посвященных нарушениям осанки и коррекции этих нарушений средствами оздоровительной физической культуры, направлены на изучение детей и подростков до 16 лет, часть исследований посвящена исследованиям этой проблемы среди учащихся высших учебных заведений;
- результаты многочисленных исследований положительного влияния занятий тайцзи-цюань на различные системы организма представлены, в основном, работами американских, европейских и китайских авторов [14-19];
- в российских изданиях данным проблемам, для людей зрелого возраста, уделяется значительно меньше внимания, и до настоящего времени в России, тайцзи-цюань не имеет широкого применения в качестве предупреждения, профилактики лечения, и реабилитации функций опорно-двигательного аппарата.

Поскольку не существует государственной системы занятий физической культурой для данной возрастной категории, становится актуальным разработка методик занятий с людьми зрелого возраста. По нашему мнению оздоровительная физическая культура, базирующаяся на лечебной физической культуре, существующие формы физической культуры, где основное внимание обращается только на внешние признаки и формы тела, физический уровень развития - для современного человека недостаточны.

Введение. Люди зрелого возраста составляют основной интеллектуальный и производительный потенциал нации. Во втором зрелом возрасте инволюционные процессы затрагивают все ткани, органы и системы организма. С одной стороны - ухудшается общее состояние здоровья, снижается активность, происходит рост числа хронических заболеваний. С другой стороны - к работоспособности людей данного возраста современным обществом предъявляются высокие требования. (Л. И. Лубышева, 2004; В. П. Яковлев, 2006).

Оздоровительное воздействие систематических занятий физическими упражнениями с людьми второго зрелого возраста неоднократно доказывалось в ходе теоретических и экспериментальных исследований: (Е. С. Акопян, 2003; В. К. Бальсевич, 2005; Д. Н. Гаврилов, А. Г. Комков, А. В. Малинин, 2005 и др.)

Оздоровительная китайская гимнастика тайцзи-цюань (ТЦЦ) представляет собой сложную и многообразную структуру, гигантский запас знаний в самых, казалось бы, различных областях деятельности человека - от физкультуры до медицины (Чжоу Мин, 1991; Чжоу Цзунхуа, 1996; Чиа Мантек, 1997; Лю Шухуэй, 1999; Вон Кью-Кит, 1999; Ван Лин 2003; Ма Цзижэнь, М. М. Богачихин, 2003; В. В. Малявин, 2011).

В методике построения занятий мы частично опирались на модель преподавания ТЦЦ факультета ушу Пекинского университета спорта в которой, за счет специально подобранной последовательности упражнений последовательно прорабатываются уровни управления движениями человека, начиная с самого глубинного [13, с. 40-41], на собственный опыт занятий и сотрудничество с китайскими мастерами (Студия Тайцзи Виктора Сяо - http://t.tjqdao.ru).

За основу обучения на наших занятиях был взят комплекс «24 формы» гимнастики ТЦЦ, стиля Ян, в котором гармонично соединены научно-обоснованные методики обучения и многовековой опыт, накопленный мастерами ушу. Комплекс «24 формы» состоит из сложно-координационных упражнений, выполняемых без остановок. Весь комплекс условно разделен на 8 частей, и состоит из 24 групп (форм), каждая из которых включает несколько упражнений. Такое деление обеспечивает постепенность изучения сложных в координационном отношении движений, сочетающихся с концентрацией внимания и дыханием [1, с. 7-8]. Это упрощённый и изменённый вариант тайцзи-цюань, разработанный Министерством спорта КНР в 1956 году [1, с. 5].

Занятия проходили 3 раза в неделю, продолжительностью 2 академических часа (130 мин.). Изучение комплекса в течение года было разбито на три основных этапа [1, с. 7].

Нами была предложена следующая схема построения занятия:

· подготовительные упражнения [1, с. 12-18];

· вводные упражнения (подобраны для начинающих с нуля) - используются для расслабления, для включения в состояние внутренней работы, для первоначальной наработки внутреннего внимания, активизации нервного столба в позвоночнике, выявления сквозной силы, противодействия силы-цзинь, внутренних силовых связей и подчинению им условных рефлексов и грубых сил;

○ фундаментальные упражнения (Цзи-бен-гун) - все они традиционны: стойка - «стояние столбом для выявления состояния Уцзи (У-Цзи Чжуан)»; дракон – «стойка дракона, всматривающегося в море (Тань-хай Чжуан)»; кольца – «тазобедренные и плечевые кольца (Куа-цюань и Цзянь-цюань)»; колодец – «крутить ручку колодца, грести одним кормовым или перекрещенными веслами на китайской лодке (Яо лу-лу)»; жернова – «вертеть жернова, или растирать тушь (Янь-мо чжоу), или

локтевые кольца (Чжоу-цюань)»; коромысло – «сменить плечо под коромыслом (Бянь-дань Хуан Цзянь)»;

- шаги – «шаги в тайцзи–цюане (Тайци-цюань Бу–фа)»: кошачьи шаги (Мао-бу); куриные шаги (Цзи-дэн-бу); шаги вперед (Цзинь-бу); шаги назад (Туй-бу); шаги поперек (Хэн-бу); шаги скрученные (Ню-бу или Ао-бу); шаги с разворотами (Чжу-ань-бу);
- отдельные комбинированные приемы (Дань-цао);
- комплекс «24 формы гимнастики тай-цзи-цюань», стиля Ян;
- контактирование - «Обминание кистями (Жоу-шоу)», или «Толкание кистями (Туй-шоу)».

Исходя из вышеизложенного, нами была определена цель работы - изучить эффективность влияния занятий ТЦЦ на осанку, подвижность суставов и позвоночника людей зрелого возраста.

Объектом нашего исследования стал - процесс занятий оздоровительной гимнастикой ТЦЦ с людьми зрелого возраста.

Предметом исследования - динамика изменения состояния осанки и подвижности суставов и позвоночника в процессе занятий ТЦЦ у людей зрелого возраста.

Нами была выдвинута гипотеза, что занятий оздоровительной гимнастикой ТЦЦ с людьми зрелого возраста по предложенной нами методике окажут положительное влияние на состояние осанки и подвижности суставов и позвоночника.

В задачи исследования были включены: проведение анализа международной научной литературы, входящей в индексы научного цитирования Scopus и Web of Science , научно-методической литературы российских и зарубежных авторов по данной тематике; определение исходных показателей осанки, подвижности суставов и позвоночника у группы испытуемых; отслеживание динамики изменения состояния осанки, подвижности суставов и позвоночника в течение эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение. Основной экспериментальной базой служили спортивный зал «ПТУ 33» Свердловского района, кафедра физического воспитания № 3 Сибирского федерального университета г. Красноярска. Была сформирована группа испытуемых мужчин и женщин 35-60 лет в составе 12 человек, занимающихся оздоровительной гимнастикой ТЦЦ первый год. На момент начала тренировок нами был проведён визуальный скрининг с заполнением «карты рейтинга осанки» (по Хоули и Френке, 2000).

В табл. 1 представлены результаты исследования и их динамика.

Таблица 1

Динамика рейтинга осанки, %
(по карте рейтинга осанки Хоули и Френке, 2000 г)

Испытуемый (N = 12)	1-е измерение (N = 12)	2-е измерение (N = 12)
1	100	100
2	100	100
3	85	90
4	75	85
5	90	95
6	75	80
7	75	85
8	85	90
9	80	90
10	75	80
11	80	85
12	75	85
Среднее значение (M)	82,92	88,75
Среднее квадратическое отклонение (δ)	7,7	4,6
Средняя ошибка средней (m)	2,32	1,39
Доверительный коэффициент (t)	2,16	
Уровень достоверности (p)	< 0,01	
Темпы прироста показателей, %	6,8	

Анализ «карты рейтинга осанки» показал, что на начало эксперимента средний показатель рейтинга осанки составил 82,92±2,32 %. После 9 месяцев занятий по предложенной нами методике 88,75±1,39 % ($p< 0,01$), темпы прироста показателей составили 6,8 %, была отмечена положительная динамика рейтинга осанки.

При помощи тестов для «качественной оценки подвижности в суставах» была исследована подвижность: позвоночника и его шейного отдела; плечевых, локтевых, лучезапястных, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов (см. табл.2). Оценка выполнения теста фиксировалась в условных единицах (у.е.).

Таблица 2

Динамика подвижности суставов и отделов позвоночника, у.е.

Показатели	1-е измерение (N = 12) M±m	2-е измерение (N = 12) M±m	Доверительный коэффициент (t)	Уровень достоверности (p)
Подвижность шейного отдела позвоночника	19,5 ± 0,18	20 ± 0,18	2,94	< 0,001
Подвижность в плечевых суставах	4 ± 0,37	4,83 ± 0,18	2,02	< 0,05
Подвижность в локтевых суставах	9 ± 0,18	9,67 ± 0,18	2,79	< 0,01
Подвижность в лучезапястных суставах	4,50 ± 0,18	4,83 ± 0,18	1,37	< 0,05
Подвижность позвоночника	8,17 ± 0,37	9,67 ± 0,18	3,66	< 0,001
Подвижность в тазобедренных суставах	2,67 ± 0,37	4 ± 0,18	3,24	< 0,001
Подвижность в коленных и голеностопных суставах	7,58 ± 0,37	8,58 ± 0,18	2,44	< 0,01

Из таблицы 2 видно, что подвижность шейного отдела позвоночника при первом обследовании составила 19,5±0,18 у.е. и 20±0 у.е. ($p< 0,001$) при повторном. Подвижность в плечевых суставах 4±0,37 у.е. при первом обследовании и 4,83±0,18 у.е. ($p< 0,05$) при повторном; в локтевых суставах 9±0,18 у.е. при первом обследовании и 9,67±0,18 у.е. ($p< 0,01$) при втором; в лучезапястных суставах 4,50±0,18 у.е. при первом измерении и 4,83±0,18 ($p< 0,05$) при повторном.

Подвижность в плечевых и лучезапястных суставах изначально была в норме, поэтому изменения в этих отделах произошли, но статистически не значимые. Подвижность позвоночника 8,17±0,37 у.е. при первом и 9,67±0,18 у.е. ($p< 0,001$) при повторном измерении. Изначально, выполнение тестов для измерения подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах вызвали у 5 из 12 человек незначительные затруднения, т.к. связочный аппарат в этих зонах находился в излишнем напряжении. Были получены следующие показатели: подвижность в тазобедренных суставах при первом измерении 2,67±0,37 у.е. и 4±0,18 у.е. ($p< 0,001$) при втором; в коленных и голеностопных суставах исходный показатель составил 7,58±0,37 у.е. и 8,58±0,18 у.е. ($p< 0,01$) при повторном.

Из данных представленных в табл. 2 видно, что применение разработанной нами методики занятий ТЦЦ через 9 месяцев вызвало положительные, в основном достоверные изменения подвижности суставов и отделов позвоночника испытуемых.

Выводы: результаты проведённого исследования позволяют заключить, что оздоровительное направление восточной гимнастики ТЦЦ способствует:

- формированию правильной осанки;
- улучшению и поддержанию гибкости суставов и позвоночника;
- являются отличной профилактикой заболеваний опорно-двигательного аппарата у людей зрелого возраста.

Библиографический список

1. Ван Лин Тайцзицюань: искусство гармонии и метод продления жизни / Ван Лин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – с. – Текст : непосредственный.
2. Ван Юнцюань Секретные техники тайцзи-цюаня / Ван Юнцюань ;перевод с кит. М. М. Богачихин. – Москва : Изд-во К. Кравчука, 2004. – 320 с. – Текст : непосредственный.
3. Вэй Шужень Истинная техника тайцзи-цюань стиля Ян / Вэй Шужень ; перевод с кит. М. М. Богачихин. – Ганга, 2006. - 320 с. – Текст : непосредственный.
4. Дубровский В. И. Спортивная медицина : учебное пособие для студ. вузов / В. И. Дубровский. – 2-е изд., доп. – Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с. : ил. – Текст : непосредственный.
5. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студ. вузов / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – Москва : Академия, 2002. – 264 с. – Текст : непосредственный.
6. Кашуба В. А. «Биомеханика осанки» : монография / В. А. Кашуба. – Киев : Изд-во «Олимпийская. Литература», 2003. – 279 с. – Текст : непосредственный
7. Кожевников В. И. Лечебно-оздоровительные гимнастики Востока : учебное пособие / В. И. Кожевников. – Челябинск : Уральская Академия, 2006. – 240 с. – Текст : непосредственный.
8. Котляр В. Шокирующий Тайцзицюань, или То, о чём молчат китайцы (техника даосской Школы Тайцзицюань «Ветер-Гром») / В. Котляр. – Москва : София, 2007. – 432 с. – Текст : непосредственный
9. Малявин В. В. Тайцзицюань: Классические тексты. Принципы. Мастерство / В. В. Малявин. – Москва : КНОРУС, 2011. – 528 с. – Текст : непосредственный.
10. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 384 с. – Текст : непосредственный.
11. Майер Б. О. Оздоровительная китайская гимнастика тайцзицюань. Представленность в наукометрических базах Web of Science и Scopus / Б. О. Майер, А. В. Мурашова. – DOI: http://dx.doi. org/10.15293/2226-3365.1501.03. – Текст : непосредственный // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2014. – № 6. – С. 65–80.
12. Этапы освоения навыков тайцзи-цюань и уровни овладения движениями человека А. В. Мурашова, С. А. Комиссаров, Лю Дэпэй, Б. О. Майер. – DOI: http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1706.03. – Текст : непосредственный// Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2017. – Т. 7, № 6. – С. 37–53.
13. A randomized controlled trial of 8-form Tai chi improves symptoms and functional mobility in fibromyalgia patients / Jones K., Sherman C., Mist S. [et al.]. – DOI: http:// dx.doi.org/10.1186/1472-6882-12-S1-O21. – Direct text // Clinical rheumatology. – 2012. – Vol. 31, Issue 8. –1205–1214.

14. T. A randomized trial of tai chi for fibromyalgia / C. Wang, C. H. Schmid, R. Rones [et al.]. – DOI: http:// dx.doi.org/10.1056/NEJMoa0912611. – Direct text // New England Journal of Medicine. – 2010. – Vol. 363, Issue 8. – P. 743–754.

15. World Health Organization. Guidelines on community-level interventions to manage declines in intrinsic capacity. – Geneva: WHO, 2017. – URL :https://www.who.int/ageing/publications/guidelines-icope/en/ - Text : electronic.

УДК 378.141

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА КОНТРОЛЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тверитнев К. А., ст. преподаватель, Петров С.В., ст. преподаватель

РГУ нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина, г. Москва,

e-mail: sports3@mail.ru; svp211@yandex.ru

Ключевые слова: Системы управления образованием, балльно-рейтинговая система, различные формы и технологии контроля

Аннотация. *В статье рассматривается вопрос применения балльно-рейтинговой системы контроля студентов на занятиях физической культуры. В основе данной статьи рассмотрена гипотеза о том, что балльно-рейтинговая система контроля образовательных результатов студентов вуза является более информативной и репрезентативной, нежели традиционная система сессионного контроля (по результатам зачетов и экзаменов).*

В настоящее время особую актуальность приобретает проблема создания качественных систем управления образованием в образовательных организациях различного уровня – от детских садов до высших учебных заведений. Значимость данной проблемы подчёркивается тем, что повышаются требования социума к качеству образования, совершенствуются технологии и методы обучения.

В основу данной статьи положены исследования о том, что балльно-рейтинговая система контроля образовательных результатов студентов вуза является более информативной и репрезентативной, нежели традиционная система сессионного контроля (по результатам зачетов и экзаменов).

Одной из основных достаточно новых форм контроля знаний студентов является портфель обучающегося, который постепенно вводится в ряде вузов страны. Портфель обучающегося выступает, как инструмент анализа продуктивности собственного познавательного труда и рефлексии деятельности [6,с.80]. Портфель формируется на основании комплекса документов разработанного преподавателем. Типовыми документами для портфеля обучающегося являются задания по отбору материала в «Портфель» (указываются параметры отбора), анкеты достижений, параметры и критерии оценки работ, анкеты для экспертной группы преподавателей.

Принципы данной технологии контроля предполагают следующее:

• Проведение объективной самооценки результатов овладения определенными знаниями, умениями и навыками, в частности, умением принимать самостоятельные решения в процессе познания, прогнозировать последствия решений, контактировать в познавательной деятельности с педагогом и сверстниками.

• Систематичность и регулярность самомониторинга. Для наибольшей репрезентативности студент должен регулярно отслеживать свои успехи и недочёты. Основная задача студента – тщательно анализировать свои работы, корректировать и пояснять ошибки, составлять краткий отчет самооценки (список успехов и неудач в работе, необходимые доработки). Данные суждения и аргументы составляют сущность рефлексии.

• Оформление в чёткой структуре материалов портфеля обучающегося, логичность и краткость письменных пояснений в его составе.

• Аккуратность, грамотность и эстетичность оформления документации в портфеле студента.

• Целостность, тематическая завершенность материалов и информации, содержащейся в портфеле.

• Наглядность и обоснованность информации.

В некотором роде технология контроля «портфель обучающегося» в некоторых элементах сопоставима по организации с балльно-рейтинговой системой контроля [2,с. 96-102].

На настоящий момент в педагогическом пространстве соседствуют традиционные и новейшие методы контроля знаний, умений и навыков. Основное отличие нового подхода в контроле, введённого ФГОС, состоит в том, что студент сам осуществляет часть контрольных функций и сам делает выводы о состоянии сформированности знаний. Однако отказ от традиционных методов контроля знаний на данный момент, вернее всего, даст отрицательный результат, в силу недостаточной готовности образовательных организаций к переходу на новую систему контроля. Наибольшая результативность работы системы контроля достигается при сочетании традиционных и инновационных систем контроля знаний, умений и навыков.

В целом, можно сказать, что введение федеральных государственных образовательных стандартов третьего поколения расширяет границы возможностей системы контроля формирования компетенций студентов, однако полный отказ от традиционных форм контроля представляется неправомерным.

Образовательный процесс подразумевает под собой целенаправленную деятельность по воспитанию, обучению и развитию личности посредством ряда учебно-воспитательных и учебно-познавательных взаимосвязанных процессов одновременно с

самообразованием личности студента. Образовательный процесс имеет целью усвоение обучающимися ряда знаний, умений и навыков. От качества организации образовательного процесса напрямую зависит успешность обучения.

Вместе с тем, традиционная система оценки достижений студентов в вузах (на основании зачетов и экзаменов, результаты которых оцениваются, традиционно, по пятибалльной шкале, и дипломного проекта), безусловно, позволяет оценить успеваемость и достижения студента в целом (например, по количеству высоких оценок или среднему баллу), однако предоставляет мало информации о состоянии образовательного процесса в вузе. Это обусловлено тем, что различные преподаватели по-разному подходят к процессу выставления оценок на экзаменах и в рамках промежуточных аттестаций (например, одни более требовательны, чем другие). Кроме того, негативным фактором является недостаточно детальная шкала (5 баллов, из которых, по факту, приемлемы лишь 3 оценки, так как при получении оценки «2» студент направляется на пересдачу). Следует упомянуть и о том, что традиционная система оценивает объем информации, полученной студентом, и практически не дает картины сформированности компетенций, ввиду чего, не позволяет сделать вывод об эффективности образовательного процесса.

Среди инновационных технологий контроля достижений студентов, наиболее удобной, не только для оценки достижений студентов, но и для оценки качества образовательного процесса, представляется балльно-рейтинговая система.

Балльно-рейтинговая, по оценкам многих авторов гораздо более объективна (если настроена правильно, и все участники понимают ее назначение и т.п.) и дает очень точные индикаторы успеваемости. К тому же на фоне системы экзаменационных сессий, балльные индикаторы приучают студентов к дисциплине и к гораздо более частой, чем раз в полгода отчетности. Что само по себе является хорошей подготовкой к отчетности будущих специалистов на работе, где отчет о проделанной работе может требоваться от ежедневного, до еженедельного.

Балльно-рейтинговая система базируется на индивидуальном показателе каждого студента – рейтинге, который формируется в процессе его учебной деятельности.

Балльно-рейтинговая оценка образовательных результатов включает:

• начисление баллов по итогам проведения модулей, курсов, мероприятий, событий, практик и т.п.;

• формирование рейтинга обучающегося в вузе по итогам полугодий.

Каждому виду работ студента присваиваются баллы – (зачетные единицы). Должна учитываться любая форма учебной или внеаудиторной деятельности, а также, могут быть учтены посещаемость, личные достижения, общественная работа и т.д.

В начале года студенты получают методику по описанию бальной системы. Если студент набрал больше максимальной суммы баллов, то «лишние» баллы переходят на следующее полугодие (в некоторых системах они могут и «сгорать»). Используется процентное выражение оценки учебной работы. Например, если на занятии нужно выполнить три задания, а студент выполнил только два, то его работа оценивается так: 2:3*100% = 67%. Так же рассчитывается отметка за полугодие[3,с.68-73].

Балльно-рейтинговая система нацелена на повышение мотивации студентов путём более высокой дифференциации оценки учебной работы. Рейтинговая система имеет достаточно много преимуществ, в частности:

- стимулирование познавательной активности студентов, повышение ритмичности их работы;
- формирование у студентов ответственного отношения и своевременность выполнения учебных заданий;
- формирование мотивации к выполнению заданий более высокого уровня (с целью достижения более высокого рейтинга);
- возникновение заинтересованности во внеаудиторной работе;
- снижение количества немотивированных пропусков занятий;
- появление возможности выбора для каждого студента индивидуальной образовательной тактики с учетом способностей, возможностей и потребностей студентов;
- сведение до минимума субъективизма и непредсказуемости в оценке знаний в рамках сессий;
- устранение экзаменационные стрессовые ситуации.

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов обучения студентов позволяет стимулировать студентов к более качественному изучению материала учебных дисциплин. При балльно-рейтинговой системе рейтинг студентов будет более рельефным и дифференцированным, чем при пятибалльной системе оценивания. Балльно-рейтинговая система увеличит степень объективности оценки работы студентов, хотя субъективность останется – преподаватель может изначально субъективно определить критерии оценки, исходя из нюансов предмета [4,с. 42-47].

В то же время, по балльно-рейтинговой системе пороговое количество баллов, при котором контрольное мероприятие считается пройденным, составляет, обычно, 40% от максимального количества баллов за данное контрольное мероприятие. Если его перевести в пятибалльную систему, то это соответствует оценке «2» (если каждому баллу соотнести 20%). То есть, если студент получит «2», то ему контрольная работа должна быть зачтена. Такая система может привести к падению качества обучения. Сейчас в контрольных работах пороговое значение 60%. Это соответствует оценке «3» по пятибалльной шкале.

Чтобы не допустить падения качества обучения, преподавателям, возможно, придётся усложнять критерии оценки, чтобы 40% от максимального количества баллов соответствовало оценке «3».

Снижение роли экзамена разработчики балльно-рейтинговых систем обосновывают, в частности, тем, что он очень субъективен. Однако балльную систему преподаватель может сделать также субъективной, и учебно-методическое управление не сможет полностью контролировать её, потому что невозможно вникнуть в тонкости каждого предмета неспециалистам. Используя как раз их, преподаватель может регулировать сложность сдачи предмета – сделать его как простым, так и сложным для сдачи.

По типовому положению (образцу) о балльно-рейтиноговой системе контрольную работу можно будет переписывать только один раз (хотя возможно ввести для конкретного вуза и иные правила, а часть контрольных заменить, к примеру, проектной деятельностью).

Большинство преподавателей в вузе могут быть недовольны балльно-рейтинговой системой, в частности, потому что она ломает стереотипы, привычные и сформированные многими десятилетиями. Для преодоления этого необходимо проводить разъяснительную работу среди преподавателей. Разработчики балльно-рейтинговых систем не могут учесть всех нюансов для создания оптимальной системы. Для этого нужно учитывать мнения преподавателей и специфику конкретного вуза.

Библиографический список

1. Белошицкий А. В. Психолого-педагогические особенности мониторинга, диагностики и контроля в образовательном процессе вуза / А. В. Белошицкий, Т. В. Ларина. – Текст : непосредственный // Высшее образование сегодня. - 2018. - № 5.

2. Горбунова Л. Г. Квалиметрический мониторинг учебных достижений студентов / Л. Г. Горбунова. – Текст : непосредственный // Высшее образование в России. - 2017. - № 3. - С. 96-102.

3. Давер М. В. Система самооценочных контрактов в личностно-ориентированном обучении / М. В. Давер. – Текст : непосредственный // Педагогика. - 2016. - № 7. - С. 68–73.

4. Литвиненко Э. В. Квалиметрический подход к определению качества управления образовательным учреждением. – Текст : непосредственный / Э. В. Литвиненко // Педагогика. - 2014. - № 10. - С. 42-47.

УДК 130.58

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРЕПОДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ КАРАНТИНА

Терехова В.С., студент, 3 курс

Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск, e-mail: elfantasmadelaopera@mail.ru

Ключевые слова: лечебная физическая культура, фитнес-браслет, современные технологии, систематизация, наставничество, эффективность, занятия.

Аннотация. *В статье поставлена проблема систематизации в процессе выполнения занятий лечебной физической культурой, приведены сравнительные решения с использованием и без использования современных цифровых методов, в том числе фитнес-браслета. Отображены основные функции фитнес-браслетов, создающие эффективность устройства. Сделан вывод.*

Во втором квартале 2020 года условия карантина и самоизоляции стали обыденной реальностью. Условия карантина существенно повлияли на все области жизни человека. Сфера образования и преподавания изменились и, пожалуй, в большей степени видоизменились занятия физической культурой и спортом, которые подразумевают посещение, наличие физической нагрузки в группах и под контролем преподавателя. Нынешние условия исключают и сборы в группы и корректировку занятий преподавателем, подразумевающие прямой контакт со студентами [4].

Проблема, возникшая перед преподавателями и студентами, занимающимися физической культурой в условиях карантина заключается в фактической невозможности проведения занятий в традиционном виде. Помимо невозможности проведения таких занятий проблемой встает недостаточная теоритическая база курсов физкультуры: теоретическая часть предлагается для изучения студентам, включенным в состав специальных медицинских групп и некоторым студентам из общего состава. На данном этапе теоритическая часть вышла на первое место и в виду ненадлежащей подготовки части курса в образовательной программе по физической культуре имеются определенные проблемы [2].

Целью курса физической подготовки в вузе заключается в обеспечении физической готовности студентов к защите Родины, к стойкому перенесению физических нагрузок, нервно-психических напряжений и неблагоприятных факторов в будущей трудовой деятельности [1,3].

Общими задачами физической подготовки студентов являются:

1) укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов трудовой деятельности;

2) воспитание дисциплинированности, коллективизма, товарищеской взаимопомощи, формирование строевой выправки и подтянутости;

3) воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативности, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;

4) развитие и постоянное совершенствование основных двигательных качеств – выносливости, силы, быстроты, ловкости;

5) овладение навыками ускоренного передвижения, плавания, передвижения на лыжах по пересеченной местности и др.

Таким образом, некоторые из поставленных задач, могут быть достигнуты только при условии занятий, проводимых на открытом воздухе и/или с участием других людей, что недопустимо.

В рамках данной статьи предлагается расширить теоретические основы курса и развивать их по нескольким направлениям. Во-первых, это философия спортивного воспитания, которая ляжет в основу для мотивации занятий спортом и физическими упражнениями. Под философией спортивного воспитания следует понимать не углубление в физическую культуру с философской точки зрения, а формирование ценности физической культуры в мировоззрении обучающихся посредством выработки сформированного в отношении физической культуры философского взгляда. Выбор источников, посредством которых этот взгляд может быть сформирован стоит отдельной проблемой.

Во-вторых, это теоретическая часть для выполнения занятий, которая должна быть четко структурирована. Проблема нынешнего теоритического курса заключается в слабой структуре или же напротив, в слишком сложной структуре, пригодной только для профессиональных спортсменов или тех, кто постоянно занимается спортом. Преподаваемый курс должен быть оснащен не только письменной частью, но также нужно добавить в курс инфографику, аудио и видео материалы. Еще в предыдущем столетии ученый Эдгар Дейл осветил проблему остаточных знаний, получаемых в процессе обучения из различных источников. Согласно приведенной информации, уже через две недели после того, как информация была получена путем её прочтения 90% её обычно теряется. В то время как, при реальном опыте или его имитации обычно теряется только 10% полученной в ходе обучения информации. Проблема преподавания во время карантина заключается как раз в отсутствии возможности выполнять физические упражнения, то есть делать реальную работу или её имитацию. Тут, в качестве решения предлагается обратить внимание не на основание пирамиды или конуса, а на её середину. Проведение бесед или наблюдение за процессом сокращает потерю полученной информации до 30%. Наглядно о том, что должно быть представлено в курсе обучения отображено на конусе обучения Эдгара Дейла.



Рис. 1. Конус обучения

Итак, в перспективе развития курса преподавания физической культуры должны быть внесены изменения, согласно приведенной информации. Следует уточнить, что помимо философской основы и нововведений, связанных с материалами курса следует ввести на должный уровень промежуточный контроль усвоенных результатов. Данный контроль должен быть введен уже на текущем этапе, когда основная часть курса в условиях карантина представляет собой текстовую составляющую. Внедрение в курс видео и аудиоматериалов, в виду их изобилия, не должно быть непреодолимым препятствием в развитии курса физической культуры.

Библиографический список

1. Бестависшвилли Т. Разумный фитнес. Книга клиента / Т. Бестависшвилли. – Текст : непосредственный //Спорт. Здоровье. Здоровый образ жизни. – Москва : Animedia Company, 2013. – 234 с.

2. Зотин В. В. Инновационные технологии в педагогике физической культуры и спорта / В. В. Зотин, А. А. Мельничук, Н. В. Арнст. – Текст : непосредственный //Инновационные технологии в подготовке спортсменов : сборник трудов научной практ. конф. - Москва, 2014. - С. 21-24.

3. Зотин В. В. Технологии дистанционного обучения в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту в городе Красноярске/ В. В. Зотин, Н. В. Арнст, А. А. Бозоян. – Текст : непосредственный // Проблемы и перспективы внедрения информационных и коммуникационных технологий в физкультурное

образование в контексте подготовки конкурентноспособного компетентного специалиста : сборник трудов международной научной практ. конф. - Волгоград, 2016. – С. 211-216.

4. Мельничук А. А. Формирование основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов в процессе физического воспитания в вузе : Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры 13.00.04 «Формирование основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов в процессе физического воспитания в вузе» : дис. ... канд. пед. наук / А. А. Мельничук. – Тула : Тульский государственный университет, 2013. – 176 с. – Текст : непосредственный.

УДК 378

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ НАГРУЗКОЙ И АДАПТАЦИЕЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Теслюк Д.Д., студент

Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск, e-mail: tesluk1999@gmail.com

Ключевые слова: обучение, нагрузка, адаптация, студент, футбол.

Аннотация. *В статье рассматриваются основные типы физических нагрузок, а также виды адаптации к нагрузкам. Проводится исследование взаимосвязи между нагрузками во время проведения занятий по физическому воспитанию по футболу среди студентов и их адаптацией к данным нагрузкам.*

Актуальность проблемы. Спортивные достижения являются результатом тренировки, в основе которых лежит развитие работоспособности под влиянием двигательных действий над организмом. Такие действия называют тренировочными нагрузками, и они создают эффект развития, укрепления и сохранения тренированности мышц спортсмена.

Специалисты спорта выделяют следующие характеристики нагрузок (рисунок 1).

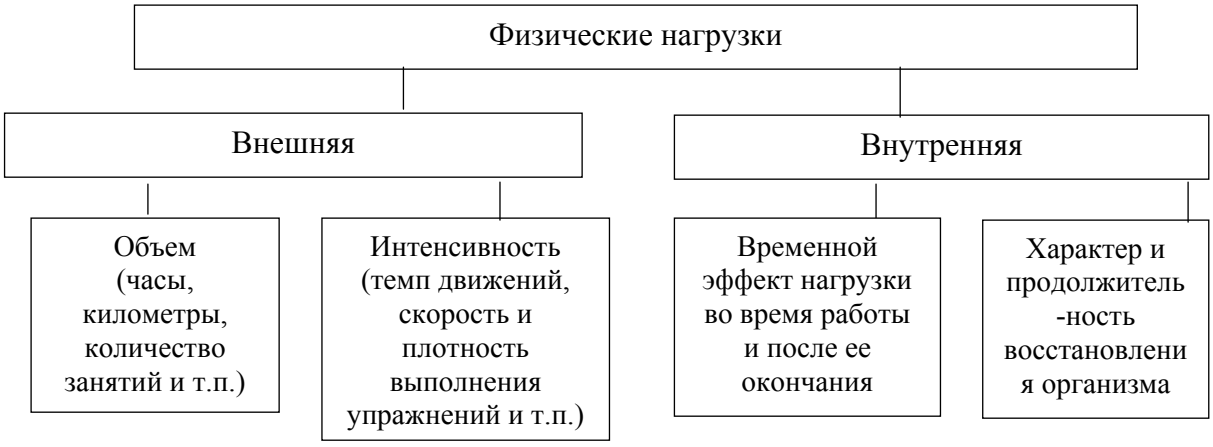


Рис. 1. Типы физических нагрузок [1]

Наблюдается тесная взаимосвязь между внешней и внутренней нагрузкой, причем связь эта прямая. При увеличении внешних физических нагрузок происходит рост показателей внутренней физической нагрузки. Рост показателей нагрузки проходит до определенного предела [2-4].

Под адаптацией (от латинского adaptatio - приспособление) в спортивной науке понимается перестройка функциональных систем организма на более высокий уровень под воздействием внешней нагрузки. Это позволяет спортсменам максимально использовать резервы организма для роста своих достижений. Количественно эти резервы можно определить разницей между максимально возможным уровнем активности отдельных органов и систем и уровнем, характерным для состояния относительного покоя. По мере повышения спортивной квалификации, способность игрока к мобилизации функциональных ресурсов существенно увеличивается. Выделяют два типа адаптации (рисунок 2):

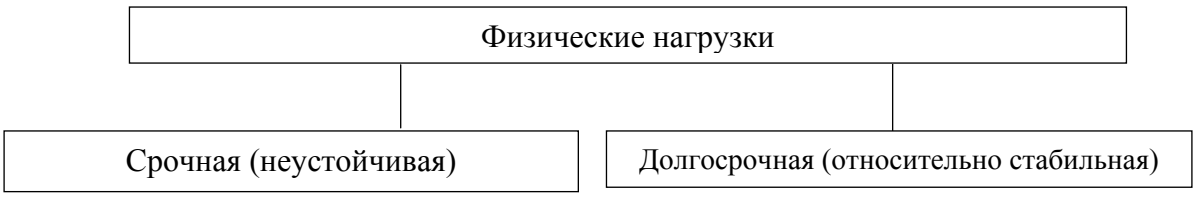


Рис. 2. Виды адаптации организма

Формирование адаптации проходит три стадии (рисунок 3).

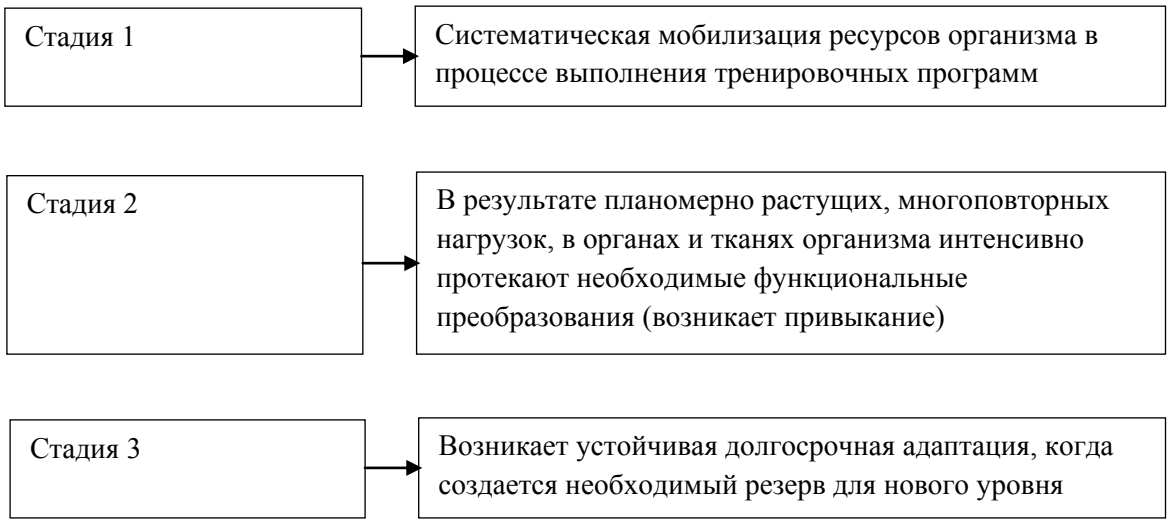


Рис. 3. Стадии адаптации организма к физическим нагрузкам

В управлении учебно-тренировочным процессом следует учитывать тесная связь между нагрузкой и адаптацией [1,5,6].

1. Адаптационные процессы происходят лишь тогда, когда внешние влияния достигают определенной интенсивности и объема. Интенсивность работы (в футболе - это темп игры), определяет величину воздействия и направленность упражнений на системы, а также отвечает за мобилизацию энергообеспечения работы организма. Известно, например, что увеличение

скорости игровых действий требует непропорционального (иногда в разы) рост энергетических затрат и соответствующих требований к функциональным системам. Поэтому, даже незначительное снижение интенсивности упражнений может существенно снизить их эффективность [3]. Продолжительность работы (объем воздействий). Здесь существуют очевидные закономерности, которые следует учитывать при планировании занятия. Каждый раз, важно установить величину оптимального объема воздействий, при которой нагрузка есть достаточным для положительных функциональных изменений и при этом не является чрезмерным, когда реакция организма становится отрицательной. Длительность отдельных упражнений определяется спецификой выполнения технического удара и конкретными задачами, которые решаются с помощью упражнений. Изменение продолжительности упражнений способствует избирательному развитию качеств. Развитие скоростно-силовых качеств осуществляется с помощью более кратковременных воздействий, а развитие выносливости или совершенствованию волевых качеств требуют других, менее скоростных упражнений.

2. Адаптационный процесс – результат правильного распределения времени между нагрузкой и отдыхом.

При правильной организации занятий, учащийся проявляет физическую активность, а его органы дыхания и пищеварительная система системы проходят хорошую тренировку. Частота дыхательных движений во время футбольного матча достигает от 50 до 60 циклов в минуту, а объем дыхания варьируется от 120 до 150 литров. Поэтому, интенсивная нагрузка на органы дыхания оказывает положительное влияние на здоровье. Тренировка мышц человека во время игры является важным фактором укрепления и улучшения физиологического состояния сердечно-сосудистой системы. Уроки футбола помогают значительно расширить границы зрения, что положительно сказывается на скорости и точности зрительного восприятия. Доказано, что чувствительность зрительного анализатора к восприятию световых импульсов, сразу после матча увеличивается в среднем на 30%. Для того чтобы занятия оказали положительное влияние на здоровье особое внимание должно быть уделено определенным аспектам подготовки к тренировкам. В частности, рекомендуется играть в футбол только в спортивной одежде, обеспечивающей высокую воздухопроницаемость.

Усталость является решающим раздражителем для запуска процессов адаптации, которые в главном происходят во время отдыха. Биохимически происходит работа не только восстановление использованных источников энергии, а и превышения выходного уровня. Эта более нормированная компенсация и составляет основу повышения функций и собственных достижений, поэтому и нагрузка и отдых надо

рассматривать в единстве, как спутники совершенствования физических возможностей человека.

Продолжительность и характер интервалов отдыха зависит от направленности нагрузок и планируется с учетом периода восстановления после применяемых упражнений. Повторение упражнений в первой трети восстановительного периода создает для организма совсем другие условия, чем во второй или последний части.

3. Только у начинающих спортсменов при использовании новых упражнений или непривычных нагрузок пренебрежительное нормированная компенсация относительно быстро может повысить уровень достижений. У квалифицированных спортсменов, которые профессионально занимаются футболом, этот процесс растягивается на недели и месяца.

Адаптация не только способствует росту спортивных результатов, а и расширяет физические и психические возможности студента переносить нагрузку с большей легкостью. Во время учебного процесса влияние бывших предыдущих нагрузок снижается. Этот факт закономерно приводит к необходимости систематического повышения внешней нагрузки.

4. Если нагрузка не повышается, а тем более несколько снижается или прекращается вовсе, тогда тренированность тоже начинает незаметно снижаться, что в свою очередь распространится на все компоненты достигнутого на то время физической и психической работоспособности. Регресс будет протекать быстрее, чем незакрепленные адаптационные достижения. Значительные перерывы в занятиях нарушают постоянный рост достижений и замедляют темпы развития мастерства.

Вывод. В условиях физических нагрузок у студента развивается привыкание к ним. Однако очень принципиально и вовсе недопустимо давать студентам длительный переходный период без тренировочных нагрузок. Также следует учесть, что тренировочный эффект от отдельного занятия сильно снижается или даже утрачивается, если интервалы между занятиями являются хаотичными, непоследовательными и значительными. Это конечно оправдывает необходимость ежедневных, систематических тренировок, а особенно для подрастающего поколения.

Библиографический список

1. Зотин В. В. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи / В. В. Зотин, А. И. Дьяченко. – Текст : непосредственный // Физическая культура и спорт на современном этапе:проблемы, поиски, решения научной практ. конф. - Томск, 2016. - С. 41-44.

2. Зотин В. В. Приемы мотивации студентов с целью повышения интереса к занятиям физической культурой / В. В. Зотин, М. И. Осмачко. – Текст : непосредственный // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и

здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций : сборник трудов 9-й Всероссийской научно-практ. конф. - Екатеринбург, 2019. - С. 209-213.

3. Кабачкова А. В. Двигательная активность студенческой молодежи /А. В. Кабачкова, В. В. Фомченко, Ю. С. Фролова. – Текст : непосредственный //Вестник Томского гос. ун-та. - 2017. - № 392. - С. 175-178.

4. Казин Э. М. Особенности психофизиологической адаптации студентов факультета физической культуры, специализирующихся в разных видах спорта, к условиям обучения в вузе / Э. М. Казии, Jl. А. Варич. Текст : непосредственный // Физиология человека. – 2018. - Т. 31, № 1. - С. 77-81.

5. Хмыкова Н. А. Быстрота как физическое качество и методы её развития / Н. А. Хмыкова. – Текст : электронный // Социальная сеть работников образования. – URL : https://nsportal.ru (дата обращения: 18.03.2020).

6. Чеснова Е. Л. Физическая культура / Е. Л. Чеснова. – Томск : Томский политехнический университет, 2018. – С. 41 -42.

УДК 796.011.1; 613.72; 371.72

ОБРАЗОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ: СТАНДАРТЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Тимканов Р. Р., преподаватель, Востриков А.А., преподаватель, Саламатин М.Н., ст. преподаватель.

ФГБОУ ВО Тюменский индустриальный университет, Россия, г.Тюмень

Ключевые слова: Физическое воспитание и образование, физическая культура, здоровье молодежи.

Аннотация. *В статье рассматривается проблема физического воспитания молодежи, её стандартов, и возможных современных внедрений в процесс обучения.*

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство [1-4].

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи:

- понимание роли физической культуры в развитии личности, подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Программа по физическому воспитанию студентов содержит три основных раздела: теоретический, практический, контрольный.

Теоретический раздел.

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, совершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Практический раздел.

Учебный материал данного раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Контрольный раздел.

Материал раздела направлен на дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают зачетные требования и практические

нормативы, изложенные в примерной учебной программе для высших учебных заведений, а также дополнительные тесты, разрабатываемые кафедрой физического воспитания вуза с учетом специфики подготовки специалистов в данном учебном заведении.

Современные внедрения в процесс физического воспитания.

Группы здоровьесберегающих технологий:

- медико-гигиенические технологии
- физкультурно-оздоровительные технологии
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности
- стретчинг
- динамические паузы
- релаксация
- технологии эстетической направленности
- гимнастика пальчиковая
- гимнастика для глаз
- гимнастика дыхательная
- гимнастика бодрящая
- гимнастика корригирующая
- гимнастика ортопедическая

Использование информационных технологий образования:

- ресурсы INTERNET
- компьютерное тестирование, практические работы и тренажеры

В заключение хочу сказать, что очень важно, чтобы каждая из рассмотренных современных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровье сберегающая деятельность в итоге сформировала бы у молодежи стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Библиографический список

1. Бальсевич В. К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки, как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В. К. Бальсевич – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 4. – С.5-8.

2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика: учебное пособие для студентов вузов / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 3-е изд. – Москва : Академия, 2009. - 528 с. – Текст : непосредственный.

3. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта / Б. Р. Голощапов. – Москва : Академия, 2011. - 230 с. – Текст : непосредственный.

4. Хромина С.И. Электронная форма обучения по физической культуре в образовательном процессе технического вуза. / С.И. Хромина, А.А. Тоболов, Т.С. Кланюк. – Текст : непосредственный. // Сборник материалов II МНПК «Стратегия развития спортивно- массовой работы со студентами. Отв. Ред. В.Я. Субботин, А.Н. Халин. – Тюмень. – 2018. – С. 260 – 263.

УДК 378.17

ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тоболов А.А., к.п.н., доцент,
Решонова М.Ю., преподаватель, Решонов М.А., преподаватель
ФГБОУ ВО Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень
e-mail: reshonovamj@tyuiu.ru

Ключевые слова: здоровье, укрепление здоровья, образ и стиль жизни, физкультурное саморазвитие, здорвьесбережение.

Аннотация. *В современном мире здоровье для человека является главным атрибутом полноценной жизни. В статье раскрыты отношение к собственному здоровью, потребность его укрепления, предвидеть и противостоять неблагоприятным факторам.*

Здоровье как общечеловеческая ценность, еще не получила должного внимания со стороны специалистов, в том числе и в области физической культуры. Рассматривая данную категорию с позиции ценностей, важно изначально расставить акценты в его определении, показать гармоническую взаимосвязь уровня здоровья с активным творческим долголетием, профессиональной карьерой, семейным благополучием, общим благосостоянием. Именно данные аспекты отмечают студенты при характеристике личностных ценностных ориентаций. В них проявляется материальная сущность, позиция «полезности», нередко игнорируя духовно-нравственную составляющую категории «здоровье». В этом мы видим серьезные улучшения системы вузовского воспитания и образования. А начинать следует с переориентации целей и задач физического воспитания студентов. «В первую очередь, речь идёт о переходе от системы, которая ориентирована на формирование лишь определённых физических качеств, жизненно необходимых двигательных умений и навыков, к системе, дающей человеку глубокие знания о своём организме, средствами целенаправленного воздействия на физическое состояние, сохранение и укрепление здоровья, а так же формирующей у него потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании» (И.М. Тиховская, Л.И. Лубышева, В.И. Столяров, 1998) [1].

В настоящее время становится всё сильнее влияние на организм человека различных пагубных факторов, что влияет на ухудшение состояния здоровья, снижение умственного и физического потенциала людей. Так философы античности отмечали значение физической деятельности в развитии и образовании человека. Даже Сократ (469 – 399 гг. до н.э.) говорил, что было бы безобразием по собственному незнанию состариться так, чтобы не видеть по самому себе, каким способно быть человеческое тело в полноте своей красоты и силы [2].

Рассматривая проблемы совершенствования оздоровительной физической культуры студента, важно изначально выделить ценностный критерий физических качеств, а создание условий и культурного пространства для демонстрации истинных ценностей здоровья, здорового стиля жизни, культуры общения и поведения могут изменить содержание образовательного процесса, подтвердить значимость самого процесса (творчество и инициатива субъектов образования), а не устремлённость на оценочный конечный результат (контрольные нормативы и стандарты). Глубина проблемы здоровья студентов, будущих специалистов на которых возлагается надежда возрождения могущества страны, не может не затрагивать философию образования. Рассмотрение данной проблемы с позиции целостного системного анализа жизнедеятельности человека, смысла и ценностей, потребностей и мотивов, в конечном счёте подводит к значимости здорового образа жизни как к реальной необходимости.

Здоровье является основой жизни и в тоже время, результатом, отражающим успех или неудачу выбранной жизненной стратегии. Для нашей страны проблема здоровья особенно актуальна в сфере демографических проблем и задач модернизации. Особое беспокойство вызывает здоровье студентов, как частью населения, выступающей будущими субъектами инноваций. При разработке технологий формирования здоровьесберегающей стратегии жизни, необходимо сделать акцент на активизацию личностных ресурсов студентов. Здоровье студенческой молодёжи должно быть возложено не только на здравоохранение и руководство учебных заведений, но и на самих студентов, активных участников процесса сохранения и улучшения собственного здоровья. Здоровье в этом случае становится личностной ценностью, а не только характеристикой специалиста. Здоровье, как и время, практически невосполнимый ресурс, оно может быть выражено, как в количественном (продолжительности жизни), так и в качественном эквиваленте. Таким образом, по мнению многих авторов, являются составной частью образовательного процесса (рисунок 1) [3].

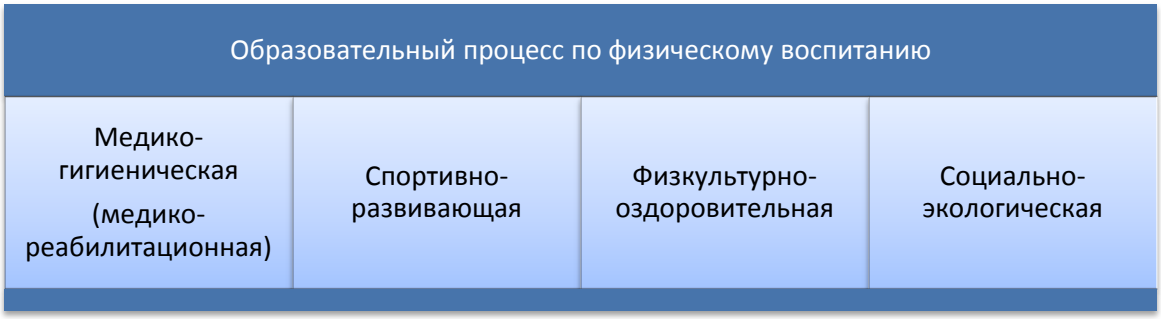


Рис. 1. Модель организации образовательного процесса по физвоспитанию

Только благодаря комплексному подходу к обучению студентов физической культуре и спорту могут быть решены задачи формирования и укрепления их здоровья.

Ограниченность и односторонность физического воспитания в средней школе, в котором нередко доминирует двигательный компонент, не углубляясь ценности здоровья, несомненно, накладывает свой отпечаток на получившего определённую самостоятельность студента, особенно студентов начальных курсов. В этой связи, процесс гуманнизации физкультурного образования в вузе призван переставить приоритеты, определяя молодого человека как субъекта собственного образования.

Таким образом, актуализация личностной потребности физкультурного саморазвития и понимания своего физического состояния и телосложения побуждают юношу или девушку ценить доверие преподавателя. Субъективный опыт непростого культурного самовосхождения постепенно рождает мудрость внутренней неудовлетворённости при достаточно высокой самооценке, решимость получить максимально объективную внешнюю оценку своего телесного облика и физического состояния. Никакие внешние воздействия, никакие требования и установки в действительности не станут фактором физкультурного саморазвития пока необходимость осуществления стратегии здоровой и активной жизни не войдёт в систему собственных ценностей. Содействие в данном процессе оказывает открытость преподавателя, демонстрирующего здоровый образ жизни как образец для подражания, сводного проявляющего свои эмоции и чувства проникающего во внутреннее состояние студента [4].

Таким образом, представление выше проблемы и решения оздоровления студентов, опираясь на закономерности педагогики саморазвития, позволяют некоторые предпосылки реализации стратегии здорового образа жизни студенческой молодёжи. Свободный выбор направлений физкультурно-спортивной деятельности, видов рекреации и реабилитации, создание в вузе физкультурного пространства на основе ценностей здоровья, культуры духовной и телесной, возможность самоопределения и самовыражения в личностно значимом окружающем мире, несомненно, будет содействовать формированию «человека образующего», имея ввиду, что образование – решающее условие становления собственно «человеческих свойств».

Библиографический список

1. Биховская И. М. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания /И. М. Биховская, Л. И. Лубышева, В. И. Столяров. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1998. – С. 11-15.

2. Сутягина П. А. Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами /П. А. Сутягина, Т. Ю. Степина. – Тюмень, 2017. – С. 45-50.

3. Федотов А. А. Здоровье и физические упражнения / А. А. Федотов, С. И. Хромина, А. А. Пахомов. – Текст : непосредственный //Материалы международной научно-методической конференции. – Тюмень, 2000. – С. 218-223.

4. Тоболов А.А., Хромина С.И., Пахомов А.А. Здоровьесберегающие технологии физического воспитания студентов высших учебных заведений. / Материалы II международной научно-практической конференции «Эффективная реализация здоровьесберегающих технологий в условиях высшего учебного заведения»/ // ФГБОУ ВПО ТюмГАСУ. 2015. С. 45-50

5. Шиллер М. Формы знания и образования / М. Шиллер. – Текст : непосредственный // Избранные произведения. – Москва, 1994. – С.748

УДК 796.011.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, КАК СРЕДСТВО ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Третьяков А. С., к.п.н., доцент, Дергачев Д.В., студент 3 курс

ФГБОУ ВО Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева», Россия, г. Красноярск, e-mail: tretyakovAL@yandex.ru

Ключевые слова: патриотизм, патриотическое воспитание, физическая культура и спорт, студенты

Аннотация. *Патриотическое воспитание всегда было в центре внимания многих отечественных ученых-педагогов, философов, историков и политиков. Патриотическое воспитание молодежи в современных условиях приобретает особую актуальность. В статье рассмотрен вопрос влияния физической культуры и спорта на формирование патриотизма у студентов.*

Проблемы патриотического воспитания студентов всегда были актуальны.

Привитие патриотизма является важной задачей для государства. Патриотически настроенный гражданин более мотивирован и в крайних случаях даже готов пожертвовать своими интересами во имя родины.

Нравственно-патриотическое воспитание - это целостный процесс последовательного расширения и укрепления ценностно-смысловой сферы личности, формирования способности человека сознательно выстраивать и оценивать отношение к себе, другим людям, обществу, государству, миру в целом на основе общепринятых моральных норм и нравственных идеалов, ценностных установок [3]

Важную роль в патриотическом воспитании должны получить физическая культура и спорт. В настоящее время, когда приняты государственные программы по их развитию. В 2015 году утверждена государственная программа «Патриотическая программа граждан Российской Федерации на 2015 – 2020 годы», которая в большей мере должна способствовать пропаганде физкультуры и спорта чем другие.[3]

Частые занятия по физической подготовке позволяют развить физические качества и способствуют воспитанию патриотизма студентов, помогают закалить характер, подготовить себя к защите Родины.

Спортивно-патриотическое воспитание – систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, морально стойкой, обладающей высоким уровнем гражданственности, патриотизма, готовой к выполнению конституционного долга.

Особое влияние на патриотическое воспитание оказывают спорт и физическая культура. Причем тесная связь с патриотизмом характерна не только для массовых спортивных занятий, но и для спорта высших достижений [4]. Так кафедра социологии и социальных технологий УрГЭУ на протяжении нескольких лет проводила социологические исследования, посвященные различным аспектам патриотического воспитания молодого поколения. С помощью метода анкетирования было опрошено 300 учащихся. Полученные результаты позволили выяснить, что однозначно интересуются спортом примерно половина студентов (49 %), еще около трети участников опроса выбрали вариант ответа «скорее да, чем нет» (30 %).

Лишь каждый пятый респондент указал вариант «скорее нет, чем да» (20%). Совсем не интересуются спортом лишь 2 % студентов.

При этом регулярно занимаются спортом 38 % участников исследования, 34 % – делают это «от случая к случаю», очень редко посвящают себя спортивным занятиям 20 % студентов, лишь каждый десятый студент совсем не занимается спортом (8 %). Чаще всего студенты занимаются волейболом (25 %), футболом (24 %), баскетболом (11 %), настольным теннисом (9 %).

Большинство студентов занимаются спортом самостоятельно (58 %), каждый пятый посещает секции при университете (19 %), некоторые учащиеся занимаются в частных спортивных клубах (14 %). Выяснилось, что большинство участников опроса болеют за российских спортсменов (42 %): «скорее да, чем нет» на соответствующий вопрос ответили 24 % студентов, «скорее нет, чем да» – 20 %. Во время проведения международных соревнований большинство студентов болеет за сборные России по футболу (54 %), хоккею (35 %), волейболу (24 %). Особый интерес представляют ответы студентов на вопрос «какие чувства Вы испытываете, когда наблюдаете за победными выступлениями российских спортсменов?». Большинство респондентов переживают гордость (49 %) и радость (48 %). Примерно треть участников опроса испытывают «разные чувства в зависимости от ситуации» (30 %). Не испытывают никаких чувств и эмоций 6 % студентов

Заслуживают внимания ответы на вопрос «что, по Вашему мнению, могут сделать ведущие спортсмены для патриотического воспитания

молодого поколения?». Большинство полагают, что спортсмены должны «вызывать гордость за страну» (60 %), «быть образцом для молодежи» (56%), «пропагандировать здоровый образ жизни» (43 %), «показывать пример служения своей стране» (22 %), «лично встречаться с детьми и подростками» (22 %), «жертвовать деньги на социальные проекты» (13 %).

Среди наиболее эффективных форм и методов вышеназванного воспитания молодежи отметили «встречи с ветеранами Великой Отечественной войны и других войн (в Афганистане, Чечне)», «организацию школьных музеев», «поисковое движение», а также «спортивные и военно-спортивные игры» [3].

К достижениям последних лет в сфере патриотического воспитания отметим «успешное проведение Олимпиады в Сочи и других крупных спортивных соревнований», «успешную внутреннюю и внешнюю политику президента В.В. Путина», а также «планомерную политику государства в сфере патриотического воспитания молодежи». Многие эксперты подчеркнули необходимость использования опыта патриотического воспитания, накопленного в советское время.

По мнению экспертов спорт оказывает значительное влияние на патриотическое сознание молодежи.

Особо значима здесь фигура тренера как агента социализации. Важен также опыт участия в международных соревнованиях. Некоторые специалисты отметили, что на «силу патриотического воспитания» влияет вид спорта, которым занимаются юные спортсмены. Победы российских спортсменов «вызывают воодушевление и гордость за страну», «заряжают победой», «дают позитивный жизненный тонус». Однако, для того чтобы такое воспитание было действенным, необходимы встречи «спортсменов с молодежью», их рассказы, «как и во имя чего добились победы» [3].

Также важны личные встречи молодежи и знаменитых спортсменов в рамках различных форумов, семинаров и т.д. СМИ должны «освещать путь спортсмена к достижению медали», «необходимы спортивно-патриотические фильмы», «мастер-классы спортсменов для детей и молодежи». По мнению экспертов достижения спортсменов также способствуют патриотическому воспитанию молодежи.

Организация в России крупных спортивных соревнований способствует патриотическому воспитанию молодежи. Это «вызывает гордость за страну, поскольку Россия наравне с другими государствами может проводить крупные соревнования на высоком уровне», «положительно влияет на имидж страны в мире». Организация соревнований способствует росту числа спортивных объектов, вследствие чего «доступность спорта для молодежи увеличивается», «заниматься спортом становится модно». Успешные выступления отдельных спортсменов также могут способствовать патриотическому воспитанию [1].

Исходя из вышеизложенного, для формирования патриотизма у молодежи, и студентов в том числе, можно выделить следующее:

1. средствам массовой информации уделять больше внимания жизненному пути выдающихся спортсменов, их личностным характеристикам и патриотическим чувствам;

2. деятелям искусства создавать больше художественных произведений, раскрывающих образы выдающихся российских спортсменов;

3. педагогам всех уровней в рамках учебных и внеучебных занятий воспитательной деятельности привлекать внимание учащихся к заслугам отечественных спортсменов;

4. специалистам государственных и муниципальных органов управления в сфере молодежной политики и физической культуры и спорта при подготовке программ и мероприятий формировать позитивный образ российских спортсменов, знакомить молодежь с яркими страницами истории российского спорта;

5. как можно чаще привлекать к воспитательной работе с молодежью спортсменов, выступающих на соревнованиях регионального уровня и прославляющих своими победами «малую Родину».

Подводя итоги, еще раз подчеркнем сохраняющуюся необходимость решения задач патриотического воспитания молодежи и студентов, подрастающего поколения, выступающих главной силой дальнейшего укрепления России, ее развития в настоящем и будущем.

Билиографический список

1. Алиев М. Н. Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи / М. Н. Алиев, Д. З. Джандаров. – Текст : непосредственный // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Амосова. 2016. – Т. 6, № 3. – С. 52–57.

2. Ружа В. А. Становление и развитие культуры патриотизма современного студенчества : Социология культуры 22.00.06 «новление и развитие культуры патриотизма современного студенчества: социологический анализ» : автореф. дис. ... канд. социол. наук / В. А. Ружа. – Екатеринбург, 2013. – ?? с. – Текст : непосредственный.

3. Третьяков А. С. Влияние спорта на формирование патриотизма у молодежи и подрастающего поколения / А. С. Третьяков, И. Ю. Ермиенко. – Текст : непосредственный // Молодѐжь Сибири - науке России : материалы междунарной научно-практической конф. - Красноярск, 2019. - С. 241-244.

УДК 796/799

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ИГРОКА В МИНИ-ФУТБОЛЕ

Утусиков С.А., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО Тюменский индустриальный университет, Россия,
г. Тюмень, e-mail: utusicovsa@tyuiu.ru

Ключевые слова: психолого-педагогические условия; игрок по мини-футболу; готовность к изменению психологии, стимулирование мотивации игроков, тренировка.

Аннотация. *В статье представлены результаты исследований автора по обоснованию психолого-педагогических условий, необходимых для организации профессионального развития игрока в мини-футболе. В качестве главных психолого-педагогических условий респондент отметил готовность игрока изменить личностные установки в процессе тренировочной деятельности по мини-футболу. Основными психолого-педагогическими условиями являются: направленность на развитие психологических и физических качеств, необходимых игроку по мини-футболу; мониторинг личностно-профессионального становления и развития игрока и команды в целом, соответствие содержания тренировки требованиям игровой практики; поддержание мотивации у игроков по мини-футболу к эффективному выполнению заданий в процессе тренировки.*

В современных условиях профессиональный уровень игрока в мини-футболе значительно усложняется, так как изменяются физическая и психологическая подготовка, содержание игры, технологии тренировочного процесса. Согласно этому значительно повышаются требования к игроку команды как к личности и профессионалу; предусматривается качественно иной уровень сформированной мотивационной сферы, профессионально-педагогического мышления, творческого потенциала и способности к постоянному саморазвитию и самосовершенствованию.

В современном мини-футболе требования настолько высоки, что организация тренировок, определение уровня эмоционально - волевой подготовленности футболиста невозможны без соответствующих психолого - педагогических знаний. Игра в мини-футбол требует от игроков не только максимальной скорости реагирования, но и точности, избирательности техники движений с мячом и без мяча. Кроме того, мини-футбол сам по себе один из наиболее эмоциональных видов спорта. Следовательно, способность избегать излишнего возбуждения во время тренировочных занятий и соревнований наряду со способностью игрока предварительно проектировать основные детали предполагаемой деятельности, мысленно строить способы ее выполнения и устранять мешающие факторы - возможность создать необходимые условия для достижения поставленной задачи. Прогнозировать результаты предстоящей деятельности как качественно новые. Способность предвидеть последующий или несколько следующих технико-

тактических действий соперника непосредственно перед воротами, предугадывать дальнейшие приемы, так и способы противодействия, не реагировать на обманные движения соперника с мячом - те трудности, с которыми игроки сталкиваются постоянно. Объективные и субъективные препятствия являются индикаторами трудностей но, в то же время, они актуализируют личностно-профессиональные потенции, стимулируя рост профессионализма. И именно тогда, игрок сталкивается с противоречиями, вызывающими психологическую разбалансированность в структуре его личности и в самой деятельности. Таким образом, для развития быстроты и точности двигательных реакций, требующих быстрого переключения на другие упражнения с неожиданным и нелогичным продолжением, необходимо выполнять как можно больше различных скоростных упражнений в состоянии "осознания - переживания". Осознание трудностей, опыта и себя в деятельности позволяют игроку проанализировать и преодолеть преграды. Если же он не в состоянии это сделать, то трудности начинают выполнять не стимулирующую функцию, а тормозящую. Преодоление препятствий может осуществляться выбором в игре определенной стратегии поведения: активной, пассивной, агрессивно-защитной и отстраненной. Активная позиция характеризуется оптимизмом, адекватной положительной самооценкой, стремлением ставить цели и достигать их - как средства самосовершенствования и саморазвития – задача тренера [1, с.19]. Пассивная – выражается в недостаточной автономии, конфронтации с внешне-заданными нормами и обстоятельствами, в желании соответствовать требованиям, нормам, оценкам наряду с плохо осознаваемыми собственными желаниями и возможностями. Агрессивно-защитная стратегия выражается в самоутверждении, противопоставлении себя. Характерна вспыльчивость, тревожность, враждебность. Отстраненная стратегия поведения характеризуется безразличием, утрачивается интерес к деятельности, отсутствует интеллектуальная активность. Определенная стилевая индивидуальная тенденция, которая представляет собой не только "общий когнитивный стиль" [2], но и поведенческую активность, тесно связана с "выбором определенной стратегии в игре". Так, игрок, осознавая свой стиль поведения, может изменить не только ход игры, но и взгляд на нее. Более того, выбор той или иной стратегии в игре обусловлен общим взглядом на жизнь. Конструктивная переоценка жизненных приоритетов позволяет человеку проявить способность к самовыражению в соответствии со своими потребностями и возможностями. Отсутствие адекватной ориентации в самом себе, неспособность к личностной интеграции, ведет за собой "потерю себя", отказ от исследования и развития своего многогранного внутреннего личностно профессионального потенциала и, как результат, неспособность эффективно функционировать в пространстве и времени. Осознание создает богатый потенциал для решения жизненных проблем.

Если игрок готов осознать свою индивидуальную стратегию во взаимоотношениях с миром и понять те принципы и трудности, которые проявляются как в игре, так и во взаимоотношениях вне игры, то когнитивное и мотивационно-личностное развитие будет способствовать самосовершенствованию игрока.

Из выше сказанного представляется возможным сделать следующий вывод – стимулирование мотивации игроков к самопознанию и самосовершенствованию может осуществляться благодаря созданию следующих психолого-педагогических условий:

1. готовность игрока изменить личностные установки в процессе тренировочной деятельности (желание стать лучше, найти новые способы и пр.);

2. формирование познавательных потребностей на протяжении всей жизни – "образование через всю жизнь";

3. развитие рефлексивных навыков (способность переключать внешний локус контроля на внутренний и наоборот – понимание мыслей и чувств на уровне "я" и "не я" и др.);

4. работа "здесь и сейчас" (изучение и обсуждение непосредственно самого процесса, опираясь на собственные чувства и мысли; получить обратную связь как воспринимался и воспринимается этот процесс и т.д.).

5. учет возрастных и индивидуально-личностных особенностей в соответствии с отбором содержания обучения в игре;

6. создание социокультурной образовательной среды с целью реализации определенной системы ценностей в процессе взаимодействия тренера и команды (корпоративная этика);

7. мониторинг личностно-профессионального становления и развития игрока и команды в целом.

Библиографический список

1. Бабина А. А. Особенности воспитательной работы в студенческой футбольной команде А. А. Бабина, С. А. Утусиков. – Текст : непосредственный // Фундаментальные проблемы науки : материалы международной научно-рактической конференции. – Тюмень : Атэрна, 2016. – С. 16-19.

2. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – 2014. – URL : http: // koob.pro/yalom_irvin. - Текст : электронный.

УДК 796.011.3

РОЛЬ ЛЕКЦИЙ ПРОБЛЕМНОГО ХАРАКТЕРА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Утусиков С.А., ст. преподаватель

ФГБОУ ВО Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: utusikov.serg@mail.ru

Ключевые слова: физическое воспитание, проблемная ситуация, проблемное обучение, проблемный характер.

Аннотация. *В статье главным образом, отражается всё ценное и передовое, что имеется в теории физического воспитания; выявляются связи и взаимоотношения физического воспитания со смежными науками; дается освещение спорных и дискуссионных вопросов в области физического воспитания и личное отношение к этому преподавателя.*

В настоящее время одним из методов обучения являются "проблемные" лекции. По мнению Р. Я. Касимова, примерная структура проблемной лекции включает такие компоненты, как этапы, цели, приемы и средства лектора, что было представлено в его работе "Подготовка проблемной лекции в вузе" [2]. Под проблемностью лекции понимают такое построение теоретического знания, при котором перед обучающимся постоянно ставятся задачи, решение которых требует поиска новых знаний на том или ином уровне обучения. Физическое воспитание студентов в процессе учебно-тренировочной деятельности также требует от всех субъектов образовательного процесса постановку целей, задач. Чем четче будет ставиться задача, тем выше вероятность того, что цель будет достигнута.

Основными компонентами обучения являются учебная проблема (проблемная задача) и проблемные ситуации. Создание таких ситуаций позволяет актуализировать способности и возможности обучающихся, обуславливающие развитие тех или иных психофизических кондиций. Как подчеркивает С. Ш. Казданян, "…новое знание вводится как неизвестное для студентов. Соответственно, полученная информация усваивается как личностное открытие еще неизвестного для себя знания, что позволяет создать у студентов иллюзию "открытия" уже известного в науке" [4, с. 234].

Учебная проблема является формой проявления логико-психологического процесса усвоения, определяющего интерес к объяснению сущности неизвестного и ведущего к усвоению нового понятия или нового способа действия. Она может быть выражена в форме проблемного вопроса или в форме теоретического или практического задания. Анализируя сущность, место и роль проблемной лекции в учебно-тренировочном процессе, можно сказать, что "это рассмотрение лектором в поисковом плане одной или нескольких научных проблем на основе анализирующего рассуждения, описания истории открытий, разбора и анализа точек зрения и других способов движения к научной истине. Проблемная лекция призвана… ввести в лабораторию пытливой творческой мысли, дать почувствовать поэзию поиска и радость открытия" [4, с. 150-151].

Проблемная ситуация представляет собой интеллектуальное затруднение учащегося, которое возникает, когда он не знает как объяснить или выполнить то или иное действие и не может достичь цели известным ему способом. Это побуждает учащихся искать новый способ

действия, новый способ организации своего тренировочного процесса. В этом особенность продуктивной творческой деятельности.

Построение лекции проблемного характера должно основываться на общих принципах педагогики и дидактики.

С точки зрения педагогики, учебная проблемная ситуация возникает при выполнении двух условий:

1. проблемная ситуация должна быть понятой учащимися, заинтересовать их.

2. учащиеся должны понять, что ее разрешение им под силу, что они обладают частью данных для ее разрешения и им необходимо получить дополнительную информацию.

Для того, чтобы информация воспринималась как проблема, должна сложиться проблемная ситуация, первым условием которого является наличие неизвестного и осознание факта неизвестности некоторых знаний в теории физического воспитания.

Для того чтобы создать проблемную ситуацию на занятии, нужно поставить обучающихся перед необходимостью выполнять такое задание, при котором подлежащие усвоению знания будут занимать место неизвестного и тогда возникает осознанная потребность в поиске новых знаний, появляются познавательный интерес и мотив.

Вторым условием проблемной ситуации является расхождение между поставленным заданием и возможностью учащихся, т.е. достигнутого ими уровня знаний и умений.

Следует отметить, что ни слишком трудное, ни слишком сложное задание не создают проблемную ситуацию.

Проблемные ситуации на лекции могут осуществляться различными методам:

1. постановка учащегося перед альтернативой выбора единственного правильного решения.

2. противоречие между теоретическим путём решений задачи и практической целесообразностью или даже возможностью данного способа решения.

3. создание новых условий использования имеющихся знаний в области теории и практики физического воспитания.

4. постановка задачи, требующей дополнительных знаний у учащихся, которые являются объектом дальнейшего изложения учебного материала.

Структура лекций проблемного характера обязательно должна содержать в себе следующие элементы:

1. подготовка исходного уровня знаний у учащихся, допускающего создание подъемной ситуации, связь с предыдущим учётным материалом по ТиМФВ;

2. создание проблемной ситуации;

3. формулировка проблемы (цели, задачи);

4. разрешение проблемной ситуации (сообщение новой учётной информации, знаний, понятий, разрешающих эту проблему);

5. анализ результатов решения проблемы (рекомендации для практики физического воспитания учащихся и др.);

6. задания для закрепления учебного материала;

7. выделение учебной информации, необходимой преподавателю для дальнейшего изложения материала в процессе обучения или создания проблемных ситуаций в дальнейшем.

По характеру участия и взаимодействия преподавателя и учащихся в разрешении проблемной ситуации различают пять уровней проблемности:

1. проблемное изложение, когда преподаватель ставит проблему, выдвигает различные гипотезы о невозможности её решения, анализирует достоинства и недостатки и доказывает правильность избранного им пути решения.

2. преподаватель ставит перед учащимися проблему с помощью наводящих вопросов, добивается активного участия учащихся в решении задачи на занятии.

3. преподаватель освещает учебный материал таким образом, чтобы учащиеся сами "увидели" проблему и пытались ее решить путем самостоятельного поиска новых знаний, новых способов.

4. учащийся самостоятельно находит проблему, формулирует ее и подбирает с помощью преподавателя пути ее решения.

5. учащийся самостоятельно находит проблему и по своей инициативе предлагает различные пути ее решения.

Выбор преподавателем уровня проблемности при изложении учебного материала определяется степенью трудности и доступностью его для учащихся.

Проблемная лекция строится по структурной схеме: введение, изложение; заключение.

Введение - это постановка задачи, цели, ознакомление с теоретико-практической частью, планом лекции, литературой.

Изложение - это процесс решения основных задач, которые строятся на основе методов раскрытия, определения, доказательства (наглядность и доступность).

Заключение - это выводы.

Теоретический материал следует доказывать, раскрывать, аргументировать. В занятия целесообразно включать элементы диалога, что может выражаться в формулировании подразделов и тем в виде вопросительных предложений. С этой точки зрения, которую отстаивают многие современные мыслители, прежде всего Н. А. Бердяев, "истина не есть нечто "готовое» и "статичное", "не объективная данность" (которую мы лишь отражаем в сознании), а творческое завоевание" [3, с. 58].

Необходимо включаться ряд словесных команд, побуждающих учащихся активно участвовать в рассуждении. Например, "давайте подумаем, попробуем сделать", "попробуем выполнить", "попытаемся обосновать" и др.

Вопросы проблемного характера в большинстве своём должны требовать от учащихся продуктивной мыслительной деятельности по сопоставлению, противопоставлению, выявлению причинно-следственной связи.

Учебно-тренировочный процесс может строиться обычным объяснительно-иллюстративным методом с элементами "постановки" той или иной проблемы, вопроса, на который студенты "готовы" искать ответ. Грамотно "определить теоретико-методологические принципы и основы профессионально-образовательной среды и деятельности" [1, с.49], значит найти главный целевой ориентир современного образовательного процесса.

Проблемный характер может иметь не только теоретическая часть, но и непосредственно сама практика. Выполнение тех или иных упражнений можно организовывать с разных подходов.

Такие "сквозные" проблемы, захватывающие весь учебно-тренировочный процесс учащихся наиболее ценны в теории физического воспитания.

Библиографический список

1. Бабина А. А. Теоретико-методологические основы профессионального становления и развития личности / А. А. Бабина. – Текст : непосредственный // Инновации в профессиональном образовании : материалы Международной научно-практической конференции. – Тюмень, 2013. – С. 49-52.

2. Загвязинский В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования /В. И. Загвязинский, Р. М. Атаханов. – Москва : Академия, 2001. – 208 с. – Текст : непосредственный.

3. Казданян С. Ш. Проблемная лекция как словесный метод нетрадиционного обучения в вузе / С. Ш. Казданян. – Текст : непосредственный // Проблемы и перспективы развития образования в XXI веке: профессиональное становление личности (философские и психолого-педагогические аспекты) : материалы междунарной научно-практической конф. (10—11 апр. 2011). – Прага : Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ, 2011. – С. 233—237.

4. Кузьмина Т. А. Истина знания и истина бытия / Т. А. Кузьмина. – Текст : непосредственный // Философский журнал. – 2009. – № 1 (2). – С. 48–60.

УДК 796.015.5

ОСОБЕННОСТИ ГРУППОВОГО МЕТОДА В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОК-МИНИ-ФУТБОЛИСТОК

Фокеев В.Р., преподаватель
Тульский государственный университет, Россия, г. Тула

Ключевые слова: групповой метод, учебно-тренировочный процесс, женская студенческая команда по футболу. организаторские и коммуникативные способности.

Аннотация. *В статье отражены особенности учебно-тренировочного процесса по мини-футболу среди студенток вуза.*

В настоящее время в нашей стране уделено особое внимание развитию физической культуры и спорта в высших учебных заведениях. Сегодня не только профильные, но и классические Вузы могут предложить в достаточной мере условия студентам для занятий различными видами спортивной деятельности. Повышенным спросом пользуются занятия по мини-футболу, интерес к которому проявляют не только юноши, но и девушки.

Специалистами давно рассмотрены педагогические и физиологические аспекты тренировок футболисток (Д.В. Соболев, 1998).

Однако, на практике спрос на начальный минимальный тренировочный эффект при различном уровне физической и технической подготовленности спортсменок команды ставят перед тренером конкретные задачи. Они связаны с подбором средств и методов для оптимизации тренировочного процесса, повышения качества учебно-тренировочной деятельности в конкретных имеющихся условиях.[1]

В Тульском государственном университете занятия по мини-футболу среди девушек организованы в рамках работы спортивного клуба. В спортивную секцию пришли те, кто имел опыт занятий футболом и кто не занимался ранее. Задачей тренера явилась подготовка команды для участия в футбольном турнире среди вузов региона в конце учебного года.[2]

Подготовленность команды характеризуется многими показателями, среди которых: результаты физической, технико-тактической, психологической и интегральной подготовки.

Специалистами отмечено, что при обучении технике футбола надо применять индивидуально-групповой способ тренировки, который значительно эффективнее командных занятий. Для этого в организацию тренировочного процесса надо внести определенные изменения, но эффективность как отдельных упражнений, так и всей тренировки с технической направленностью значительно повысится.[3]

Целью исследования явилась проверка эффективности группового способа тренировки в конкретных условиях тренировочного процесса.

В исследовании приняли участие 17 студенток ТулГУ в возрасте 17-23 лет, которые в 2018-2019 учебном году пришли заниматься в секцию мини-футбола. Все они обучались на специальностях различного профиля, имели различный уровень двигательной подготовленности, с наличием умений и навыков в футболе и без них. Занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5-2 часа. В ходе занятий большое внимание уделялось технико-тактической подготовке. 4 девушки из 17-ти имели более высокий уровень технической подготовки и некоторый опыт игровой деятельности. Менее опытные и новички были разделены на мини-группы, которых взяли под свой контроль «ведущие» спортсменки.

Организация мини-групп использовалась при выполнении упражнений подготовительной части занятий и при выполнении заданий общефизической подготовки на каждой тренировке. При такой организации занятия студентки наблюдали друг за другом, учились корректно комментировать действия подруг по команде, исправлять ошибки – приобретали опыт и совершенствовали имеющийся. Таким образом, обеспечивался взаимоконтроль за качеством выполнения заданий.[4]

В основной части занятий уделялось внимание подготовке игровых связок тактических комбинаций игры основного состава с предполагаемыми заменами. При выполнении заданий в мини-группах «ведущие» спортсменки в процессе руководства и контроля имели возможность проявлять личностные качества, педагогические, организационные и коммуникативные способности. В спортивных играх, психологические закономерности общения, взаимоотношений и психологической атмосферы в команде, взаимоотношения между спортсменами, являются важным фактором спортивного успеха.[5]

Для оценивания влияния развития личностных качеств на эффективность тренировочного процесса использовались методики изучения степени развития педагогических способностей и тест «Сформирован ли у Вас педагогический такт?» [2, с. 195-196, 210-212] (табл. 1).

Таблица 1

Результаты тестирования «Сформирован ли у Вас педагогический такт?»

Кол-во баллов	Степень развития	Кол-во человек до эксперимента	Кол-во человек после эксперимента
12-15	1	4	-

16-19	2	5	3
20-23	3	5	8
Более 24	4	3	6

По методике «Сформирован ли у Вас педагогический такт?» до эксперимента было определено, что лишь у 3-х студенток была сформирована четвертая стадия его развития, характеризующаяся как уже устойчивая черта характера. После эксперимента такой уровень развития педагогического такта продемонстрировали 6 девушек (табл. 1).

Результаты оценивания организационных и коммуникативных способностей до и после эксперимента представлены в табл. 2 и 3.

Таблица 2

Результаты изучения степени сформированности коммуникационных способностей

Уровень развития способностей	Коммуникативные	Кол-во человек до эксперим.	Кол-во человек после эксперим.
Низкий	0,10-0,45	-	-
Ниже среднего	0,46-0,55	2	-
Средний	0,56-0,65	6	6
Высокий	0,66-0,75	6	4
Очень высокий	0,76-1,00	3	7

Таблица 3

Результаты изучения степени сформированности организаторских способностей

Уровень развития способностей	Организационные	Кол-во человек до эксперим.	Кол-во человек после эксперим.
Низкий	0,20-0,55	2	-
Ниже среднего	0,56-0,65	6	3
Средний	0,66-0,70	7	7
Высокий	0,71-0,80	2	5
Очень высокий	0,81-1,00	-	2

Позитивное влияние занятий на двигательную подготовленность девушек позволило продемонстрировать успешную спортивную деятельность. В рамках Всероссийской программы «Мини-футбол в вузы» девушки принимали участие в различных соревнованиях. Наиболее значимыми можно считать результаты турнира А.Р. Шахкельдяна по мини-футболу среди женских команд вузов Тульской области в 2019 году. В ходе соревнований команда Тульского государственного университета продемонстрировала своё мастерство и волю к победе. По результатам матчей команда стала абсолютным победителем.

Выводы.

В результате проведенного эксперимента, выявлено, что предлагаемые условия тренировочного процесса позволили повысить уровень подготовленности футболисток и способствовали успеху в соревновательной деятельности.

Количество студенток, демонстрирующих низкий и ниже среднего уровень сформированности организаторских и коммуникативных способностей, уменьшилось, а высокий и очень высокий – увеличилось.

Результаты исследования могут быть использованы в практической деятельности организаторов физкультурно-спортивной работы со студентами.

Библиографический список

1.Блюдик В. С. Новое в тренировке юных футболистов/ В. С. Блюдик. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 8. - С. 40-41.

2.Мельчакова Г. Г. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие / Г. Г. Мельчакова, А. В. Мельчаков ; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2012. – 220 с. – Текст : непосредственный.

3.Туревский И. М. Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте : учебно-методическое пособие / И. М. Туревский, А. Ю. Фролов. – Тула : Изд-во Тул. гос. пед. ун-та, 2010. - 67 с. – Текст : непосредственный.

4.Ямалетдинова Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций : учебное пособие / Г. А. Ямалетдинова ; Мин-во образования РФ, Урал.федер.ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал.ун-та, 2014. – 244 с. – Текст : непосредственный

5.Суслов С. И. Использование конкуренции в начальной подготовке студентов-футболистов к соревновательной деятельности/ С. И. Суслов, В. А. Ермаков, Г. А. Хрусталев. – Текст : непосредственный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – Тула : Изд-во ТулГУ, 2019. – Вып. 8. – С. 87-93.

УДК 371.261

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО И МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Ханевская Г.В., доцент

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Россия, г. Екатеринбург, e-mail: hanevskaya48@mail.ru

Ключевые слова: комплекс «Готов к труду и обороне» - ГТО, физическая культура, воспитание, образование, здоровье, студенты.

Аннотация. *В статье рассматриваются проблемы и перспективы развития комплекса «Готов к труду и обороне» на современном этапе и препятствия для успешного внедрения современного комплекса ГТО. В результате проведенного исследования отмечено, что для обеспечения внедрения комплекса ГТО созданы на данный момент недостаточные нормативные, организационные, финансовые и информационные условия.*

В настоящий момент у руководства страны и среди населения растет осознание роли общественных организаций в социальном развитии общества. В стране ухудшается здоровье населения, сокращается продолжительность жизни, среди молодежи растет преступность и

наркомания. Огромным социальным значением и потенциалом в оздоровлении общества обладает физическая культура и массовый спорт. Именно этим объяснятся необходимость внедрения комплекса «Готов к труду и обороне».

В статье рассматривается история сдачи норм ГТО во времена СССР и изменения их на данный момент. Описана важность подготовки студентов, а так же нормативы и показатели студентов 1, 2 и 3 курсов РГППУ. Эффективность норм в данное время. Проблемы и перспективы показателей и их выполнения в будущем.

Здоровье нации во все времена определяло её устойчивость, выживаемость и в целом статус в мире. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО (Готов к Труду и Обороне) впервые был внедрен в Советском Союзе еще в 1931 году и просуществовал вплоть до распада СССР в 1991 году.

Нормативы ГТО были разделены на возрастные группы и предполагали выполнение ряда упражнений и нормативов. Во времена Советского союза нормы ГТО были рассчитаны на людей всех возрастов, начиная от школьников (10 лет) и заканчивая людьми преклонного возраста (60 лет). Сдача нормативов ГТО являлась серьезным испытанием для всех категорий населения, получение золотого и даже серебряного значка ГТО говорило об отличной физической подготовке человека.

ГТО являлся не просто комплексом упражнений и нормативов, это была целая культура, отдельный спорт, со своими чемпионатами, спортсменами, соревнованиями. Название комплекса ГТО (Готов к Труду и Обороне) ясно дает понять, что основные цели патриотического воспитания это:

1. воспитание здоровой нации и повышение общего уровня здоровья в СССР
2. формирование поколения, готового к защите Советского Союза от внешних и внутренних угроз

Как мы видим сейчас, со своими целями и задачами система ГТО справилась на “отлично”. СССР удалось создать и воплотить в жизнь не просто систему физических упражнений и нормативов, обязательных для выполнения, а целую культуру, среду для формирования здоровых и патриотичных поколений.

Результатами внедрения ГТО в 1931 году в СССР стали:

1. успешная индустриализация Советского Союза
2. перевыполненные пятилетние планы
3. победа в Великой Отечественной Войне
4. конкурентоспособность в гонке с США
5. освоение космоса

К сожалению, с годами власть СССР стала ослабевать, а вместе с ней ослабевала и важность программы ГТО. Влияние западной культуры,

новое мышление и стремление народа к самоопределению – все это привело к тому, что в 1991 году вместе с распадом Советского Союза была забыта и программа ГТО.

В 1992 году была попытка возродить программу ГТО под видом полиатлона, но так или иначе полиатлон является видом спорта и не отражает тех принципов и идеи, заложенных в комплекс ГТО.

Об истинном возрождении ГТО было заявлено лишь в марте 2013 года на совещании по развитию детско-юношеского спорта. На этом совещании Президент РФ Владимир Путин подписал указ о возвращении Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне». Таким образом, программа ГТО полностью была внедрена в систему образования с 1 сентября 2014 года[1]. Помимо возрождения ГТО, Путин также предложил вносить оценку уровня физической подготовки школьника в аттестат, что важно, и учитывать её при поступлении в вузы.

Согласно указу президента цели современного комплекса ГТО состояли следующие:

1. увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки
2. увеличить количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом детей и молодежи
3. обеспечить сдачу ими нормативов и тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

В настоящее время данная система действительно реализована на практике, но так ли она эффективна и дальновидна на самом деле?

Так, с какими же проблемами может столкнуться современная система ГТО, и какие перспективы ожидают ее в будущем[3].

Как видно из данных целей, они достаточно сильно разнятся с целями программы ГТО 1931 года. Система ГТО Советского Союза ставила целью повышение общего здоровья всей нации и воспитание поколения для защиты государства, как следствие – патриотическое воспитание. В то время как цели современного комплекса ГТО направлены в основном на детей и молодежь.

Программе ГТО удавалось поддерживать здоровье граждан своей страны и в 20 и в 60 лет, а современная система ГТО делает акцент на детях и молодежи.

Кроме того, недочетом в создании современной системы ГТО, на мой взгляд, стала поощрительная основа данного комплекса. Данный нюанс полностью перечеркивает ту патриотичность и добровольность программы ГТО Советского образца. Сейчас школьник сдает нормы ГТО ради аттестата, поступления в ВУЗ, а не ради уважения среди сверстников, не ради собственного здоровья и не ради защиты собственной родины.

Помимо этого, под вопросом стоит финансирование комплекса ГТО. В СССР финансирование данной программы было одним из приоритетных направлений социальной политики, однако нынешняя ситуация со спортом, образованием и здравоохранением в Российской Федерации ставит под сомнение должную работу комплекса ГТО.

Последняя по порядку, но не последняя по значению проблема современной системы ГТО - это отсутствие стимула и мотивации у населения. Как бы то ни было, в 1931 году граждане СССР имели общую цель, стремление к светлому будущему, а также мотивацию к работе и труду. Государство сплотило народ под общими знаменами и стремления людей того времени были направлены в одну сторону. Скажем прямо ситуация в России в наше время обратная. Люди зациклены на своих интересах и собственной выгоде. Государство уже не является для них опорой, защитником, а защита этого государства уже не является долгом. Как это ни прискорбно, но наше общество потеряло целостность, патриотизм, а также ту сплоченность, которую в свое время воспитал Советский Союз.

Какие же перспективы ждут современный комплекс ГТО, учитывая вышеперечисленные проблемы?

На мой взгляд, системе ГТО в Российской Федерации не суждено стать столь же влиятельной и легендарной как в СССР. Современная система ГТО никак не отражает современного положения в мире и государстве, поэтому не имеет актуальности среди современной молодежи. Если комплекс ГТО в Советском Союзе был основан на патриотизме, верности государству, детям прививали данные ценности с детства, то современный комплекс ГТО не имеет под собой никакого основания и как следствие обречен стать типичным способом заработать дополнительные баллы для дальнейшего поступления в ВУЗ.

Данные перспективы ждут систему ГТО, пока не изменится общая обстановка в Российской Федерации среди граждан, пока государство не начнет искренне заботиться о своем населении, пока в обществе не сменятся ориентиры и идолы, а также пока общество само не осознает последствия пути, по которому мы сейчас движемся.

После того, как рассмотрены основные моменты и проблемы внедрения системы ГТО в современной России, можно провести мониторинг физической подготовки студентов РГППУ. Данный мониторинг позволит проанализировать состояние физической подготовки, а также отстающие направления физической подготовки у современных студентов[2].

В целях мониторинга студентами 1, 2 и 3 курса были сданы основные нормативы, входящие в программу ГТО: прыжок в длину, гибкость, пресс, а также силовая подготовка (подтягивания/отжимания)

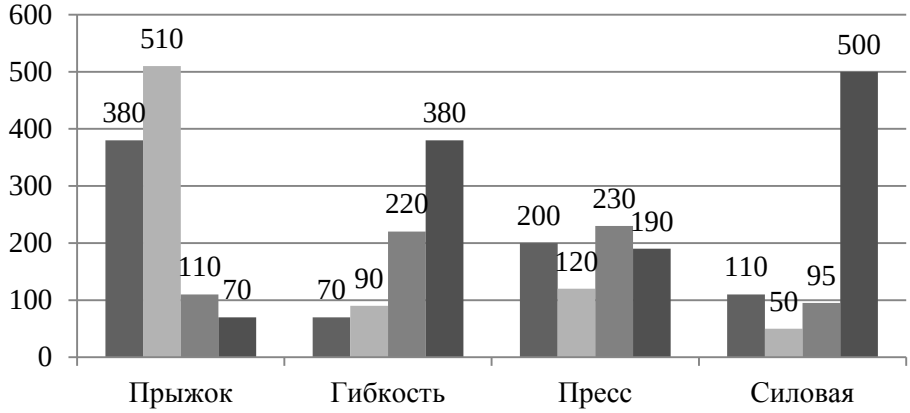


Рис. 1. Результаты мониторинга

Следующим образом сложились нормативы по качеству выполнения. Как мы видим по данной диаграмме, на первом месте по качеству выполнения находится силовая подготовка, на втором – гибкость, на третьем - пресс и на последнем месте – прыжок в длину. Безусловно, силовая подготовка имеет большое значение в комплексе ГТО, однако низкая подготовка студентов к прыжкам в длину достаточно сильно повлияет на последующие сдачи нормативов в составе ГТО.

Также можно рассчитать количество студентов, получивших оценку “отлично”:

Таблица 1

Оценка «Отлично» среди студентов

Девушки	Юноши
656	457

Однако, учитывая общее количество студентов, сдававших нормативы – 3365, можно сделать вывод, что только 1113 человек из 3365 сдали хотя бы 1 норматив на оценку “отлично”.

Кроме того, можно распределить оценки за вышеупомянутые нормативы:

Таблица 2

Результативность обучения студентов (нормативы оценивания)

“5”	1113
“4”	689
“3”	809
“2”	754

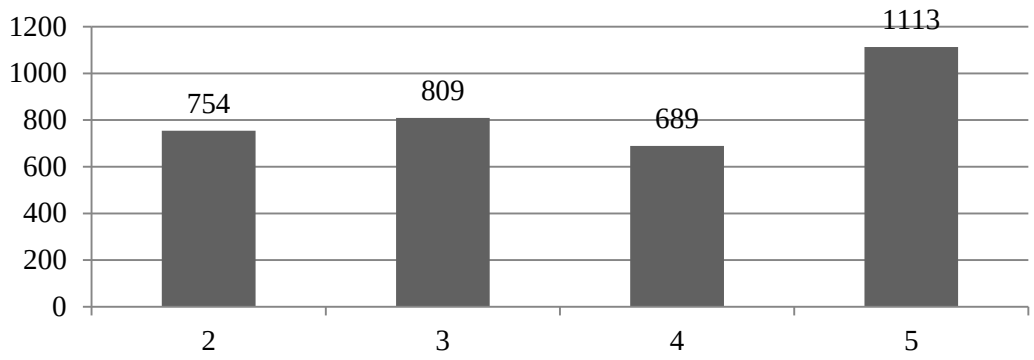


Рис. 2. Ранжирование оценок студентов

В данной таблице видно, что, несмотря на большое количество оценок “отлично”, 754 человека получили “неудовлетворительно” хотя бы в одном из нормативов, что автоматически не дает возможности сдать нормативы ГТО.

В заключении можно сделать следующие выводы. Система ГТО в современной России далеко не в полной мере следует тем идеалам и целям, что были обозначены в советской системе. Кроме того, на данный момент система ГТО не имеет достаточного технического и материального оснащения. На данный момент наблюдается искажение истинных мотивов сдачи нормативов ГТО, а именно – дополнительные баллы для поступления в ВУЗы.

Помимо вопросов самого комплекса ГТО, появляются вопросы насчет подготовки молодежи к сдаче нормативов. На основе проведенного мониторинга физической подготовленности студентов 1, 2 и 3 курса РГППУ можно сделать вывод о неполной подготовленности студентов к сдаче нормативов ГТО. С учетом того, что сданные нормативы являются основными, а также учитывая наличие студентов у которых хотя бы 1 норматив не сдан можно сделать вывод, что на данный момент физическая подготовка студентов оставляет желать лучшего

Библиографический список

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» : указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172.

2. Ханевская Г. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: проблемы и перспективы внедрения. Воспитательно-патриотическая и физкультурно - спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем. – Тюмень : ТИУ, 2019. – С. 283-289.

3. Хромина С. И. Испытания комплекса ГТО – компетентность, вовлеченность, готовность студентов / С. И. Хромина, П. Н. Парфенов, К. С. Оплетаева. – Текст : непосредственный // Физкультурно-спортивная и воспитательно-патриотическая деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем : материалы IV Международной научно-практической конференции. – Тюмень : ТИУ, 2018. – С.275-282.

УДК 796.011

ЙОГА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Ханевская Г.В., доцент
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Россия, г. Екатеринбург, e-mail: hanevskaya48@mail.ru

Ключевые слова: здоровый образ жизни, йога, упражнения.

Аннотация. *Здоровый образ жизни – обширное понятие, которое с каждым годом пополняется и включает в себя всё новые формы и методы физического воспитания. В последние годы всё большее внимание получает такой вид физического развития, как занятия йогой. Данная статья описывает феномен популярности йоги, о йоге как об образе жизни, говорит оеё плюсах и минусах, приводит аргументы в пользу выбора йоги вместо другого любого способа поддержания физического здоровья организма.*

Каждый из нас знает, что такое здоровый образ жизни. Несмотря на это, мало кто понимает, что он действительно из себя представляет. ЗОЖ – понятие растяжимое, в то время, как наши представления о нём ограничиваются знаниями о занятиях спортом, отказе от вредных привычек и правильном питании. Однако, если так думать, то можно начать очень сильно заблуждаться. Мы не стоим на месте, как и не стоит на месте мир вокруг нас. Мы развиваемся, развивается мир, меняются наши представления о нем. Из этого следует, что с каждым годом наш взгляд на привычные нам вещи также меняется. Поэтому и представления о том, что же такое здоровый образ жизни, сегодня очень отличаются от тех, что были актуальны, например, лет 15-20 назад. Современные тенденции развития ЗОЖ не ограничиваются одними занятиями спорта.

Говоря о спорте, нужно отметить тот факт, что в последние годы продолжает развиваться явление популяризации различных видов спорта среди молодёжи и не только. Сейчас каждому доступна возможность заняться практически любым видом спорта, учитывая интересы, возраст и физическую подготовку организма. Тем не менее спорт, так или иначе, подразумевает наличие определенных физических навыков, например, выносливости, силы, гибкости. К сожалению, несмотря на то, что всё это можно тренировать и развивать, наиболее успешно это получиться сделать, если начинать заниматься с юных лет. Здесь возникает вопрос: как тогда заниматься спортивной деятельностью в старшем возрасте? Есть ли какой-то универсальный вид спорта, который доступен каждому, и при этом не требует высокого порога вхождения?

ЗОЖ, как и другие сферы жизни человека, стремительно развивается в современных условиях. Неудивительно, что с каждым годомпоявляются всё новые виды спорта и организации спортивной деятельности, которые не требует наличия сверхвыдающейся физической подготовки. Но если спортом всё же рекомендуется начинать заниматься в более молодом возрасте во избежание всевозможных травм и для достижения более

высокого результата, то в современных реалиях, помимо спорта, существует такое явление, как фитнес. Фитнес – это не отдельная спортивная дисциплина, это вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок [1]. Фитнес, как и спорт, включает в себя множество различных дисциплин. Многие относят к фитнесу и йогу, что не совсем правильно, однако именно йога является тем самым универсальным видом физических нагрузок, который подходит многим.

Изначально йога никоим образом не соотносилась с понятиями о физической культуре и спорте. Йога – это понятие, пришедшее к нам из индийской культуры. В широком смысле оно означает совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направленияхиндуизма и буддизма, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния [2]. Немногие знают, что это, в первую очередь, философия, которой придерживаются народы восточных стран. На западе йога начала распространяться во времена колонизации Индии. До середины XXвека она рассматривалась как суеверная система самогипноза, созданная шизофрениками, и всерьёз совсем не воспринималась. Сейчас же йога повсеместно и с каждым годом набирает всё больше популярности.

Почему же йога так актуальна в современном мире? Это явление сопровождается несколькими причинами. Большинство населения современного мира живут в крупных мегаполисах, что, как правило, означает постоянный стресс и хроническая усталость, ведение сидячего образа жизни, малая физическая активность, на фоне которой развивается множество заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и ожирения. Йога же предполагает не столько физические нагрузки, как другие виды спорта или фитнеса, а сколько релаксацию физическую и духовную. Дело в том, что основной целью занятий йогой является полное оздоровление организма, включая в себя и моральное восстановление. Есть такая замечательная поговорка: «в здоровом теле – здоровый дух». Она как нельзя лучше характеризует йогу [3]. Многие выбирают йогу по следующим причинам:

1. Для занятий йогой не нужен специализированный спортзал.
2. Отсутствует необходимость в специализированном инвентаре, за исключением небольшого коврика для занятий йогой. В качестве тренажёра используется собственное тело.
3. Экономия времени и денежных средств для занятий в спортзале.
4. Относительно небольшое время, необходимое на тренировку, что связано с эффективностью методов тренировки.

Помимо этого, занятия йогой не требует следования строгого инструктажа под присмотром тренера-профессионала. Как уже было сказано, йогой можно заниматься самостоятельно, достаточно лишь соблюдать некоторые меры предосторожности, как и при любой физической активности. Заниматься ей может каждый, потому что уровень порога вхождения минимален. Это объясняется тем, что эффект от занятий йогой достигается за счет постоянного усложнения упражнений. Переход к более сложному упражнению происходит только полного усвоения более простого. Это значит, что неважно, какими физическими данными ты обладаешь, насколько ты, например, гибкий или сильный. Йога как раз-таки их и развивает, тем самым улучшая и тренируя тело. Помимо физического воспитания, организм улучшается и обогащается духовно, потому что при освоении определенных асан, т.е. поз в йоге, нужно уметь расслабляться, при этом держа позу, что требует физической выносливости.

Стоит отметить главные достоинства занятий йогой:

- занятия помогают и физически и психологически помолодеть;
- ваше тело станет гибким;
- положительно влияет на обмен веществ, тем самым помогая организму избавится от лишних килограмм;
- укрепляет спину;
- помогает бороться со стрессом;
- порой может являться прекрасным обезболивающим средством;
- улучшает настроение.

Несмотря на все вышеописанные полезные свойства, йога может сопровождаться риском, который не всегда есть шанс избежать. Например, возможность получения физических травм, аналогичные спортивным. Согласно статистике, стойки на голове и плечах, позы лотоса и полу-лотоса, наклоны вперед и назад, стойки на руках служат причиной наибольшего количества травм. Однако, справедливости ради, стоит отметить, что такого рода травмы встречаются в основном среди неопытных новичков, неправильно выполняющих упражнения из-за отсутствия терпения и усидчивости, и во время занятий с неквалифицированными тренерами. Более того, некоторые просто не могут заниматься йогой из-за медицинских противопоказаний. В большинстве случаев йога является профилактикой многих болезней, однако в серьезных и запущенных случаев во избежание риска усугубления течения болезни от йоги стоит отказаться. К таким случаям относятся: серьезные психические болезни, онкология, болезни крови, сложные повреждения органов пищеварительной системы и позвоночника, инфекция опорно-двигательной системы, поражения опорно-двигательного аппарата, тяжелые позвоночные и черепно-мозговые травмы, грыжи в паху, гипертония хронического характера, серьезные

заболевания органов сердечно-сосудистой системы. Но и среди данного возможны исключения. Важно проконсультироваться со специалистом перед началом данной практики.

Не даром многие утверждают, что йога – это образ жизни. Раньше йога считалась чем-то экзотичным и непонятным для понимания. Сейчас же всё совсем наоборот. Считается, что она является одним из самых полезных методов расслабления и снятия нервного напряжения. Это не просто упражнения, а также отдельная философия питания и поведения.Тем не менее многие считают йогу слишком скучной, так как она довольна монотонна, ей не хватает динамики. Поэтому чаще её практикуют женщины, чем мужчины. Однако йога уже давно стала для многих чем-то подобным здоровому образу жизни. Если рассматривать практику йогу в современных реалиях, то можно сказать, что в какой-то степени так и есть. И всё же, здоровый образ жизни – это довольно устоявшееся и закрепившееся в нашей культуре понятие, поэтому, лучше будет сказать, что йога – часть этого понятия, а не отдельный его вид.

Подводя итоги всего вышесказанного, хочется ещё раз отметить:

1. В современном обществе из-за невозможности и неспособности многих заниматься различными видами спорта активно развиваются альтернативные варианты занятий физическими упражнениями, такие, как фитнес, к которым часто относят и йогу.
2. Йога – это не вид спорта, это отдельная философия, пришедшая к нам из восточной культуры, которая в последние годы очень быстро набрала популярность и на западе.
3. Популярность йоги обуславливается многими факторами, среди которых возможность заниматься ей дома самостоятельнои доступность каждому, даже физически неподготовленному человеку.
4. Тем не менее некоторые тяжелые формы заболеваний препятствуют занятиям йогой, поэтому, прежде, чем начинать занятия, нужно проконсультироваться со своим доктором.
5. Для многих йога подобна здоровому образу жизни, и отчасти так и есть, тем не менее это более узкое понятие, хоть образ жизни йогов и подразумевает контроль за своим физическим и духовным состоянием.

Таким образом, если вы ищете способы укрепить и тело, и дух, но не очень горите желанием начинать тяжелые тренировки для какого-то вида спорта, йога – отличная альтернатива. Она проста в освоение, хоть и требует терпеливости и усердия на первых этапах, но как только этап ознакомления закончится, появятся первые признаки улучшения состояния организма, тело привыкнет к упражнениям. Несмотря на универсальность, стоит помнить, что всегда есть риск травматизма, которого можно избежать, если следовать указаниям тренера или инструкции по выполнению упражнений. Также нужно помнить, что заниматься йогой следует лишь в хорошем или нейтральном расположении духа, иначе

существует риск получить эффект обратный расслаблению. Тем не менее регулярные занятия йогой могут запросто стать чьим-то образом жизни, полностью заменяя физическую нагрузку, которая необходима организму.

Библиографический список

1. Амплеева В. В. Возможности и перспективы использования средств и методов йоги в системе физического воспитания студентов вуза / В. В. Амплеева. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. - 2016. - № 18. - С. 198-200.
2. Скурихина Н. В. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в ВУЗе / Н. В. Скурихина, В. М. Дюков. – Текст : непосредственный // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 10. – С. 107-111.
3. Йога и здоровый образ жизни. – URL: http://-www.justlady.ru/articles-132942-yoga-i-zdorovyy-obraz-zhizni (дата обращения : 07.12.2019). - Текст : электронный.

УДК 796

ПРИВЛЕЧЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ «ПЛОГГИНГА»

Ханевская Г.В., доцент, Кокорин М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Россия, г. Екатеринбург, e-mail: hanevskaya48@mail.ru

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, бег, плоггинг.

Аннотация. *В статье рассматривается один из нестандартных способов привлечения населения к здоровому образу жизни.*

На протяжении истории отношение людей и популярность спорта была разной. В современном обществе популярность данного образа жизни снизилась, например, по сравнению со временем СССР, если мы говорим о России. Связанно это, во-первых, с ростом алкоголизма, наркомании в 90-ых, а во-вторых, с потерей должной поддержки спорта в государственном секторе. В связи с этим, культура здорового образа жизни стала активно деградировать. Утрата должной пропаганда здорового образа жизни также повлияла на сегодняшнюю ситуацию в стране.

На сегодняшний день в России есть государственное регулирование спорта. Это приводит к изменениям и реформам в этой сфере. Но популяризации здорового образа жизни все также уделяется недостаточное внимание. В связи с этим, популяризацией здорового образа жизни активно занялся третий сектор экономики – некоммерческие организации и объединения.

Здоровый образ жизни и спорт перестали привлекать молодежь. Их вниманием смогли завладеть новые течения – новые субкультуры. Некоторые, из которых подрывают не только понятия о здоровье человека и здоровом образе жизни, но и понятия об общей человечности и моральных ценностях.

Поэтому встает вопрос о неэффективности способов взаимодействия с молодежью. В работе с молодежью требуются подходы с применением современных технологий. Невозможна работа с молодежью без нестандартных подходов, актуальных в современном мире. «Плоггинг» стал популярным нестандартным способом привлечения населения не только к здоровому образу жизни, но и к ответственному экологическому поведению. Термин «плоггинг» носит интернациональный характер: он возник от слияния английского слова jogging («бег трусцой») и шведского plocka upp («собирать»). В фитнесе это означает бег с нагрузкой. Заниматься плоггингом значит бежать, периодически останавливаясь, чтобы поднять какой-то мусор, поместить его в пакет и продолжить бег до следующей «вынужденной остановки».

Плоггинг возник в Швеции в 2016 году как один из видов организованного спорта и быстро распространился по разным странам - большей части через социальные сети. Дэвид Седарис, один из основателей плоггинга, совмещал сбор мусора с физическими упражнениями в районах Пархам, Колдвальтхем и Сторрингтон в Западном Сассексе, совершая до 60 тысяч шагов в день в поисках местного мусора.

Популярность плоггинга обусловлена тем, что он сочетает в себе одновременно физическую активность и заботу об окружающей среде. За счёт того, что в процессе постоянно приходится наклоняться, поднимать мусор и снова бежать дальше, плоггинг представляет собой более разнообразные тренировки по сравнению с обычными пробежками [1].

В связи с тем, что основным компонентом плоггинга является бег, можно сделать вывод, что плоггинг позволяет задействовать почти все части связочного и мышечного аппарата. Кроме того, полезную нагрузку получают и суставы человеческого тела. Повышается кровообращение, насыщается кислородом все органы и ткани. Плоггинг тренирует сосудистую систему и предотвращает многие болезни сердца.

Занятия плоггингом помогают очистить организм от вредных токсинов и шлаков. Во время подобных упражнений кровь начинает двигаться по сосудам с высокой интенсивностью. Через стенки кровеносных сосудов в нее попадает много уже отработанных веществ, которые удаляются потоотделением. При медленном продолжительном беге, во время плоггинга, нормализуются обменные процессы в организме, уровень холестерина в крови снижается [2].

Такие пробежки помогают избавиться от лишних калорий. Недаром бег считается одним из самых эффективных способов похудения и входит в большинство программ по борьбе с лишним весом. Доказано, что во время занятий плоггингом сжигается больше калорий, чем при обычном беге. Например, за полчаса обычного бега в организме сжигается 235 калорий, а за аналогичное время занятий плоггингом сжигается на 20%

больше калорий. Фитнес инструкторы сравнивают этот эффект с интервальной тренировкой. Согласно научным исследованиям, занятия бегом способствуют выработке эндорфинов – гормонов, которые вызывают у человека ощущение радости, счастья и оптимизма. Кроме того, бег повышает выносливость человека, делая его более работоспособным. Помимо положительного эффекта для здоровья человека плоггинг также решает важные проблемы в сфере экологии. Проблема загрязнения нашей планеты остро стоит во всем мире. Только в территории нашей странны размещено более 30 миллиардов тонн отходов. Предпосылки проблемы просты – отсутствие среди населения культуры потребления и зачатков экологического образа жизни. Отсутствие культуры раздельного сбора отходов также осложняют «мусорную» проблему. Это напрямую приводит к увеличению свалок, что губительно сказывается на экологии нашей страны. По статистике 80% всех отходов, которые идут на свалку, можно переработать. Тем самым снизить производство первичных одноразовых изделий. На данный момент мощности заводов по переработки в нашей стране это позволяют в связи с тем, что заводы-переработчики ощущают сильный дефицит сырья.

Плоггинг может стать, при должном тиражировании, хорошим механизмом решения данных проблем. Только за час бега один человек может уменьшить количества мусора на планете на 5 килограмм. В масштабах нашей страны плоггинг способен ежегодно собирать более 3000 тонн мусора. Также, мусор можно разделять отдельно, поддерживая отечественных переработчиков.

Перед началом плоггинга каждому человеку необходима консультация врача даже если он оценивает своё физическое состояние положительно и не испытывает никаких жалоб. Есть вероятность, что врач найдёт заболевания, которые никак не проявляются, но могут препятствовать плоггингу [3].

Плоггинг противопоказан следующим людям:

1. с близорукостью, глаукомой. Плоггинг может быть причиной одного из наиболее тяжелых заболеваний у человека - отслоение сетчатки.
2. с хроническими заболеваниями. Интенсивные тренировки могут ухудшить состояние в период обострения. В этом случае необходимо проконсультироваться в лечащим врачом.
3. во время простудных заболеваний. Многие спортсмены игнорируют недомогание, которое может привести к более серьезным симптомам болезни: высокая температура и кашель. Занятия спортом могут стать причиной серьёзных осложнений. В таком случае лучше дождаться полного выздоровления и только после полного восстановления организма продолжить тренировки.
4. с заболеваниями суставов - артритом, остеоартрозом, остео-хондрозом, межпозвоночной грыжей. Во время плоггинга сильная

нагрузка на спину и колени. Используйте во время тренировок специальный инвентарь - эластичный бинт, корсет или пояс, которые способствуют снятию нагрузки или полностью воздержитесь от занятий спортом.

5. с заболеваниями дыхательной системы. Тренировки могут осложнить бронхиальную астму, легочную недостаточность т.к. во время плоггинга легкие и бронхи активно работают.

6. с заболеваниями сердечнососудистой системы. Кардио тренировки нагружают сосуды и сердечную мышцу. Людям, страдающим от такого рода заболеваний лучше отказаться от занятий спортом.

7. пожилым после 50-ти. С возрастом нагрузка на сердце увеличивается, поэтому не рекомендуют заниматься классическим плоггингом. Лучше всего подойдёт спортивная или скандинавская ходьба, йога, пилатес, растяжка.

Библиографический список

1. Амплеева В. В. Возможности и перспективы использования средств и методов йоги в системе физического воспитания студентов вуза / В. В. Амплеева. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. - 2016. - № 18. - С. 198-200.

2. Скурихина Н. В. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в ВУЗе / Н. В. Скурихина, В. М. Дюков. – Текст : непосредственный // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 10. – С. 107-111.

3. Йога и здоровый образ жизни. – URL: http://-www.justlady.ru/articles-132942-yoga-i-zdorovyy-obraz-zhizni (дата обращения : 07.12.2019). - Текст : электронный.

УДК 316.01

ПРОБЛЕМЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МОЛОДЕЖИ

Ханевская Г.В., доцент

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Россия, г. Екатеринбург, e-mail: hanevskaya48@mail.ru.

Ключевые слова: физическая культура, молодые люди, здоровье, образ мышления.

Аннотация. *В данной статье приведены результаты исследования на тему скачкообразной заинтересованности обучающихся в физической культуре и своем здоровье в целом на протяжении учебы. А также анализ приведенных результатов опросов и подведение итогов результатов исследования*.

Поддержание здоровья очень важная миссия, которую человек выполняет с момента своего рождения. Сначала ему помогают родители, но в период взросления, человек должен сам следить за своим здоровьем. К сожалению, этот нелегкий период жизни человека выпадает на не менее важный и нужный учебный период. Нехватка времени, желание отвлечься, нахождение в постоянном стрессе и не прекращаемая усталость – все это

приводит к тому, что молодой человек перестает обращать внимание на свое здоровье и заботиться лишь о своем психологическом состоянии.

В последнее время, несмотря на значительные усилия со стороны педагогов, медицинских работников, психологов и других специалистов пока не удается переломить негативные тенденции в состоянии здоровья физической подготовленности, физическом развитии широких слоев населения. В образовательных учреждениях всех уровней не создано системы формирования сохранения и укрепления здоровья учащихся. В молодежной среде наблюдается распространение вредных привычек: употребление алкогольных напитков, табачных изделий, наркотиков. Недостаточно внимания уделяется также адаптации инвалидов средствами физической культуры, индивидуализации нагрузок и применению средств восстановления занимающихся физическими упражнениями.

Словно вопреки всему выше сказанному, так же проявляется такая тенденция, как возвращение к здоровому образу жизни после окончания учебы. Подтверждением этому служит большое количество молодых людей в фитнес залах и на спортивных площадках и т.д. Все чаще можно заметить молодых людей, покупающих в супермаркетах здоровую пищу. Рассматривая это с объективной точки зрения, это будет довольно сильным аргументом в сторону того, что по мере взросления среди молодых людей появляется тенденция возвращения к здоровому образу жизни [3].

Объекты и методы исследования.

Проблема – внезапное падение заинтересованности молодежи в своем физическом здоровье и резкий подъем этой заинтересованности после окончания учебного процесса в целом. Для того чтобы изучить данную проблему необходимо изучить образ жизни молодых людей как в начале, так и в процессе получения образования, так же необходимо изучить тех, кто недавно приступил к профессиональной деятельности.

Проблемы возникают при переходе из одного учебного заведения в последующее. Из этого следует, что наиболее подходящим возрастом для начала исследования является возраст от 16 лет.

Конечным же возрастом необходимо выбрать тот возраст, когда уже молодой человек, не подросток, может закончить свою учебу и официально начать свою профессиональную деятельность. В среднем молодые люди к 24 заканчивают свою учебную деятельность и начинают деятельность профессиональную, зарабатывая свой настоящий профессиональный опыт. Взрослые, полноценные члены общества, по праву имеющие собственные голос и мнение, способные позаботиться о своем здоровье и здоровье своих близких и дорогих людей. Именно такой возраст был взять в процессе исследования и получения данных на рассмотрение.

В качестве метода исследования была взята беседа с элементами опроса, в процессе которой испытуемым задавались наводящие вопросы, ответить на них можно было только словами – да или нет. Беседа была проведена в неформальной форме, чтобы получить более достоверную информацию. Сделано это с целью получения более достоверной, но при этом четко сформулированной информации.

Результаты исследования и их обсуждение.

Данные проблемы были выявлены после проведения опроса в разных учебных заведениях города Екатеринбурга. Молодые люди, участвующие в опросе, возрастом от 16 лет до 24 лет, пожелали не опубликовывать свои имена, поэтому не имеет значение и названия их учебных заведений. Всего в опросе приняло участие около 170 человек.

Обратимся к результатам опроса, чтобы удостовериться в актуальности данных проблем. Ведущие здоровый образ жизни, в возрасте 16 лет являются только 5% опрошенных, а от 17 до 20 лет - 0%. В последующем было выявлена тенденция роста ведущих здоровый образ жизни в возрасте от 22 до 24 лет.

Неопределённым образом жизни(правильное питание, но регулярное использование табачных изделий) в возрасте от 16-17 лет занимались 60% опрошенных, в дальнейшем у людей в возрасте от 18 до 22 лет присутствовал спад в ведении неопределённого образа жизни на 10%, и уже в возрасте от 23 до 24 лет, процент вновь вырос до исходного результата – 60%.

Употреблением алкоголя, курением и неправильным питанием, а также отсутствием сна, в возрасте 16 лет увлекались лишь 30%, самый пик равный 70% пришелся на возраст 20 лет, а уже в возрасте 24 лет, неправильным образом жизни занимаются только 10%.

Что касается употреблением наркотиков, то наблюдалась тенденция роста и если в возрасте 16-19 лет употребляли наркотики только 5%, то в возрасте 20-23 лет уже 10%, но что касается возраста 24лет, процент употребляющих наркотики приближается к 1%.

По результатам опроса-беседы можно сказать, что проблема более актуальна, чем казалось изначально. Испытуемые не были выбраны намеренно.

Испытуемые младшего возраста, несмотря на свои привычки и образ жизни, стыдились или боялись своих увлечений. Тогда как более старшие опрашиваемые, которые уже успели приучить себя к здоровому образу жизни, говорили, что для них «это было хорошим опытом в познании себя и принятии многих важных в жизни решений».

Однако тот факт, что с возрастом люди приходят к решению укреплять свое здоровье, не отменяет того факта, что в процессе учебы молодые люди отказываются за ним следить. По словам многих из них, причиной этого стало навязывание физической культуры в средней школе

и постоянные разговоры учителей о правильном образе жизни. Некоторые, наоборот, говорят о нехватке занятий в школе и отсутствия у их родителей желания следить за здоровьем собственного ребенка, который по закону все еще находится у них на попечении. Это тоже является немаловажным фактором.

Не меньше влияния оказывают и окружающие взрослые люди, находящиеся в окружении подрастающего человека. Это могут быть соседи, друзья родителей или старшие ребята во дворе, которые навязывают свой авторитет ребенку с самого его детства. А от этого авторитета довольно сложно избавиться в процессе взросления. Отсюда берется курение, распитие алкогольных напитков несовершеннолетними, ночные прогулки подростков и отказ от дальнейшей учебы.

Подобная проблема, к сожалению, встречается не только в маленьких городах. Наоборот, в больших городах у подростков намного больше соблазнов отказаться от собственного здоровья и увлечься пагубными привычками, влекущими за собой негативное влияние на психическое и физическое состояние.

Если рассматривать оздоровительные мероприятия в учебных заведениях, можно сказать, что относительно все учебные заведения в этом плане находятся на одном уровне. Молодые люди не видят смысла участвовать в спортивных мероприятиях за оценку или пропуск занятия. Так же, такие мероприятия зачастую не сильно увлекают молодых людей и не редко приводят к последующему негативному отношению к преподавателям, заставляющих участвовать в неинтересных мероприятиях. Это так же является причиной того, почему молодые люди предпочитают не обращать внимания на состояние своего организма и «засорять» его негативным влиянием окружающей среды и общества [1].

В заключении необходимо выделить некоторые из основных причин подобной скачкообразной заинтересованности молодых людей в здоровом образе жизни и физической культуре в целом. И начать необходимо с окружения.

В первую очередь на молодого человека повлияло его окружение, в котором он рос в процессе своего обучения в средней школе. Люди, которые находились рядом с ним, могли вести себя таким образом, что у ребенка сложилось впечатление о ненадобности следить за состоянием собственного здоровья.

Во-вторых, причиной нежелания заниматься спортом вне уроков, может быть усиленное давление со стороны взрослых людей. Добровольно-принудительные участия в оздоровительных мероприятиях приводят исключительно к негативному отношению к тем, кто проводит эти мероприятия, кто заставляет в них участвовать. Последствием является отказ от занятий спортом в свободное от учебы время.

Третьей причиной является давящая стрессовая атмосфера в жизни учащихся. Постоянные проверки на знания, подготовка, страх перед поступлением или переходом, страх перед отчетом родителям о достижениях – все это накапливается тяжелым грузом на психике молодых людей и отбирает время на попытку вести хотя бы относительно здоровый образ жизни. Помимо отсутствия здорового сна, в жизни этих молодых людей часто отсутствует и физическая активность.

Еще одной немаловажной причиной является плохая мотивация в заботе о собственном здоровье. В основном это касается тех, кто вырос в обеспечен семье. Из-за осознания того, что всегда есть средства для лечения того или иного недуга, нет особого смысла следить за своим здоровьем.

Для решения всех этих проблем можно выполнить всего пару задач. Для начала надо зародить желание у подростков еще со средней школы заниматься спортом или в свободной время вести активный образ жизни [2].

В настоящее время появились новые направления оздоровительной физической культуры, дающие несомненный оздоровительный эффект.

Выбор той или иной методики занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью соотносится с реальной обстановкой, возможностями, запросами, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса.

Если поделить детей еще со школы по интересам, на занятиях физической культурой, то присутствует намного больший шанс того, что в будущем они продолжат заниматься этим видом спорта, даже если только для себя.

Таким образом, самые незначительные шаги в сторону попытки заинтересовать молодежь будет стоить немногих усилий и обернется здоровыми молодыми людьми. При правильном подходе с самого детства к воспитанию физического здоровья, у молодого поколения не возникнет желания все бросить, а потом резко начать заново.

Библиографический список

1. Акимова Л. А. Использование здоровьесберегающих технологий в образовании / Л. А. Акимова. Оренбург : ОГПУ, 2016. – 158 с. – Текст : непосредственный.

2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания : учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е. П. Ильин. – 2-е изд., испр. и доп. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 253 с. – Текст : непосредственный.

3. Ханевская Г. В. Поддержание высокого уровня психического здоровья студентов средствами и методами физической культуры / Г. В. Ханевская, Р. Р. Нуртдинов. – Текст : непосредственный //Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения : сборник статей XVIII Всероссиская научно-практ. конф. – Сургут : Россиздат, 2019. – С. 464.

УДК 796.422.12

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Хоршидахмед А.Х., аспирант, Альбаркайи Д.А., аспирант
Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Беларусь, г. Гродно
e-mail: Super_hader19@yahoo.com

Ключевые слова: юные бегуны, спринт, анкетный оапрс, индивидуализация, тесты, этап начальной специализации.

***Аннотация**. В статье представлены результаты анкетного опроса тренеров Республики Беларусь и Ирака. Выявлены как общие тенденции при осуществлении индивидуального подхода к тренировке юных бегунов на короткие дистанции, так и определенные различия. Показано, что в работе специалистов двух стран есть нереализованные резервы.*

Введение. По данным специалистов, эффективная рациональная методика подготовки на этапе начальной спортивной специализации во многом обусловливает дальнейшие успехи в спорте [1, 4, 5, 7, 8]. В это период организм индивида наиболее восприимчив к воздействию конкретных тренирующих воздействий. При этом желательно избежать чрезмерно узкой форсированной специализации, которая дает эффект быстрого прироста спортивных результатов, но в перспективе может повлечь негативные последствия для последующего прогресса в спорте [6, 8].

Исходя из этого, основная направленность этапа начальной специализации заключаются в разносторонней физической подготовке, повышении общего уровня функциональных возможностей, создании обширного фонда разнообразных двигательных навыков и умений, формировании основ спортивного мастерства [3, 7, 8].

Таким образом, на этапе начальной спортивной специализации закладывается своеобразная база создания функциональной подготовленности юных легкоатлетов [3, 7, 8]. Общеподготовительная направленность тренирующих воздействий на этом этапе постепенно становится все более специализированной. Как свидетельствуют многочисленные исследования авторов, тренировочная нагрузка должна носить, в большей степени, многоборный характер [2, 4. 6].

Анализ результатов анкетного опроса тренеров в Республике Беларусь и Ираке позволил выявить как общие тенденции при осуществлении индивидуального подхода к тренировке юных бегунов на короткие дистанции, так и определенные различия.

Результаты исследования и их обсуждение. Большинство специалистов РБ (45%) предлагает начинать индивидуализацию подготовки бегунов на короткие дистанции с 14 лет, 20% тренеров – с 16 и 17,5% тренеров с 15 лет. В то же время, 18 лет, как оптимальный возраст

для начала индивидуализации тренировочного процесса отметило 17,5% тренеров. Показательно, что 66% тренеров Ирака полагают, что начинать индивидуализацию следует с 12-14 лет; 26% считают, что если спортсмен показывает высокий результат для своего возраста, то с ним следует работать по индивидуальному плану и 8% опрошенных считают важным для момента определения начала индивидуализации возраст (15-17 лет) и спортивный результат

Тренерами РБ основное внимание на этапе начальной специализации уделяется развитию скоростных возможностей, затем следовали скоростно-силовые способности, специальная выносливость и сила. Между первыми тремя показателями наблюдаются незначительные различия, а сила относительно отстает. Определяя уровень развития этих качеств, тренеры РБ используют ряд тестов

Наибольшее количество (8) тестов приведено тренерами для определения скоростных способностей. Наиболее востребованные из них: бег на 30 и 60 м с ходу, на 30 и 60 м с низкого старта. Кроме этих, применяются также: бег на 10 м с низкого старта (8,0%), бег на 20 м с ходу (6%), бег на 100 м с низкого старта (10%).

Скоростно-силовые способности в Беларуси тестируются с помощью прыжков в длину и тройным с места (60%), 10-кратного прыжка с места (26%) и результатов преодоления 30м прыжками (кол. прыжков/время выполнения) (14%). По данным нашего анкетного опроса уровень развития специальной выносливости и силовых способностей определяется с помощью наименьшего количества тестов (4). Для оценки специальной выносливости это, в основном, бег на 150, 200 и 300 метров, а для определения силы – статическая мышечная сила (относительные показатели) туловища и подошвенных сгибателей стопы, а также результат в приседании со штангой.

Специалисты Ирака больше внимания в развитии физических качеств на занятиях также уделяют в первую очередь скоростным возможностям, но на втором месте в процессе тренировки следует развитие специальной выносливости, затем скоростно-силовые способности и сила. Необходимо отметить, что, в основном, для определения каждого качества используется не менее двух тестов. Наибольшее количество тестов применяется для определения скоростных возможностей. Это бег на 30м с ходу и с низкого старта и бег на 60м с ходу. Уровень специальной выносливости тренеры оценивают с помощью бега на 150 и 200м, а скоростно-силовых способностей - прыжком в длину и тройным с места. Анкетирование показало, что силовые способности оцениваются иракскими тренерами только с помощью кистевой и становой динамометрии. В то же время, данные тесты не являются для бегунов на короткие дистанции информативными [3, 5].

Следует отметить, что данные тестирования в большей степени влияют на выбор дальнейшего подхода к тренировочному процессу. Так, 52,5% белорусских тренеров используют пропорциональное развитие всех основных физических качеств, 25% ставит перед собой задачу подтягивать отстающие качества, а 22,5% стремятся совершенствовать ведущие физические качества бегунов. Естественно, и наши данные это подтверждают, что большинство тренеров (70%) считает тестирование необходимым для правильного планирования тренирующих воздействий, 30% применяет его нерегулярно. Осуществление подхода, избранного тренерами РБ, реализуется либо на основе практического опыта (60%), либо на основе методических рекомендаций (20%), либо с применением научных разработок (7,5%). Есть и такие тренеры, которые пользуются всеми вышеперечисленными способами (12,5%). При этом очевидно, что методические рекомендации и научно-разработанные методики недооцениваются и мало применяются.

Большинство тренеров Ирака (58%) проводит тестирование один раз в каждом из периодов годичного цикла, 22% - 4 раза в год, 20% тренеров не имеет сколько-нибудь устоявшегося мнения о регулярном тестировании. При этом 68% опрошенных считают необходимым пропорциональное развитие всех основных качеств у своих подопечных, 28% ставит перед собой задачу подтягивать отстающие и лишь 4% совершенствовать ведущие физические качества юных бегунов.

Стратегия иракского тренера основана либо на практическом опыте (82%), либо на использовании методических рекомендаций (10%), либо на данных научных исследований (8%). Такое положение не является для нас неожиданностью, поскольку не у каждого тренера в Ираке есть возможность заниматься наукой. Однако хотелось бы подчеркнуть тот факт, что малое количество опрошенных специалистов используют методические рекомендации. Это заставляет серьезно задуматься над тем, что необходимо предпринять, для того, чтобы эти методические разработки, зачастую очень ценные, как можно скорее дошли до тренеров Ирака.

Продолжительность тренировочных занятий, как известно, не остается постоянным в течение годичного цикла. У тренеров РБ она резко увеличивается от переходного к подготовительному периоду, затем наблюдается постепенное сокращение времени занятий. Однако, количество минут, затрачиваемых на индивидуальную подготовку, регулярно увеличивается – незначительно с переходного к подготовительному (в среднем, на 2,2±1,2%) и с подготовительного к предсоревновательному (на 10%). Значительно возрастает время, отводимое на индивидуальную подготовку в соревновательном периоде, в сравнении с предсоревновательным (в среднем на 31,3±1,5%). Считается [5, 6], что такой подход не является разумным, так как уже на

подготовительном и предсоревновательном этапах годичного цикла создаются предпосылки для успешного выступления на главных соревнованиях года.

Результаты опроса свидетельствуют о постепенном увеличении времени, затрачиваемого тренерами Ирака на индивидуальную подготовку, начиная с переходного до подготовительного периода (в среднем на 4,2±1,4%) и подготовительного до предсоревновательного периода (в среднем на 9,4±2,1%), затем наблюдается резкое увеличение времени на индивидуальную подготовку в соревновательном периоде (в среднем на 15,5±6,5%).

Заключение. При сопоставлении данных анкетного опроса нами была выявлена общность подходов в работе специалистов обеих стран: основным критерием индивидуализации является уровень развития физических качеств, а основная направленность тренировочных занятий нацелена на пропорциональное развитие физических качеств; большинство тренеров уделяет внимание регулярному тестированию бегунов в течение годичного цикла; осуществление принципа индивидуализации, в своем большинстве, основано на практическом опыте работы тренеров.

Несмотря на количество сходных мнений специалистов РБ и Ирака, выявлены и различия. Так, оценивая физические качества в зависимости от того, какое внимание им уделяют тренеры в процессе тренировки, белорусские и иракские тренеры ранжируют это по-разному. Второе место после скоростных возможностей у белорусских тренеров занимают скоростно-силовые способности, а у иракских – развитие специальной выносливости.

Причем если белорусские тренеры оценивают необходимость развития скоростных и скоростно-силовых способностей примерно одинаково, то у иракских специалистов значимость повышения скоростно-силовых способностей в этом возрасте оценивается гораздо ниже. Также имеются различия в подходах к практическому осуществлению принципа индивидуализации. Если 22,5% белорусских тренеров стремиться совершенствовать ведущие индивидуальные физические качества бегунов на этапе начальной специализации, то в Ираке так считают лишь 4% респондентов.

Различия имеются также в продолжительности тренировочных занятий. Если переходный период характеризуется одинаковым количеством минут (60-90), затрачиваемых на тренировку, то в подготовительном тренеры РБ проводят занятия продолжительностью от 100 до 150, а тренеры Ирака от 60 до 100 минут. Такая же картина наблюдается и в предсоревновательном периоде (90-120 мин. в РБ и 60-90 в Ираке). В соревновательном периоде время тренировки юных бегунов на короткие дистанции составляет 60-90 минут и в РБ, и в Ираке.

Проведенное нами анкетирование тренеров, занимающихся подготовкой бегунов на короткие дистанции в Республике Беларусь и Ираке, показало много общих черт в их работе, одновременно выявив и ряд похожих недостатков, устранение которых, по нашему мнению, помогло бы их воспитанникам добиться более высоких результатов. Это, прежде всего, недооценка использования методических разработок. В РБ они находят применение у 30% тренеров, а в Ираке – 12%. Больше внимания следует уделять тестированию и шире использовать полученные данные в планировании тренирующих воздействий.

Как нам кажется, необходимо также увеличивать количество времени, выделяемое на индивидуальную подготовку в подготовительном и предсоревновательном периодах, так как уже на этих этапах годичного цикла создаются предпосылки для успешного выступления на главных соревнованиях. Больше внимания также надо обращать на психологическую подготовку. Если по нашим данным в Республике Беларусь 15,5% тренеров отметило ее значимость, то в Ираке – 8%. Учет физиологических показателей, как нам представляется, также недооценивается. Их важность отметило только 15% белорусских и 11% иракских тренеров.

Таким образом, можно сделать заключение, что хотя все тренеры понимают важность индивидуализации тренировочного процесса в беге на короткие дистанции, однако, в их работе еще есть нереализованные резервы.

Библиографический список

1. Врублевский Е. П. Особенности подготовки спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики/ Е. П. Врублевский. – Текст : непосредственный //Теория и практика физической культуры. 2005. – № 7. - С. 60-63.

2. Врублевский Е. П. Построение годичного цикла тренировки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский, В. П. Губа, В. Е. Годлевский. – Текст : непосредственный //Научный атлетический вестник. – 2001. – N 3. - С. 67-74.

3. Врублевский Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е. П. Врублевский. – Москва : Спорт, 2016. – 240 с. – Текст : непосредственный.

4. Костюченко В. Ф. Методика индивидуализированной подготовки спортсменок в годичном цикле, специализирующихся в спринтерском беге / В. Ф. Костюченко, Е. П. Врублевский, М. С. Кожедуб. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – N 10 (152). – С. 115-121.

5. Мирзоев О. М. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов : методическое пособие / О. М. Мирзоев, Е. П. Врублевский. – Москва : РГУФК, 2006. - 100 с. – Текст : непосредственный.

6. Мирзоев О. М. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег / О. М. Мирзоев, В. М. Маслаков, Е. П. Врублевский. – Москва : ФГУ ЦСП Росспорта, 2007. - 352 с. – Текст : непосредственный.

7. Юшкевич Т. П. Спринт: от «А» до «Я» / Т. П. Юшкевич. – Текст : непосредственный // Легкая атлетика. – 1991. - № 3. – С. 16-18.

8. Юшкевич Т. П. Управление тренировочной нагрузкой юных спринтеров на основе показателей функционального контроля : методтческие рекомендации / Т. П. Юшкевич, В. И. Приходько, Т. В. Лойко – Минск : БГУФК, 2011. – 26 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.011.3

МЕТАФИЗИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Шаргина М.Г., к.биол.н., доцент, Смирнов П.Г., к.п.н., профессор,
ФГБОУ ВО Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: mashcashcag@mail.ru

Ключевые слова: метафизика, философия, метафизический аспект.

Аннотация. *Целью данной статьи является выявление метафизического аспекта физкультурной деятельности. Актуальность данной темы обусловлена тем, что необходимо выяснить наиболее перспективные и востребованные проблемы философии спортивной деятельности. Выявлено, что движущей силой физической культуры человека является потребность в совершенствовании, которая лежит в области метафизики.*

Физическая культура всегда отождествляется с передачей человеческого опыта, его оценивания и осмысления.

В настоящее время возрастает значение и роль физкультурной деятельности, которая принимает участие в физкультурном совершенствовании человека и прогрессивном развитии общества. Физкультурная деятельность позволяет каждому человеку измерить свои возможности в развитии и утверждении своего «я», познать вкус побед и горечь поражений, испытать чувство гордости за свои достижения на этом поприще. Сегодня, когда спорт стал неотъемлемой частью нашей жизни, возросла потребность в различных методах, связанных с формированием духовных способностей человека в процессе развития его физических кондиций [4].

Философия спорта начала развиваться в 60е годы в США. В нашей стране эта область знания только начинает свое развитие. Актуальность данной темы обусловлена тем, что необходимо выяснить наиболее перспективные и востребованные проблемы философии спортивной деятельности.

И. Кант под метафизикой понимал любые суждения, не основывающиеся на чувственных данных. Метафизический аспект мышления – это такой аспект, который помогает рассуждать о вещах или явлениях, абстрагируясь от условий их существования и от их изменения и развития [2].

Это позволяет уже с иных позиций обозначить круг философских проблем физкультурной деятельности, что можно указать в качестве цели нашего исследования.

Задача нашего исследования состоит в раскрытии сущности и содержания метафизического аспекта в области физкультурной деятельности.

Говоря о физической культуре и спорте, следует уточнить, что они являются достаточно сложными составляющими современной культуры. В чем же суть метафизического аспекта в контексте философии физкультурной деятельности? И.А. Бондаренко говорит: «Метафизические суждения – неопытные, сверхприродные, внечувствительные и недоказываемые – представляют форму способа организации человеческой жизни в качестве человеческой» [1]. Другими словами, метафизика объясняет условия, которые дают проявиться эмпирическому опыту человека. Человек постоянно стремится к самореализации и совершенствованию. И эта потребность, которая лежит в сфере метафизики, является движущей силой всей культуры и, как следствие, физкультурной деятельности человека [3].

Хотя, все это применимо к спорту не в полной мере: в современном спорте, где все зависит от зрелищности и коммерции, часто метафизические основания отступают на второй план и даже заменяются другими. Это происходит по многим причинам. Одна из причин – это превращение спорта в шоу. Зрелищность спорта стала неотъемлемой составляющей успеха спортивных состязаний – « Хлеба и зрелищ!» - непререкаемый девиз во все времена. Другой, и не менее важной, стала причина необходимости для спортсменов показывать все лучшие и лучшие результаты, все большие из года в год достижения. А это уже не формирует, а разрушает целостность человека [2].

Таким образом, мы рассмотрели метафизический аспект физкультурной деятельности и можем сделать следующие выводы:

1. движущей силой физической культуры человека является потребность в совершенствовании, которая лежит в области метафизики.
2. метафизический аспект рассуждает о вещах или явлениях, абстрагируясь от условий их существования.
3. метафизический аспект не является единственно верным аспектом физкультурной деятельности.

Библиографический список

1. Визитей Н. Н. Физическая культура и спорт как предмет философско-антропологического анализа / Н. Н. Визитей. – Текст : электронный // Парадигма здорового образа жизни: духовные и физические компоненты : материалы Международной научно-теорет. конф. 19–20 марта 2010 г. / Национальный университет физического воспитания и спорта Украины. – Киев, 2010. – URL : http://

miytrener.com/431-vizitej-nn-fizicheskaya-kultura-i-sport-kak-predmet-filosofsko-antropologicheskogo-analiza.html.

2.Муравьев В. И. Философия физической культуры: дуализм концептуальных подходов и их взаимоисключающая взаимодополняемость В. И. Муравьев. – Текст : непосредственный // Научные труды : ежегодники /под общ. ред. В. А. Аикина. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2010. – С. 299–301.

3.Парыгина Е. А. Эволюция системы российской науки в области физической культуры и спорта: вторая половина XIX–начало XXI вв. : Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры 13.00.04 «Эволюция системы российской науки в области физической культуры и спорта» : автореф. дис. … канд. пед. наук / Е. А. Парыгина. – Омск, 2010. – 24 с. – Текст : непосредственный.

4.Скрипко А. Д. Философские аспекты антропотехники в физической культуре / А. Д. Скрипко. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 9. – С. 2–6.

УДК 796.011.3

СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Шаргина М.Г., к.биол.н., доцент, Рассамахин В.А., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: mashcashcag@mail.ru

Ключевые слова: социальные факторы, социология, общество.

Аннотация. *Целью данной статьи является характеристика социальных факторов, способствующих развитию физической культуры в современном обществе. Установлено, что к этим факторам относятся социально-экономические, социально-политические, социально-культурные, обусловливающие функционирование и развитие как общества в целом, так и каждого его компонента.*

Факторов, определяющих развитие общества, несколько. К движущим силам этих факторов в социологии относят, в первую очередь, деятельность людей, в основе которой лежит их стремление к удовлетворению своих потребностей. Удовлетворенная потребность, сам процесс ее удовлетворения порождают новые потребности. Таким образом, изменяется и совершенствуется жизнедеятельность человека и общества [2].

Современная психология считает, что новые потребности возникают в результате саморазвития человека, механизм которого состоит в воздействии на тот или иной предмет. Преобразуя его, человек воздействует на самого себя, он как бы будит дремлющие в нем силы. Одним из приоритетных показателей развития человека является его потребностная сфера. В то же время неудовлетворенность человека самим собой, своими делами дает ему импульс к совершенствованию себя, своей деятельности, своего окружения [1]. Стремление улучшить ситуацию,

устранить помехи, добиться нового качества и движет человеком и обществом.

Социальная жизнь людей развивает общественные потребности, которые как бы стоят над личностными, регулируют их, детерминируют их развитие, формируют новые. Удовлетворение общественных потребностей требует организации новых социальных структур, образования новых социальных институтов, совокупность которых составляет сферы общества – экономическую, социальную, политическую и духовную. В каждой из этих сфер развиваются и функционируют собственные движущие силы [2].

Движущими силами социальной сферы общества выступают потребности в подготовке людей к совместной общественной жизни, потребности в социализации и интеграции подрастающего поколения в общественную жизнь, объединение людей в группы и общности для совместной деятельности в той или иной области, потребности в адаптации населения к постоянно изменяющимся условиям жизни, регулирование и социальный контроль общественной жизни.

Физическая культура относится к социальной сфере общества. В ее основе лежат социальные потребности в физическом совершенствовании людей, в формировании у них двигательных навыков и умений, в оздоровлении, реабилитации, рациональной организации свободного времени. Этими потребностями и продиктована необходимость организации особого социального института – физической культуры. Необходимость и стремление людей к удовлетворению социальных потребностей в физкультурной деятельности составляет одну из основных движущих сил, определяющих развитие физической культуры [1].

Общественная жизнь складывается из взаимодействия всех сфер и областей общества, составляющих в целом единый социальный организм. При этом трудно выделить такую область жизнедеятельности общества, которая была бы абсолютно приоритетной. Тем не менее такие социальные институты, как экономика, культура, политика, во многом определяют уровень социальной жизни любого общества. Движущие силы этих ведущих сфер общества воздействуют на другие, существенно детерминируя их развитие, в одних случаях замедляя его, в других, - наоборот, ускоряя. Таким образом появляются интегральные общественные факторы: социально-экономические, социально-политические, социально-культурные, обусловливающие функционирование и развитие как общества в целом, так и каждого его компонента. В физической культуре воздействие экономических, политических, духовных факторов особенно заметно [3].

Предмет физкультурной деятельности – физическое состояние человека, его телесность, физическое здоровье, т.е. то, без чего не может процветать ни одна сфера общественной деятельности. Физическая

культура посредством физического совершенствования, оздоровительного, рекреативного воздействия оказывает влияние и на экономическую, и на политическую, и на духовную жизнь общества [1].

Библиографический список

1. Апциаури Л. Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности/Л. Ш. Апциаури. – Текст : непосредственный // Теория и практика физ. культуры. – 2003. - № 1. – С. 12.

2. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие для студ. вузов / Л. И. Лубышева. – Москва : Академия, 2001. – 238 с. – Текст : непосредственный.

3. Столяров В. И. Социология физической культуры и спорта : учебник / В. И. Столяров. – Москва : Флинта : Наука, 2004. – 180 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.012.1

КОМПЛЕКСНОЕ ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССОВ

Шацкий Г.Б., к.п.н., доцент, Шпак В.Г., к.п.н., доцент

Витебский государственный университет им. П.М. Машерова,
Беларусь, г. Витебск, e-mail shatskygr@mail.ru

Ключевые слова: физическая подготовка, планирование, школьники 12-14 лет.

Аннотация. *В статье, на основе длительных наблюдений и экспериментальной работы, обосновывается планирование комплексного воспитания физически качеств у школьников общеобразовательной школы.*

В подростковом возрасте развитие одного качества положительно сказывается на росте показателей других физических качеств, что обуславливает необходимость комплексного подхода к воспитанию физических качеств у школьников.

В ходе развития различных функций организма отмечаются чувствительные сенситивные периоды, когда прирост физических качеств происходит особенно интенсивно [1, 4].

Изучение нормативных документов планирования (программы, планы, конспекты) и практического опыта проведения уроков показывает, что при прохождении разделов учебной программы по физической культуре внимание отдается, главным образом, развитию отдельно связанных с ними физических качеств «Легкая атлетика» - выносливости, быстроты; «Гимнастика» – силы, скоростно-силовых качеств, гибкости и т.д., что не может обеспечивать полноценной всесторонней физической подготовленности, кроме того, в поурочном планировании задач по общей физической подготовке школьников, на практике, как правило, не обращается внимания на очередность и последовательность развития физических качеств, а тем более их эффективного воспитания в недельном цикле [3, 5]. То есть одной из проблем в образовательной практике в школе по учебной дисциплине «физическая культура и здоровье» является

отсутствие системности в поурочном (недельном цикле) планирования задач, по воспитанию физических качеств, обеспечивающих эффективность их комплексного развития [2]. Мы предлагаем рассмотреть данную проблему на примере планирования комплексного воспитания физических качеств у учащихся 7 классов общеобразовательной школы.

Цель нашего исследования – совершенствование физического воспитания учащихся 12-14 лет на основе комплексного воспитания физических качеств в недельном цикле.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование [6], статистическая обработка материалов. Исследование проводилось в течение учебного года на базе ГУО «Средняя школа №42 г. Витебска». В исследовании принял участие 131 школьник в возрасте 12-14 лет.

Как показало изучение проблемы, связанной с низким уровнем физической подготовленности школьников, одной из основных её причин является отсутствие системности в планировании задач по воспитанию физических качеств на уроках физической культуры и здоровья. В качестве системы, которая позволила бы комплексно воспитывать физические качества и сделала бы планирование более конкретным и рациональным в учебном процессе по физической культуре и здоровью, нами была выбрана идея планирования задач по воспитанию физических качеств в рамках недельного цикла (на примере существующих в спортивной практике микроциклов). Планирование уроков по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» составлялось на основе инструктивно-методических писем Министерства образования Республики Беларусь по физической культуре, учебных программ; учебной программы, примерного календарно-тематическое планирования «Физическая культура и здоровье 5-9 классы», а также собственного опыта работы. На этой основе был разработан годовой план-график, четвертные план-графики, с конкретной задачей по развитию физических качеств на уроке физическая культура и здоровье. Учебный материал распределялся с учетом оздоровительного эффекта проведения уроков по физической культуре и здоровью в VII классе, а также наличия материально-технической базы школы:

- сентябрь - «Легкая атлетика» - на открытом воздухе, спортплощадке;
- октябрь - «Футбол» - на открытом воздухе, спортзале;
- ноябрь - декабрь – «Гимнастика» - спортзал школы;
- январь - февраль – «Кроссовая подготовка» - чередование уроков на открытом воздухе и спортзале, в зависимости от погодных условий;
- февраль – март - «Баскетбол» - спортзал;
- апрель - «Легкая атлетика» - чередование уроков в спортзале и на открытом свежем воздухе;

- май - «Футбол» - на открытом воздухе.

В каждом недельном цикле (серия из 2 уроков и часа здоровья) планировалась работа по воспитанию всех основных физических качеств, независимо от изучаемого раздела учебной программы. При планировании учебного материала по физической культуре и здоровью в 7 классе приоритет отводился тематическим урокам:

1.воспитание быстроты, ловкости;

2. воспитание силы, скоростно-силовых качеств;

3. час здоровья – воспитание общей и скоростной выносливости.

Воспитание гибкости осуществлялось в подготовительной части на каждом уроке с помощью общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений.

Для воспитания физических качеств в основной части урока при изучении раздела учебной программы по гимнастике нами применялся «групповой метод», где использовались 4 станции: «Акробатика», «Перекладина», «Прыжки», «Стенка». На каждой станции продолжительность выполнения заданий 5 минут, упражнения направлены на развитие силы мышц рук, туловища, ног, создание мышечного корсета школьников.

При прохождении учебного раздела по легкой атлетике в 1 и 4 четвертях в основной части урока для развития быстроты применяю следующие упражнения:

1. Бег 10м с высокого старта на максимальную скорость, число повторений 3-5 раз, с возвращением медленным шагом в исходную точку старта.

2. Бег 30м с высокого старта, где:

- первые 10м ученик бежит с невысокой скоростью;
- вторые 10м – с максимальной скоростью;
- третьи 10м – с невысокой скоростью.

Общее число повторений 2-3 раза.

3. Бег 60м с низкого старта с максимальной скоростью, где интервал отдыха 1 минута. Число повторений 2-3 раза.

Для развития скоростной выносливости использовались прыжковые упражнения: прыжки в длину с места (толчком двух ног одновременно), тройной прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание», прыжки через короткую скакалку на месте (толчком двух ног одновременно) Число

Для развития общей выносливости: бег 300м - 2-3 повторения, бег 1000м, 1500м в чередовании с ходьбой, прыжки через короткую скакалку 150-200 раз – 2 повторения.

Для развития скоростно-силовых качеств использовались: метание теннисного мяча с места на дальность 5-7 раз, метание мяча весом 150г с

места на дальность 4-6 раз, толчок или бросок баскетбольного мяча от плеча одной рукой с места или двумя руками из-за головы 12 -14 раз.

Для развития гибкости: махи ногой вперед-вверх с опорой одной рукой по 8-10 раз (каждой ногой), барьерный сед: наклоны вперед (пружинистые) по 12-15 раз в двух повторениях, наклоны вперед к прямой ноге, на возвышенной опоре 10-12 раз по два повторения.

При прохождении уроков раздела по «Кроссовой подготовке» в 3 четверти – январь и первая половина февраля – предусматривалось в основном развитие общей и скоростной выносливости, а также на оптимальном уровне поддержание других физических качеств. Во время уроков по кроссовой подготовке на открытом воздухе на первых трех уроках применялся бег 300м, на следующих уроках бег 1000м - 1500м. После трехминутного отдыха использовались игра в футбол на снегу, эстафеты и подвижные игры. Во время неблагоприятных погодных условий, уроки проводились в спортзале, где в основной части урока применялись эстафеты с элементами футбола, баскетбола, а также различные подвижные игры.

Во время прохождения уроков по футболу в 1 и 4 четвертях, а также баскетболу в 3 четверти учитывалось, что речь идет не только о скорости передвижения по футбольному полю или спортивной площадке в зале, но и о быстроте зрительно-двигательной реакции на меняющуюся обстановку игры, быстроте старта из самых различных положений, умения развивать максимальную скорость на коротких отрезках, быстроте ответного действия, быстроте выполнения технических приемов, переключений с одного действия на другое. Поэтому на уроках по спортивным играм применяли челночный бег с ударами по мячу, бег с бросками мяча, различные эстафеты, учебная игра 5х5; 4х4; 3х4.

В начале учебного года в 1 четверти средний балл уровня физической подготовленности в экспериментальных классах (средняя оценка) составляла 5,55 балла, а к концу – 6,85 балла. В контрольном классе в 1 четверти средний балл уровня физической подготовленности составлял 5,2 балла, а в 4 четверти – 5,8 балла.

Показатель уровня физической подготовленности в экспериментальных классах к концу учебного года увеличился на 13%; в контрольном классе прирост составил 6%.

Таким образом, мы выявили, что для повышения результативности работы по комплексному развитию физических качеств у школьников 7 классов следует планировать недельный цикл (2 урока физической культуры + 1 час здоровья и спорта) по принципу акцента на воспитание быстроты, силы, выносливости и других физических качеств, на основе физиологического эффекта приспособления организма школьника к физическим нагрузкам. Планируемый объем применяемых упражнений,

которые используются на акцентированное воспитание физических качеств на уроке, должен составлять не менее 5 минут.

Библиографический список

1. Гулидин П. К. Комплексная оценка скоростно-силовых качеств мальчиков 10-11 лет с учетом индивидуальных темпов формирования организма : Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры 13.00.04 «Формирование у школьников техники игры в футбол на основе развития целевой точности движений» : автореф. дис. … канд. пед. наук / П. К. Гулидин ; БГАФК. – Минск, 2002. – 21 с. – Текст : непосредственный.
2. Калмыков Б. Х. Развитие силовых качеств на уроках физического воспитания / Б. Х. Калмыков. – Текст : непосредственный // Физическая культура в школе. – 1989. – № 11. – С. 26.
3. Овчаров В. С. Физическая культура и здоровье: 5-9 кл.: примерное календарно-тематическое планирование : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. С. Овчаров. – Минск : НИО Аверсэв, 2009 – 160 с. – Текст : непосредственный.
4. Петрикевич В. В. Уровень развития и взаимосвязь физических качеств у школьников 9-14 лет/ В. В. Петрикевич. – Текст : непосредственный // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – 1984. – № 14. – С. 114.
5. Фарино Ф. Н. Азбука здоровьесбережения школьников: от эмоций к активным действиям / Ф. Н. Фарино. – Текст : непосредственный // Здаровы лад жыцця. – 2007. – № 8 – С. 18-22.
6. Физическая культура и здоровье: контроль за учебной деятельностью учащихся: 5-11 классы : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / В. А. Барков [и др.]; под общ.ред. В.А. Баркова. – Минск : Аверс, 1987, - 137. – Текст : непосредственный.

УДК 37.012

МОДЕЛЬ «КОМПЛЕКСНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Швалева Т.А. к.п.н, доцент

Хакасский государственный университет им. Н.Ф.Катанова, Россия, г. Абакан, e-mail:shvaleva-t@ mail.ru

Ключевые слова: модель, технология, средства, оздоровление, коррекция, профилактические мероприятия, физические качества.

Аннотация. *Статья посвящена оздоровлению младших школьников в основу которой заложена модель, включающая шесть ее составных технологий, которые решают частные задачи. Каждая технология представляет средства для достижения поставленной цели. В конце статьи автор делает заключение.*

Актуальность исследования состоит в том, что опыт практики и экспериментальные исследования, посвященные оздоровлению детей младшего школьного возраста показывают, что дальнейшее повышение уровня физической подготовленности и оздоровление занимающихся требует поиска новых, более эффективных методических путей. В педагогическом процессе пользуются различными технологиями.

Систематизация разных точек зрения позволяет выделить технологию В.П.Беспалько, основанную на взаимодействии учащихся и преподавателей [1]. По утверждению В.М.Боголюбова педагогическая технология рассматривается как технология обучения [2]. Автор Питюков В.Ю предлагает основы педагогических технологий [3]. Для физического воспитания мы не нашли ни одной технологии, которую можно было применить. Поэтому элементы из игровой технологии мы взяли из учебного пособия Швалевой Т.А. «Игра. Творчество. Ребенок»

Цель: разработка и внедрение комплексной оздоровительной технологии для детей младшего школьного возраста в образовательное учреждение. Задачи: сохранение и укрепление здоровья детей; приобщение детей к занятиям физкультурой и спортом; профилактика и предупреждение вредных привычек; формирование культуры здоровья; коррекция дефектов в опорно-двигательном аппарате; профилактические мероприятия средствами физической культуры.

Для решения поставленных задач мы создали « Модель», которая включает шесть структурных технологий: учебная, спортивно-массовая, физкультурно-оздоровительная, профилактическая, коррекционная, двигательно-творческая. Все компоненты между собой взаимосвязаны и взаимозависимы. Каждая технология имеет свои задачи, содержание и средства. Учебная технология решает следующие задачи: увеличить двигательную активность ребенка, формировать двигательные умения и навыки, приобщать детей к занятиям физическими упражнениями, воспитывать физические качества. Мы предлагаем следующие формы работы: гимнастика до занятий, физкультурные минутки, подвижные игры, поединки на перемене и интегрированные уроки. Следующий компонент это спортивно-массовый. Задачи которого заключаются в решении вопросов таких, как приобщение детей к занятиям спортом, воспитание волевых качеств, привлечь детей к участию в соревнованиях, повысить уровень физического развития и подготовленности. Для решения этих задач мы использовали теоретические сведения о спорте (проводили семинары, просматривали видеозаписи, выполняли конкурсные задания, приглашали знаменитых спортсменов и др.), участие детей в соревнованиях («Старты надежд», «Веселые старты», «Лыжня России», «Олимпийские игры», «Путешествие в страну спорта», «Спортивный класс», а также привлечение детей к судейству различных соревнований (эстафеты, подвижные игры, борьба капитанов, силовые единоборства, «Самый ловкий!» «Лучший бегун» и т.д.

Физкультурно-оздоровительная технология способствует повышению работы функциональных процессов организма, закаливанию, формированию правильной осанки и культуры здоровья. Для этого проводили спортивно-массовые мероприятия такие, как «День здоровья», «Кросс для всех», «Спартакиада школы», «Спортивная семья».

Первенство по видам спорта: «Лучший силач», «Самый ловкий!» «Марафонец», «Мисс грация». В практику вошли и совместные спортивные мероприятия с родителями «Папа, мама, я-спортивная семья». Кроме этого, проводили спортивные конкурсы, развлечения и праздники.

Профилактическое направление модели осуществляется медицинскими работниками школы, контролирующие за физическим развитием и воспитанием школьников. Ежегодно проводятся в общеобразовательных учреждениях медицинское обследование. По заключению врачебной комиссии ученику определяется медицинская группа (основная, подготовительная или специальная) и допуск к занятиям физической культурой. Кроме этого, мед персонал следит за санитарно-гигиеническими условиями для занятий школьников.

Учитель физической культуры осуществляет педагогическое наблюдение за состоянием детей по внешним признакам утомления на уроках физической культуры и для определения работоспособности учеников проводит функциональные пробы (Мартине Кушелевского и проба степ-тест).

Коррекционная технология основана на профилактике нарушений в опорно-двигательном аппарате. Применяются упражнения для исправления дефектов осанки и профилактике плоскостопия. Для этого используются ассиметричные упражнения, корригирующие и ритмопластические, упражнения с вытяжкой и упражнения в воде (бассейне).

Двигательно-творческая технология способствует развитию у детей самостоятельности и творчества у школьников. Например, на уроках физической культуры дети выполняют броски мяча в баскетбольную корзину. Учитель вопрос: «Какими способами можно забросить мяч в корзину?» Дети должны показать разнообразные способы. В другом случаев игре «Догонялки», учитель текстом просит выполнить арифметическое задание: «Единичка прибежала, следом тройка прискакала, плюсик втерся между ними, а что получится за ними?» (на всех детях одеты манишки с цифрами и по стихотворному тексту они должны построить пример. Так же и в других дисциплинах (русский язык: «Маша, Саша стройся в ряд, все умеем мы читать», английский, природа и т.д.). Используя самостоятельные и творческие игровые задания у ребенка развивается творческое воображение.

Проведенная опытно-экспериментальная работа на школьниках третьих классов г. Абакана выявила положительную динамику всех исследованных показателей на уровне статистически значимых и достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами с достоверной значимостью $p < 0,05$ по всем исследованным показателям.

В итоге, можно рекомендовать, что созданная нами модель вполне может использоваться в любой общеобразовательной школе для оздоровления детей младшего школьного возраста.

Библиографический список

Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии/ В. П. Беспалько. – Москва, 1989. – 137 с.. – Текст : непосредственный.

2.Боголюбов В. М. Введение в педагогическую технологию /В.М. Боголюбов. - Пятигорск, 1996. – 127 с.. –Текст : непосредственный.

3.Питюков В. Ю. Основы педагогических технологии/В. Ю. Питюков. –Москва, 1997– 154 с.. –Текст : непосредственный.

4.Швалева Т. А. Игра. Творчество. Ребенок : учебное пособие для студентов /Т. А. Швалева. – Абакан : Изд-во ХГУ им. Н. Ф. Катанова, 2007. – ?с. –Текст : непосредственный.

УДК 796.56

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ

Швец Г.В., к.п.н., доцент, Митусова Е.Д., к.п.н., профессор,
Государственный социально-гуманитарный университет, Россия, г.Коломна,
galina_shvets@mail.ru

Ключевые слова: нормативно-правовые требования, компетенции, руководители, физкультурно-спортивные кадры.

Аннотация *В статье рассматриваются и анализируются нормативно-правовые документы, отражающие требования к должностям руководителей и служащих в области физической культуры и спорта. Отмечается необходимость изменения действующей системы квалификаций и перехода на профессиональные стандарты. Указываются основные отличия профессионального стандарта от квалификационных требований и описывается новая структура нормативных документов. Выделяется проблема несоответствия профессиональных навыков выпускников высших учебных заведений в области физической культуры и спорта требованиям работодателей и как следствие – потребность в изменении федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.*

Введение. Развитие физической культуры и спорта возможно только при условии высокой профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров. В условиях постоянных изменений на рынке труда и научно-технического прогресса во всех сферах человеческой деятельности требуется развивать профессиональные навыки и компетенции работников [4]. Ввиду актуальности данного вопроса целью исследования стало изучение государственных требований к формированию кадрового потенциала в области физической культуры и спорта. Россия входит в число двадцати ведущих спортивных держав мира и по праву считается страной, где спорту и физической культуре уделяется самое пристальное внимание. Динамично развивается физкультурно-спортивная инфраструктура, построено и строится большое количество крупных

спортивных объектов. Физкультурно-спортивная отрасль нашей страны поступательно развивается и последовательно реализуется один из важнейших приоритетов государственной политики - воспитание здоровой и сильной нации. Эти обстоятельства предъявляют новые требования к компетентности и профессионализму современного специалиста в сфере спортивного менеджмента. Сегодня наиболее отчетливые характеристики должны приобретать: система научного управления подготовкой специалистов отрасли на различных **уровнях,** технологии, нововведения с учетом современных тенденций и ориентацией на развитие физической культуры личности, общества.

Существующие противоречия между потребностью личности и общества в образовательных, физкультурно-оздоровительных и спортивных услугах и их удовлетворением из-за недостатка ряда проблем (организационно-управленческих, правовых проблем, консерватизма или, наоборот, чрезмерного реформаторства отдельных руководителей, недостатков финансирования и т.д.) тормозят подготовку кадров, введение современных перспективных программ, обмен научно-практическим потенциалом в области физической культуры, спорта и туризма. Переориентация высших учебных заведений на подготовку спортивных менеджеров требует разработки новых путей быстрого реагирования на запросы, на создание новой современной модели специалиста европейского и мирового уровня.

Цель исследования – теоретический анализ нормативно-правовых документов Российской Федерации, касающихся требований к должностям руководителей и служащих в области физической культуры и спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Впервые тема создания правового документа, отражающего специфику деятельности работников по исполнению возложенных на них функций, возникла в России в 1998 г. Документ был утвержден и получил название «Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих». Данный нормативный документ регламентирует «правильный подбор, расстановку и использование кадров при определении должностных обязанностей работников и предъявляемых к ним квалификационных требований, а также принимаемых решений о соответствии занимаемым должностям». Согласно этому документу квалификационная характеристика каждой должности содержит три раздела (рис. 1).

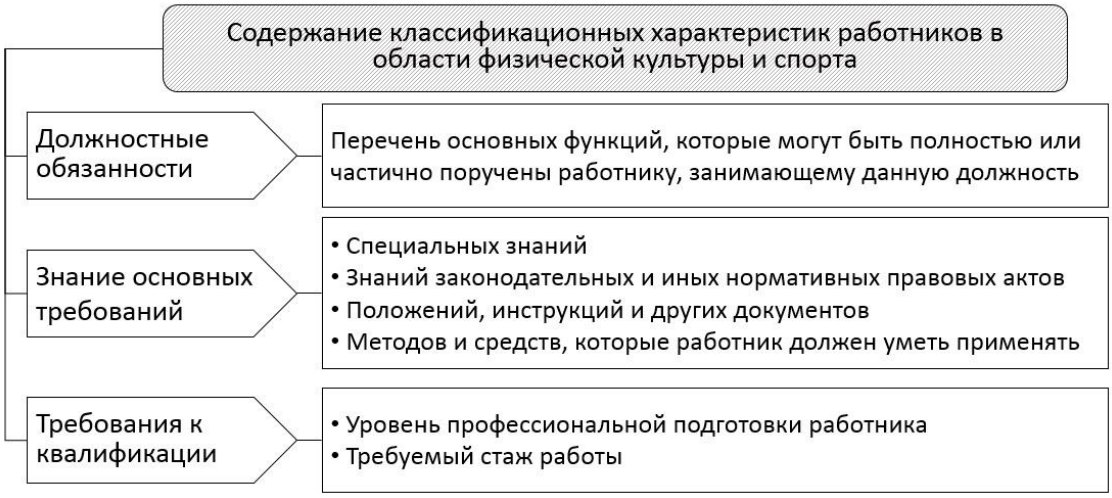


Рис. 1. Содержание классификационных характеристик работников в области физической культуры и спорта

С августа 2011 г. Единый квалификационный справочник пополнился разделом, в котором для работников в области физической культуры и спорта были утверждены должности руководителей и специалистов (рис. 2) [2]. Стоит отметить, что в данном разделе встречаются должности руководителей и специалистов в области физической культуры и спорта, к основному профессиональному образованию которых предъявляются дополнительные требования технического профиля. В своем исследовании мы такие должности не рассматривали, делая упор на высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.



Рис. 2. Должности работников с основным профессиональным образованием в области физической культуры и спорта

Специалисты в области трудового законодательства отмечают тенденцию постепенного устаревания квалификационных справочников ввиду появления новых профессий или не соответствия их описаний действительности. В связи с этим возникла необходимость изменить действующую систему квалификаций и, в настоящее время, система профессиональных стандартов замещает «Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих».

Ст. 195.1 Трудового кодекса Российской Федерации определяет понятия «квалификация работника» и «профессиональный стандарт»:

- «Квалификация работника – уровень знаний, умений, профессиональных навыков и опыта работы работника».

- «Профессиональный стандарт – характеристика квалификации, необходимой работнику для осуществления определенного вида профессиональной деятельности».

Закрепление последнего определения на законодательном уровне позволяет реализовывать профессиональные стандарты на практике. С 2010 г. по поручению правительства началась разработка профессиональных стандартов. Часть их уже утверждена и вступила в силу в 2014-2015 гг.

В области физической культуры и спорта разработаны и утверждены приказом Минтруда России десять профессиональных стандартов, из них к шести предъявляются требования наличия высшего образования в области физической культуры и спорта (см. таблицу1).

Таблица 1

Перечень профессиональных стандартов для работников с основным профессиональным образованием в области физической культуры и спорта

№	Наименование стандарта	Начало применения
1	Тренер	24.10.2014
2	Инструктор-методист по адаптивной физической культуре	02.01.2015
3	Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту	06.02.2015
4	Инструктор-методист	18.02.2015
5	Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта	28.11.2015
6	Спортивный судья	01.12.2015

Новая структура нормативных документов, описывающих квалификационные показатели, ориентирует работодателей на название должности, по которой работник будет выполнять трудовые функции, на его образование и опыт работы (рис. 3) [2].



Рис. 3. Содержание классификационных характеристик работников согласно профессиональному стандарту

Основное отличие профессионального стандарта от квалификационных требований, указанных в «Едином квалификационном справочнике…», заключается в том, что он основывается на анализе трудовой деятельности и реальных знаниях специалиста, занимающего конкретную должность в области физической культуры и спорта, в то время как квалификационные требования – на образовательных программах, уровне знаний и умений, которые приобретает выпускник по окончании высшего учебного заведения. Появившаяся, таким образом, в последние годы проблема, когда работодателю требуются одни профессиональные навыки, а выпускник учебного заведения обладает совсем другими, должна решиться посредством учета положений соответствующих профессиональных стандартов при разработке федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. В настоящее время процесс разработки новых федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования, учитывающих указанные требования, завершается [3].

Введение в практику профессиональных стандартов предусматривает процедуру оценки соответствия сотрудника (действующего или нанимаемого) прописанным в них требованиям. Данная процедура, получившая название сертификации, может быть проведена как на предмет соответствия всем обобщенным трудовым функциям, указанным в профессиональном стандарте, так и одной или двум. Проект сертификации в настоящее время не разработан и поэтому, на данном этапе, при аттестации физкультурно-спортивных кадров могут возникнуть вопросы. Например, если при проведении процедуры сертификации у работника выявлен недостаточный уровень знаний и умений. Как в такой ситуации рекомендуется поступить работодателю: обсудить с подчиненным возможность и порядок получения

соответствующего образования им самостоятельно или отправить его на обучение для приобретения необходимого уровня квалификации за счет организации? Кто должен проводить данную процедуру? Какие оценочные средства использовать? Каковы критерии оценки? Кто их должен разработать? Можно ли проходить сертификацию дистанционно? Таким образом, вопросов возникает много. Но основная задача при этом заключается в том, чтобы не допустить формального подхода к процессу сертификации.

И в заключение следует отметить, что в содержании профессиональных стандартов, как и в «Едином квалификационном справочнике для работников в области физической культуры и спорта» отсутствует «разграничение требований к их квалификации по полученным специальностям образования, уровням высшего образования (в т.ч. по профилям направлений подготовки)» [1].

Вывод. Профессиональные стандарты четко регламентируют трудовые функции и действия работника в рамках своей профессиональной сферы, а также знания и умения, которыми он должен обладать. Применение профессиональных стандартов в скором будущем определит взаимодействие рынка труда и системы образования. Утверждение федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования в области физической культуры и спорта нового поколения освободит выпускников вузов от необходимости прохождения процедуры сертификации, поскольку они уже будут готовы выполнять трудовые функции с учетом специфики своей деятельности. Тем не менее еще остаются не до конца решенными вопросы по проведения сертификации работников, а также учета специальности и профиля направления подготовки выпускника.

Библиографический список

1. Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих: раздел Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта: от 15.08.2011 № 916н (зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054). – Текст : электронный // КонсультантПлюс. ВерсияПроф. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_120571/

2. Об утверждении Макета профессионального стандарта: от 12.04.2013 №147н (зарегистрировано в Минюсте России 24.05.2013 № 28489): (ред. от 29.09.2014). – Текст : электронный // КонсультантПлюс. ВерсияПроф. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_146836/

3. Социология и социология спорта : учебное пособие / А. А. Передельский, В. И. Столяров, О. Е. Балаева, Е .Д. Митусова. – Москва : Физкультура и спорт, 2013. - 364 с. – Текст : непосредственный.

4. Митусова Е. Д. Программно-методическое обеспечение реализации внеурочной деятельности по предмету "Физическая культура"/Е. Д. Митусова. – Текст : непосредственный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 5. – С. 5.

УДК 796. 011.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТАРШЕКЛАССНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ НА ОСНОВЕ УПРАЖНЕНИЙ КАЛИСТЕНИКИ

Шпак В.Г., к.п.н., доцент, Миронов А.Л., магистр п.н.
Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь, г. Витебск, e-mail: garrievi4@tut.by

Ключевые слова: калистеника, юноши старших классов, система тренировок, силовые способности.

Аннотация. *В статье рассматривается экспериментальная программа развития силовых способностей старшеклассников на основе использования упражнений калистеники. Предлагается экспериментально обоснованная система тренировки.*

Постоянное развитие и появление новых спортивных направлений, все больше привлекает молодое поколение. Очень важно учеников различного возраста в свободное время от учебы заинтересовать занятиями различной физической активностью: бег, ходьба, посещение спортивных залов, бассейнов, для укрепления своего организма и иммунной системы.

В эру информационных технологий, большое количество информации, которая зачастую недостоверна либо никем не проверена, учащимся тяжело ориентироваться самостоятельно. Ее необходимо глубоко анализировать и систематизировать, опираться на достоверные источники и научные разработки.

Многие результаты исследований свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья школьников приняла устойчивый характер. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний, здорового образа жизни [1, с. 72-74].

На фоне роста интенсификации образования наблюдается систематическое ухудшении здоровья подрастающего поколения и поэтому необходим поиск новых подходов к осуществлению физического воспитания.

Одним из наиболее популярным у молодежи направлением являются силовые упражнения по системе калистеника. Поэтому данное направление требует более пристального внимания, что бы занимающие не просто проводили свободное время на площадке, а чему-то научались и тренировались без ущерба для своего здоровья [2, с. 4-7].

На данный момент нами не выявлены, в доступной литературе, источники, в которых описывалась бы методика тренировки по стрит варкауту или калистенике. Поэтому учащиеся занимаются самостоятельно, понимая тренировочный процесс в соответствии со своим опытом и

подготовленностью, зачастую неправильно, что, впоследствии, ведет к спаду интереса к тренировкам из-за отсутствия результата и прогресса в своих занятиях.

В связи с этим актуальным является систематизация тренировочного процесса в данном направлении, составление тренировочной программы для развития силовых способностей, а в последующем создание методических рекомендаций по применению упражнений калистеники в свободном времени учащихся старших классов.

Для выявления эффективности разработанной методики нами были сформированы ЭГ и КГ по 12 человек в каждой. Тренировочный цикл составил 5 месяцев. В начале эксперимента группы не имели существенных различий по показателям силовых способностей (таблица 1).

Таблица 1

Показатели тестирования ЭГ и КГ на начальном этапе эксперимента

	Отжимания из упора лежа на полу	Подтягивания на перекладине	Приседания со штангой весом 70% от МТ*
ЭГ	9±0,27	9±0,35	14±0,44
КГ	8±0,30	8±0,27	12±0,36
	P>0,05	P>0,05	P>0,05

*МТ – максимальный тест

Экспериментальная программа состояла из двух больших блоков. Первый блок включал теоретические занятия, второй практические.

В теоретические занятия входил краткий курс лекций по анатомии, физиологии, биомеханике. Просматривалось большое количество видео материала по интересующей теме, где возникало много вопросов, которые снимались в ходе разбора материала.

Следующим этапом в данном блоке были основы правил питания для наращивания мышечной массы, где учащиеся учились высчитывать калорийность продуктов, изучали, для чего нам нужны углеводы, белки, жиры.

В дальнейшем у них вырабатывался навык постановки спортивной цели на определенный период времени и обязательно старались ее выполнить. У каждого была своя цель, кто-то хотел научиться отжиматься, другие сбросить вес или набрать мышечную массу.

После того как мы с каждым проработали цель, приступали к основам ведения спортивного дневника, в который вписывали тренировку, объем работы, подходы, отдых между подходами. Обязательным моментом было заполнять дневник, когда нет тренировок, чтобы отследить моменты перетренированности и восстановления. Тренировки проводили в фитнес браслетах для отслеживания пульса.

Практический блок включал в себя занятия три раза в неделю по разработанной программе тренировок для развития силовых способностей.

Обязательным моментом для достижения результата, было

изменение рациона питания. Наряду с этим употреблялись различные препараты и витамины, например, витамины группы В6, В12 - для увеличения синтеза белка в организме, кальций - для укрепления костно-связочного аппарата, сокращения мускулатуры, и др.

Для увеличения интереса занимающихся, была поставлена цель добиться, увеличение начального веса отягощения, при контрольном тестировании, вдвое за 5 месяцев.

Разработанная методика выглядела следующим образом. Тренировки проходили в спортивном зале три раза в неделю, работали с собственным весом, и с инвентарем. Остальное время отводилось на восстановление и отдых. Первая тренировка по понедельникам включала в себя различные изометрические упражнения: планка, полуприсед, вис на согнутых руках.

Вторая тренировка по средам были подобраны упражнения с преодолением собственного веса тела, преимущественно негативные опускания 2-5 секунд, (медленное опускание из положения виса на высокой перекладине под собственные весомы тела). Так же выполнялись медленные приседания, и медленные отжимания.

Третья тренировка, по пятницам, состояла из упражнений с отягощением. Упражнения выполнялись с различным весом по 1-3 повторения в подходе. Выполнялись, таким образом, следующие упражнения: приседания, подтягивания, отжимания на брусьях, сгибание и разгибание рук со штангой. Также в конце каждой тренировки выполняли упражнения на мышцы брюшного пресса и на мышцы спины (разгибания). В конце тренировки выполняли растяжку тех мышечных групп, которые мы тренировали. Каждую новую неделю нагрузку увеличивали на 5 % от результата первоначального тестирования силовых показателей учеников. Нагрузка увеличивается плавно, не допуская перетренированности. На тренировке у каждого было свое задание по объему работы, которое необходимо было выполнить. Длительность тренировки 45-60 мин., отдых между подходами 2-5 минут либо до полного восстановления пульса.

По окончанию первой части эксперимента нам стало понятно, что предлагаемый объем работы для некоторых учеников был очень большой. Так же стало очевидным, что увеличение нагрузки быстро возрастало, что не давало старшеклассникам полноценно восстанавливаться. Поэтому во вторую часть исследования были внесены некоторые изменения.

Система тренировок выглядела следующим образом. Тренировки проходили в спортивном зале, на стадионе. В неделю проводили 3 тренировки, на которых выполняли упражнения из комплекса 1-го уровня. На этом этапе мы разучивали правильную технику выполнения упражнений.

Разработаны варианты изучения упражнений, которые разбиты на подготовительные упражнения, что позволит существенно ускорить изучение и освоение упражнений. Разрабатываемая тренировочная

программа максимально учитывает индивидуальные особенности занимающихся независимо от уровня их физической подготовленности.

Сложность упражнений возрастает вместе с физической подготовленностью занимающегося. Упражнения подобраны таким образом, что одно упражнение на первом уровне сложности будет являться подготовительным, для того чтобы освоить упражнение на последующих уровнях.

Второе тестирование проводилось спустя 5 месяцев тренировок в январе 2019 года и выявило достоверные различия по всем изучаемым показателям (таблица 2).

Таблица 2

Показатели тестирования ЭГ и КГ после 5 месяцев эксперимента

	Отжимания из упора лежа на полу	Подтягивания на перекладине	Приседания со штангой весом 70% от МТ
ЭГ	16±0,18	14±0,25	21±0,16
КГ	11±0,21	10±0,23	14±0,14
	P<0,05	P<0,05	P<0,05

Таким образом, за весь тренировочный цикл в 5 месяцев получились следующие результаты. В ЭГ 10 человек удвоили свой результат при работе с отягощением, и показатель составил 83.3%. В КГ 4 человека выполнили поставленную цель и удвоили вес отягощения по окончанию тренировок и результат составил 33.32%.

Так же было замечено, что большой процент желающих заниматься, выполняют упражнение методически неправильно, с грубыми нарушениями техники. Стало ясно, что необходимо дорабатывать программу и подготовить методическое пособие. В условиях эксперимента у учеников сформировало устойчивое понимание о здоровом образе жизни и необходимости самостоятельных занятий для его обеспечения. Так же замечено что теоретические знания хорошо запоминаются учениками, когда, приводя пример, рассказывая новый материал, используешь визуальное подкрепление слов.

Библиографический список

1. Селищева Е. В. Адаптация личности в жизненном мире средствами физической культуры и спорта / Е. В. Селищева. – Текст : непосредственный //Физичкская культура, спорт – наука и практика. – 2013. – Вып. 3. – С. 72-76.

2. Шпак В. Г. Физкультурно-оздоровительная деятельность детей и учащейся молодежи в свободное время: методические рекомендации / В. Г. Шпак, П. И. Новицкий, В. Ф. Аржанович. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2019. – 46 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.8 94

АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ТРЕХМЕСЯЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ (ТРОЕБОРЬЕ КЛАССИЧЕСКОЕ)

Щетина Б.М., к.п.н., профессор, Андрейченко А.В. доцент
Дальневосточный государственный университет путей сообщения, Россия,
г. Хабаровск, e-mail: bolislav.shchetina@mail.ru

Ключевые слова: пауэрлифтинг (троеборье классическое), средства, тренировочная нагрузка, параметры.

Аннотация. *В статье представлена авторская методика планирования количественных показателей тренировочной нагрузки в трехмесячном цикле подготовки к ответственным соревнованиям в пауэрлифтинге (троеборье классическое) студентов высшего учебного заведения.*

Планирование и контроль тренировочных нагрузок являются важными компонентами управления спортивной формой атлетов. Определиться в многообразии тренировочных средств, выбрать наиболее эффективные из них, распределить объемы по видам средств и другие параметры тренировочной нагрузки – важная стратегическая задача тандема «тренер-спортсмен» для достижения высокого спортивного результата – главного критерия спортивной деятельности.

С этой целью был проведен анализ показателей тренировочной нагрузки в трехмесячном цикле подготовки к главным и успешным соревнованиям в 2020 году. Статистическая обработка критериев тренировочной нагрузки базировалась на классификации упражнений, применяемых в силовом троеборье [3, с.6; 5, с.4].

Группу основных средств составили соревновательные и специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения входят в программу соревнований, а также предназначены для обучения и совершенствования техники двигательных действий и развития специальной физической подготовленности. Специально-подготовительные упражнения предназначены для изучения и совершенствования элементов, фаз, периодов (частей) техники соревновательных упражнений и развития специальной физической подготовленности.

Для воздействия на результат в приседании применялись следующие специально-подготовительные упражнения с использованием различных режимов работы мышц: приседание с остановкой в полуподседе, приседание с остановкой в низком подседе и другие.

В группе специально-подготовительных упражнений для жима лежа наиболее часто использовались: жим, лежа на скамье средним хватом; жим, лежа на скамье узким хватом; жим, лежа на наклонной скамье головой вверх; дожимание и другие.

Для увеличения результата в тяге использовались следующие специально-подготовительные упражнения: тяга с виса из различных исходных положений; тяга становая с виса из различных исходных положений; тяга с подставок разной высоты; тяга, стоя на подставках разной высоты; тяга с использованием различных режимов работы мышц.

В группу дополнительных средств относятся общеподготовительные упражнения, в том числе на тренажерах и тренировочных устройствах, используемые для развития общей физической подготовленности, опосредованно влияющей на результат в приседании, жиме лежа и тяге. Эффективность данных средств определяется не только развитием физических качеств, но и влиянием на технику выполнения соревновательных упражнений в троеборье классическом [1, с.49; 4, с.23; 6 с.234].

Из дополнительных упражнений для приседания применялись следующие: приседание в тренажере, приседание в тренажере с неполной амплитудой, жим ногами, жим ногами с неполной амплитудой, приседание в гакк-машине и другие [5, с.23].

Группа дополнительных упражнений для жима лежа включала в себя следующие упражнения: подъем на трицепс из разных исходных положений; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, в том числе с отягощением; разведение рук в стороны, лежа на скамье и другие[5, с.24].

Для воздействия на результат в тяге наиболее часто использовались следующие средства дополнительной нагрузки: разгибание туловища, лежа на тренажере; наклоны со штангой на спине сидя; разгибание туловища, лежа на скамье; тяга блока за голову, тяга блока к поясу, тяга блока к груди и другие [5, с.25].

Результаты статистического анализа тренировочных планов позволили установить следующие количественные показатели тренировочной нагрузки. Так продолжительность тренировочного этапа составила 34 дня. За это время было проведено 34 учебно-тренировочных занятия. Общий объем выполненной нагрузки составил 1888 подъемов штанги, в том числе 990 подъемов в соревновательных упражнениях и 898 подъемов в специально-подготовительных упражнениях.

Из общего количества подъемов в соревновательных упражнениях 15 приходятся на подъемы штанги субмаксимального и максимального веса. Это происходило в дни прикидок, то есть в смоделированных состязательных условиях в каждом соревновательном упражнении [2, с.314].

Таким образом, было выполнено по пять подъемов в каждом из соревновательных упражнений. Это способствовало объективизации оценки подготовленности спортсмена, дальнейшей коррекции тренировочных планов и предварительного определения начальных

(стартовых) весов в соревновательных упражнениях в предстоящих состязаниях.

В группе соревновательных упражнений нагрузка в приседании составила 305 подъемов, в жиме лежа - 512 подъемов, в тяге - 173 подъема штанги. Следовательно, наибольшая нагрузка в соревновательных упражнениях была в жиме лежа, а наименьшая - в тяге.

В группе специально-подготовительных упражнений нагрузка в приседании составили 30 подъемов, в жиме лежа – 470 подъемов, в тяге – 398 подъемов штанги. Следовательно, максимальная нагрузка была в жиме лежа, минимальная – в приседании.

Анализ показателей тренировочной нагрузки в группе дополнительных средств выявил следующее. Дополнительная нагрузка для приседаний составила 444 подъема, для жима лежа – 414 подъемов и для тяги – 728 подъемов. Таким образом, дополнительная нагрузка в упражнениях для тяги была наибольшая, а в упражнениях для жима лежа – наименьшая.

Суммируя основную и дополнительную нагрузку можно отметить, что в приседании она равняется 779 подъемам. Это меньше, чем в жиме лежа и тяге. Однако дополнительная нагрузка, особенно в жиме ногами в тренажере и в приседании в тренажере, позволила сформировать хорошую готовность в соревновательном упражнении.

В жиме лежа результат базируется на более высоких показателях соревновательной и специально-подготовительной нагрузки (982 подъема штанги). Дополнительная нагрузка в количестве 414 подъемов вывела общую нагрузку на максимальную величину (1396 подъемов).

Показатели тренировочной нагрузки в тяге выглядят следующим образом. 173 подъема в соревновательных упражнениях, 398 подъемов в специально-вспомогательных упражнениях и очень большое количество подъемов (728) в дополнительных упражнениях увеличили общую нагрузку до 1299 подъемов. Таким образом, большая нагрузка в дополнительных и специально-подготовительных упражнениях компенсировала относительно низкую нагрузку в соревновательном упражнении, и способствовала увеличению результата в тяге.

Эффективными упражнениями оказались: разгибание туловища, лежа на тренажере; тяга блока за голову; тяга блока к поясу и тяга блока к груди. Используя эти средства, мы оказываем локальное воздействие на широчайшие и длинные мышцы спины спортсмена, тем самым улучшаем физическую подготовленность и опосредованно влияем на увеличение достижения в соревновательном упражнении.

Исходя из результатов исследования, участия в соревнованиях Первенства России среди юниоров и отбора на Первенство мира среди юниоров по пауэрлифтингу (троеборью классическому) можно сделать следующий вывод. Реализованный план тренировочной нагрузки в

трехмесячном цикле подготовки к соревнованиям характеризуется доступностью, адекватностью и эффективностью и позволяет сформировать хорошую специальную подготовленность, улучшить личные достижения в приседании, жиме лежа, тяге и успешно выступить на соревнованиях.

Библиографический список

1 Небураковский А. А. Эффективность применения тренажеров и тренировочных устройств на этапе спортивного совершенствования в классическом силовом троеборье / А. А. Небураковский, Б. М. Щетина. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С.147-150.

2 Хромина Т. В. Формирование готовности к достижению высоких результатов у спортсменов в классическом силовом троеборье / Т. В. Хромина, Б. М. Щетина. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 312-315.

3. Щетина Б. М. Силовое троеборье (теория и методика обучения и тренировки) : учебное пособие / Б. М. Щетина. – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2008. – 79 с. – Текст : непосредственный.

4. Щетина Б. М. Тренажеры и тренировочные устройства : учебное пособие / Б. М. Щетина. – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2020. – 79 с. – Текст : непосредственный.

5. Щетина Б. М. Тренировочные и соревновательные упражнения в силовом троеборье : учебно-методическое пособие / Б. М. Щетина. – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2019. – 104 с. – Текст : непосредственный.

6. Щетина Б.М. Экспериментальное обоснование методики совершенствования приседания в силовом троеборье с помощью тренажеров / Б. М. Щетина, М. Б. Щетина – Текст : непосредственный //Материалы XX Всероссийской научно - практической конференции. – Хабаровск : Изд-во ДВГАФК, 2016. – С. 232-234.

УДК 796.8 94

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ (ТРОЕБОРЬЕ КЛАССИЧЕСКОЕ) В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Щетина Б.М., к.п.н., профессор,

Дальневосточный государственный университет путей сообщения, Россия, г. Хабаровск, e-mail: bolislav.shchetina@mail.ru

Ключевые слова: пауэрлифтинг (троеборье классическое), учебно-тренировочный процесс, организация, планирование.

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы популярности пауэрлифтинга у студенческой молодежи. Основываясь на результатах анализа и обобщения многолетней работы по подготовке спортсменов, показаны методические приемы организации, планирования и подготовки спортсменов, в том числе высокой квалификации в пауэрлифтинге (троеборье классическом), в период обучения в высшем учебном заведении.*

Пауэрлифтинг (троеборье классическое) как вид спорта пользуется огромной популярностью у студенчества не только нашей страны. Ежегодно Международная федерация пауэрлифтинга (IPF) проводит

Чемпионат мира среди студентов, а Европейская федерация пауэрлифтинга проводит Кубок Европы среди студентов. В соответствии с этим федерация пауэрлифтинга России, как член этих федераций проводит Всероссийские соревнования по троеборью классическому среди студентов.

Дальневосточный государственный университет путей сообщения одним из первых в стране стал развивать этот вид спорта. На протяжении многих лет наши спортсмены успешно выступают на самых престижных мировых, Европейских и Всероссийских спортивных форумах пауэрлифтинга. Достижения спортсменов вносят большой вклад в имидж страны, Хабаровского края и университета. Ровняясь на них, многие студенты приобщаются к пауэрлифтингу (троеборью классическому) как к доступной и эффективной форме массовой физической культуры и спорта, тем самым решая важную задачу внедрения физической культуры и спорта в повседневную жизнь студенчества [4,с.3; 5, с.3].

Многолетний опыт преподавательской и тренерской деятельности позволил проанализировать и обобщить основные аспекты подготовки спортсменов высокой квалификации в высшем учебном заведении [3].

Учебно-тренировочный процесс начинается в сентябре месяце и совпадает с началом учебного года. Группы спортивной подготовки комплектуются из числа наиболее способных спортсменов из контингента зачисленных в университет и соответствующих требованиям по уровню технической, физической и психологической подготовленности.

При проведении учебно-тренировочных занятий и участии в соревнованиях строго соблюдаются установленные требования по врачебному контролю. Спортсмены, участвующие в соревнованиях, состоят на учете в краевом врачебно-физкультурном диспансере.

Учебно-тренировочный процесс организуется с учетом календаря соревнований. Для большинства спортсменов планируется выступление в четырех соревнованиях в течение года. Из них два главных соревнования, на которых надо продемонстрировать лучшие достижения.

Для спортсменов высокой квалификации главными стартами являются Чемпионат и Первенство России (март месяц) и Чемпионат и Первенства мира и Европы (июнь, ноябрь), если спортсмены проходят успешно отбор. Таким образом, годичный план состоит из двух полугодичных циклов, которые завершаются главными соревнованиями.

Необходимо отметить, что в календаре запланированы такие соревнования, как Универсиада Хабаровского края и ЕАО, Чемпионат Дальневосточного федерального округа, которые имеют большое рейтинговое значение для региона и вуза. Для спортсменов они являются не главными соревнованиями, однако уровень их подготовленности позволяет показывать высокие спортивные результаты.

Спортсмены низкой квалификации участвуют в краевых соревнованиях, которые проводятся в ноябре, марте и мае месяце. Главными стартами для этой категории спортсменов являются чемпионаты края и Дальневосточного Федерального Округа. Следовательно, двух цикловое годичное планирование для этого контингента подразделяется на наиболее оптимальные трех месячные этапы подготовки [4, с.42].

Каждый полугодичный цикл завершается главными соревнованиями. Подготовка к ним включает в себя три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период продолжается чаще всего два месяца и подразделяется на обще-подготовительный и специально-подготовительный этап. На первом этапе спортсмены набирают спортивную форму после переходного периода, применяя большое количество средств общей физической подготовки. Средства специальной физической подготовки используются в небольших объемах и малой интенсивности.

На втором этапе создается фундамент для спортивной формы и обеспечивается ее непосредственное становление. Он характеризуется развивающими нагрузками. С этой целью увеличивается объем и интенсивность упражнений специальной подготовки. Объем общей физической подготовки имеет тенденцию к небольшому снижению. Интенсивность возрастает и увеличивается количество подъемов 80% и свыше весов, в том числе в соревновательных упражнениях.

Соревновательный период является важной структурной единицей для достижения пика спортивной формы. Он достигается не за счет дальнейшего увеличения, а за счет оптимизации тренировочных нагрузок. В этот период значительно возрастает интенсивность тренировочной нагрузки, количество подъемов штанги субмаксимального и максимального веса, особенно в соревновательных упражнениях [2].

За две – две с половиной недели до соревнований происходит поднимание субмаксимальных и максимальных весов в смоделированных условиях соревновательной деятельности. Это позволяет определить состояние (спортивную форму) спортсменов и скорректировать стратегию и тактику подготовки и участия в соревнованиях [1, с.314].

В дальнейшем объем и интенсивность тренировочной нагрузки снижаются. Заключительная неделя носит восстановительный характер и характеризуется малыми объемами и интенсивностью тренировочной нагрузки. Однако усиливается контроль технической подготовленности спортсменов в соревновательных упражнениях.

Переходный период является связующим звеном между циклами спортивной тренировки. Он предназначен для профилактики перетренированности и активного отдыха. В целях активного отдыха

используются средства из других видов спорта и общей физической подготовки. Переходный период по времени совпадает с межсессионными каникулами.

Особый интерес представляют количественные характеристики тренировочной нагрузки, выполняемой студентами в период подготовки к ответственным соревнованиям. При планировании параметров тренировочной нагрузки (количество тренировочных дней, количество тренировочных занятий в неделю и т.д.), необходимо учитывать учебную и трудовую деятельность, режим дня, финансовое обеспечение и другие стороны жизни занимающихся[4, с.41].

Результаты теоретического анализа и практической деятельности позволяют сделать вывод, что наиболее оптимально и эффективно тренироваться три раза в неделю по три часа. Такой количественный показатель тренировочной нагрузки является адекватным возможностям спортсменов, обучающихся в высшем учебном заведении.

Из авторского плана приведены основные параметры тренировочной нагрузки трехмесячного этапа подготовки спортсменов к Чемпионату и Первенству РФ по пауэрлифтингу (троеборью классическому) 2020 года.

Этап подготовки продолжался 34 дня. За это время было проведено 34 учебно-тренировочных занятий. Статистическая обработка количественных показателей тренировочной нагрузки базировалась на классификации упражнений, применяемых в силовом троеборье [5, с.4].

Объем основной нагрузки составил 1888 подъемов штанги. В их числе 15 подъемов штанги субмаксимального и максимального веса в соревновательных упражнениях, а также 55 подъемов штанги в статико-динамических упражнениях с удержанием позы три и шесть секунд. Объем дополнительной нагрузки составил1586 подъемов.

Результаты участия в соревнованиях подтверждают достоверность и эффективность представленных материалов. Так победителем Первенства России среди юниоров стал один спортсмен. Второе место в дивизионе юниорок заняла представительница нашего университета.

Результаты Чемпионата России среди мужчин: второе и пятое место. Все перечисленные спортсмены являются кандидатами на участие в Чемпионате и Первенстве мира по пауэрлифтингу (троеборью классическому) 2020 года.

Библиографический список

1. Хромина Т. В. Формирование готовности к достижению высоких результатов у спортсменов в классическом силовом троеборье Т. В. Хромина, Б. М. Щетина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 312-315.

2. Щетина Б. М. Особенности планирования тренировочной нагрузки в период подготовки к соревнованиям в пауэрлифтинге / М. Б. Щетина. – Текст :

непосредственный // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Хабаровск : Изд-во ДВГАФК, 2018. – С. 449 -452.

3. Щетина Б. М. Особенности тренировки пауэрлифтеров в летний период / Б. М. Щетина. – Текст : непосредственный // Материалы Всероссийской научной конференции. – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2013. – С. 378-379.

4. Щетина Б. М. Силовое троеборье (теория и методика обучения и тренировки) : учебное пособие / Б. М. Щетина. – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2008. – 79 с. – Текст : непосредственный.

5. Щетина Б. М. Тренировочные и соревновательные упражнения в силовом троеборье : учебно-методическое пособие / Б. М. Щетина. – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2019. – 104 с. – Текст : непосредственный.

УДК: 362.2

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Яковлев А.Н., к.п.н., доцент,Стадник В.И., к.п.н., доцент,
Полесский государственный университет, Беларусь, г.Пинск,
e-mail: Yak-33c1957@mail.ru

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическое воспитание, концепция, схема, структура, спортивные практики философия спорта.

Аннотация. *В статье раскрыты особенности внедрения новых спортивных практик в аспекте интегрированного физического воспитания на постсоветском пространстве, где здоровье сберегающие и телесно формирующие технологии реализуются на основе формирования новых представлений о «теле» и «телесности» студенческой молодежи.*

Введение. В последние годы произошли существенные изменения, которые привели в действие механизмы трансформации образовательных технологий. Ряд научных работ отражают уровень развития физических качеств, физической подготовленности студенческой молодежи в условиях экономических и финансовых потрясений. Вытеснение циклических видов спорта из учебных программ за счет вариативного компонента привело к значительному снижению уровня физических качеств, главных образом, выносливости.

По данным статистики в Беларуси и России наблюдается устойчивая тенденция снижения уровня здоровья (рост заболеваемости) студенческой молодежи, особенно четко прослеживается на старших курсах учебы в вузе (35% студентов при поступлении имеют заболевания, гиподинамия-80%, болезни ОДА, органов зрения, ЦНС,
эндокринной системы, сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем и др.). По мнению ученых в образовательный процесс крайне мало внедряют современные педагогические технологии (пилатес, шейпинг, аэробика, стретчинг, бодифитнес, калланетика, гимнастика, йога, акваэробика и т.д.), способствующие формированию мотивации молодежи на физическое совершенствование, профилактику и укрепления психофизического здоровья [1, С. 262-268; 2, С. 17-22].

Расширение спортивных практик, т.е. появление новых видов спорта дает не только выбор широко спектра двигательных действий, но значительно снижает избирательность воздействия. Новые спортивные практики часто имеют гибридное содержание, наполнены больше эмоциональным компонентом, их действенное воздействие на системы организма снижает эффективность работы в вузе, не отменяя биологических оснований существования «человека телесного» как объекта научного познания, являющегося таковым в своей исторической ретроспективе не одно тысячелетие. Становится актуальным рассмотрение проблематики человеческой телесности в междисциплинарном рассмотрении теории и методики физического воспитания, педагогики, спортивной психологии: (морфологические и генетические маркеры в условиях избирательного воздействия телесно-ориентированных физических упражнений на организм студентов, влияющих на успешную жизнедеятельность, спортивный отбор в олимпийских видах спорта). Главным определяющим фактором педагогической стратегии и тактики является мотивационно-потребностная сфера и ценностно-смысловое усвоение такой направленности физических упражнений.

Инновационная педагогическая система должна отражать уровень качества образовательных услуг, где технологии физкультурно-спортивной деятельности по своему содержанию — это оздоровительная направленность (единство «тела» и «духа» как «живые движения» представлены как спортивные практики). Негативные тенденции в образовании, рассматриваются учеными как неэффективное использование ресурсов системы образования [1, С. 262-268; 2, С. 17-22].

В этой связи необходимы качественные изменения, которые затронули бы образовательные стандарты, с учетом особенностей развития регионов.

Гибкость организации педагогического процесса за счет модульного обучения и «смешанных» курсов, развитие инновационного педагогического процесса непрерывного образования, сопряжено с разработкой механизмов реализации в новых социальных условиях. Стратегические положения в политике государств (РБ и РФ) в области образования отражают потребность государства, личности в противостоянии и вызовам современности глобального мира, геополитической конкурентоспособности. В таких условиях «конкуренции» необходимо инновационное развитие, которое невозможно без переосмысления образовательной теории и практики (образовательной парадигмы), которая выходит на новый качественный уровень и должна выдерживать конкуренцию с ведущими вузами мира, как в организации учебного процесса, так и обеспечении «телесного здоровья» на всех этапах онтогенеза. В различных видах спортивных практик на телесно-

ментальном уровне, должно эффективно использоваться в педагогическом процессе «телесно-ориентированный» подход (рис.1.).

<table>
<tr><td colspan="3">Мировоззренческие катеогории
(бытие, мир, самосознание, духовный аспект существования)</td></tr>
<tr><td colspan="3">Тело (целостный опыт бытия человека в мире)</td></tr>
<tr><td colspan="3">Три аспекта телесности</td></tr>
<tr><td>Тело, его внешние и внутренние параметры</td><td>«Выходит» за рамки тела человека, реализуется в межчеловеческих связях и отношениях</td><td>Осознание единства человеческого рода т его телесной организации</td></tr>
<tr><td colspan="3">Связь тела и мира
(фундаментальное отношение, формирующее мировоззрение, мироощущение, мировосприятие человека)</td></tr>
</table>

Рис. 1. Схема специально-методологического теоретического исследования телесности

Антропоморфные технологии необходимы в сфере образования, поскольку двигательные действия человека являются сложной социокультурной саморазвивающейся системой, состоящей из «нелинейно» взаимодействующих между собой подсистем «личностной аксиосферы» (схема технологии получения знаний о «телесности» (рисунок 2.).

<table>
<tr><td>Формирование знаний о здоровом образе жизни и здоровом стиле жизни и «телесном здоровье» традиционными методами и формами</td></tr>
<tr><td>Распределение контингента условно по группам: с преимущественным чувственно-двигательным и интерпретационно-смысловым или преимущественным формально-логическим мышлением в освоении знаний</td></tr>
<tr><td>С чувственно-двигательным и интерпретационно-смысловым мышлением; премщественным формально-логическим мышлением</td></tr>
<tr><td>Первая группа-получение знаний о своем теле (на модели упражнений типа «статическая и динамическая поза» и «ползание» на основе компьютерного имитационного моделирования на ПЭВМ и вторая группа – получение знаний о своем теле на основе наглядно-иллюстрированного (плакатного) статического моделирования</td></tr>
<tr><td>Преодоление антропометрической заданности, где тело выступает гарантом автономного существования, как система в системе (онтология человеческой телесности - обращение к специфике телесного присутствия человека в мире</td></tr>
</table>

Рис.2. Схема технологии получения знаний о телесности, занимающихся ФСД

Все вышеизложенное свидетельствует о необходимости научного поиска на основе педагогических, онтокинезиологических и физиологических исследований, углубленного изучения и понимания сущностных характеристик физической культуры.

Разработка здоровье сберегающих и телесно формирующих технологий физкультурно-спортивной деятельности неразрывно связана с развитием самостоятельных направлений в спортивной науке, «отпочковываясь» от основных наук о природе и человеке, например психология-спортивная психология; медицина-спортивная медицина, анатомия-спортивная антропология, генетика – генетика спорта и т.д., происходит формирование новых направлений в научном пространстве, которые расширяют границы познания цивилизации.

Выводы. Формирование телесно-двигательных характеристик человека связано с определенными трудностями педагогического процесса, что объясняется потребностью разработки педагогических технологий здоровье сбережения студентов и предполагает наличия определенной систематизации базовых телесно-ориентированных упражнений. По этому пути в последнее десятилетие происходит интенсивная трансформация представлений, медицинских классификаций, терминологических обоснований и обозначений, характеризующих проблемы «тела» и «телесности» человека.

Основные концепты и параметры образовательных систем (физкультурно-спортивная деятельность) отражают содержание педагогической деятельности, которая имеет теоретико-методологическое обоснование: телеологическая (аксиологическая) парадигма; актологическая (прагматическая); онтологическая (генетическая).

Для сохранения и укрепления состояния здоровья участников образовательного процесса необходимо решить следующие конкретные задачи: проводить целенаправленную пропаганду и популяризацию ценностей здорового образа жизни в рамках деятельности участников образовательного процесса; создать условия для развития физической культуры и спорта в студенческой и преподавательской среде; разрабатывать и использовать инновационные программы и проекты в сфере здорового образа жизни; необходима целевая профилактическая программа формирования здорового образа жизни взрослых и детей, которая бы включала в себя механизмы экономического мотивирования.

Для индивидуального построения учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности рекомендуется использовать данные, полученные при изучении морфофункциональных и генетических маркеров, для моделирования спортивного отбора в игровые виды спорта и циклические виды спорта.

Необходима структура гендерного построения физкультурно-спортивной деятельности в условиях формирования новых представлений о теле и телесности.

Библиографический список

1 Яковлев А. Н. Трансформации новых представлений о «теле» и «телесности» в системе физического воспитания / А. Н. Яковлев, О. В. Лимаренко. – Текст :

непосредственный // Исторические и психолого-педагогические науки : научные труды республиканского института высшей школы. – Минск : РИВШ, 2013. – С. 262 – 268.

2 Яковлев А. Н. Физкультурно-спортивная деятельность: проблема телесности / А. Н. Яковлев, Е. А. Масловский. – Текст : непосредственный // Выш. школа. – 2013. – № 5. – С. 17 – 22.

УДК 7967012.68

PLANNING OF TRAINING PROCESS FOR 9-10 YEARS OLD ATHLETES

Dzotsieva E.T., assistant[1], Batyrshin R.R., assistant[2], Pashchenko L.P., docent, candidate of pedagogics[3]

[12]Tyumen Industrial University, Tyumen, Russia, e-mail: deta210@yandex.ru

[3]Tyumen State University,Tyumen, Russia, e-mail: lpaschenko@rambler.ru

Key words: physical reediness, athletics, planning, micrcycle, training.

Annotation. *The article presents the training processes for 9-10 years old athletes of first year practice. There is a reasonable effective planning process for training practice where the basis is an assessment of sportsmen physical –fitness. The authors depict the level of children readiness for competitions. The article shows the importance for using sport equipment for game sports in training process. There are research results of physical qualities level for first year athlete. The research took place at MAU DO Children Sport School № 2 , city Tyumen, section of athletic, for 9-10 years old sportsmen of first year training.*

Relevance. To achieve highly effective results in sport is necessary to create a calibrated system for integrated training. One of the most efficiency way for integrated athletes training is Children Sport School. The training process for young sportsmen is connected with long term gradual preparatory planning where the basic is modern scientific research and “Federal sports education standard, athletics” (Order of MinSport Russia 16.02.2015 № 133) for further performing in sport school. One of the basic stage to prepare athletes is initial stage. It is necessary to depict that this stage is a longer preparation period, as opposed, competitive period is absent or hardly evident .According to Federal Standard, the youngest athletes are 9 years old who successfully have entrance tests of physical activity. Age physical conditions norms require exact specialization in athletics: a short distance sprint, mid-distance and long distance running; speed walking; jumping; throwing; all-round competitions. As a result, the choice of test is irrational, because the main task at the first stage is common physical education as a fundamental aspect for mastering in middle age. [1-5,7].

It is important to note Russian and foreign sport schools have tendency unreal rejuvenation of sport achievements. (V.N. Platonov) This fact is also in MAU DO Children Sport School № 2 in Tyumen, where in program “Extra pre-professional program in the field of physical culture and sport, athletics” (2015). The minimum age for training is 8 years old children. Practice proves the negative effects of this activity as previously written by specialists (Chudinov,

1976; Platonov, 1980; 1986 Bulgakova) They depicted that unreal rejuvenation causes to spoil principles in sport selection and long term development. A.E. Volkov and F.P. Filin defined physiological basis and age frames for children and teenagers to become athletes at the age of 11-12 years old. [6,7] .

In conclusion, planning at first stage of long term process for sportsmen preparation is a fundamental and determinant vector in a long development of physical capacity for students.

Methods and research organization

The research involves 51 athletes (26 boys, 25 girls), elementary training groups, 9-10 years old - students of Tyumen MAU DO CSS № 2. Pedagogical testing was in the athletics arena, in two stages: stage I in September 2018, and stage II in May 2019. The experimental group (EG) passed the entrance examinations, according to age standards on September 28, 2018. Control group 1 (CG-1) - September 24, 2018; control group 2 (CG-2) - September 26, 2018. Pedagogical observations were for 2018 - 2019 school year.

At the first stage of the research there was an analysis of different training programs for sport "Athletics" and the analysis of scientific, methodological and research literature on this topic.

At the second stage of the research the initial level of overall physical fitness of athletes was evaluated. The lagging physical qualities were determined, and the training process was according to results. There are pedagogical methods, a rational physical exercise are for the development of micro, mezo and macrocycles, which could influence on the effectiveness for the training process of 9-10 years old athletes. The specialists presented practical recommendations for coaches specializing with first year athletes.

The experimental group (EG) passed the entrance control standards on May 24, 2019. Control group 1 (CG-1) - May 17, 2019; control group 2 (CG-2) - May 22, 2019

The key points of the training process of athletes an experimental group are:

- Recruitment to the athletics section is previously, from August to September. The duration of the macrocycle with the mandatory integration of the school curriculum into the training process should be 9 months. Control tests according to the standards must be at the beginning and at the end of the school year.
- The basic motor skill building at the initial stage of training (the first three mesocycles). To introduce children to the basic types of athletics to determine the specialization in the chosen sport. To introduce the sequence and tasks of each part of a sports training. The main method of learning through the game.
- Each microcycle (2 weeks) should be repeated, but with a change in the training load regarding the type of cycle (retracting, basic, control and preparatory,leading recovery).

•The repeated and interval methods were for the development of dexterity using modern equipment. The number of workouts ranged from one to two per week depending on the mezocycle; for the development of endurance mainly used:

- game method ("Dodge ball", "Sorcerer" etc);
- variable method (variable run: 3 laps run, 1 lap step) was used only in the first half of the school year;
- straight-line method (cross-run 20-25 minutes at heart rate 140-160 bpm) was used in the second half of the school year. The number of workouts varied, depending on the mezocycle.

To include the ability to perform categories, to raise volitional qualities and stress tolerance of children to further competitive activity in the schedule of activities to acquaint with the rules of competitions in athletics (no more than 2 competitions).

The training process of the experimental groups was systematized according to the following scheme

- 1 mezocycle (12 weeks) - retractor. The foundations of motor actions are here. More attention is paid to the means of general physical fitness and improving the functioning of body systems. It is for creation the prerequisites for further intensive work.
- 2 mezocycle (6 weeks) - basic. There is a main training work. It is large in volume and intensity, aimed at increasing the functionality of the body, which leads to a total increase in volume indicators. An in-depth study of the technique of basic motor actions continues. The achieved changes in the functional systems of the body are stabilized and fixed. The predominant effect on the training dynamics is a developmental one.
- 3 mezocycle (6 weeks) - control and preparatory
- 4 mezocycle (6 weeks) - competitive. The average training load. Focus on maintaining the level of preparedness of athletes. Competitive modeling. The maximum use of competitive and special preparatory exercises.
- 5 mezocycle (6 weeks) - transitional. Reducing the total volumetric load, using methods of other sports, changing the external conditions of employment, connecting outdoor activities. The focus of this mezocycle on the optimization of the rehabilitation and adaptive resources of the athlete's body.

The volume of training loads during the academic year was 210 academic hours.

Research results and discussion

Let us turn to the description of the percentage increase for each type of testing in girls and boys, in the experimental and control groups, according to the results of the experiment

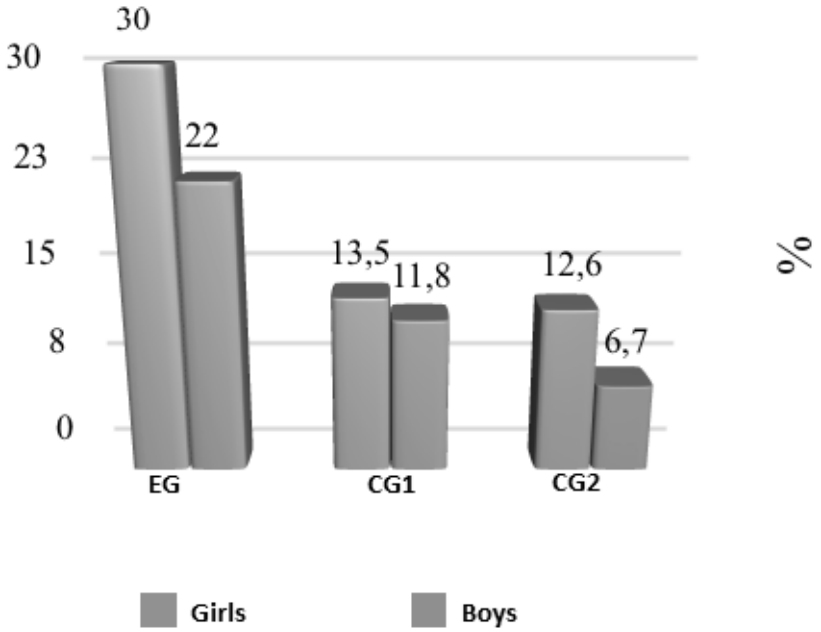


Fig. 1 Percent increase in performance in the test: "Shuttle running" of 3x10 m in athletes aged 9-10 years in the EG and CG 1.2

According to the results shown in Figure 1, we can see that the highest percentage increase in girls - 30%, and in boys - 22%, occurred in the «Shuttle Run» 3 of 10 m in the experimental group. It is necessary to note that the dynamics of the test results in agility are better for girls than for boys.

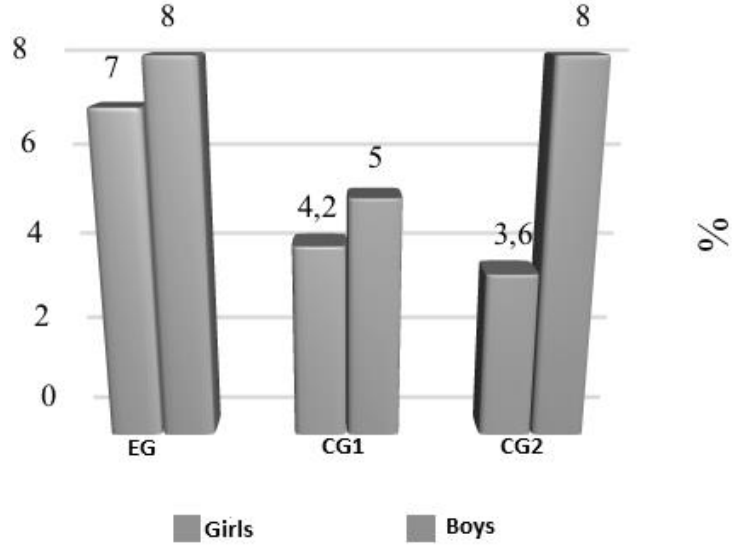


Fig. 2 Percentage increase in the test called long jump from place with a push two legs for athletes aged 9-10 years in the EG and CG 1.2

Figure 2 shows that the test for determining speed and strength abilities (long jump from a place, a push with two legs) is the only test in the experimental group, where the boys showed a positive increase more than girls, and amounted to 8%, and girls only 7%.

This trend is in the control groups. In CG -1, the percentage increase in boys is 11.8%, in girls - 13.5%. And in CG-2 - 6.7% and 12.6%, respectively.

In the experimental group, in tests for speed abilities, in running for 30 m (Figure 3), girls showed the best increase, this percentage is 6. It should be noted that the increase is most insignificant, in boys - 0.3%, in in the control groups, both in girls and boys, the dynamics was at the same level: CG-1, girls - 2.7%, boys - 1.9%; CG-2, girls - 3% boys - 2.4%

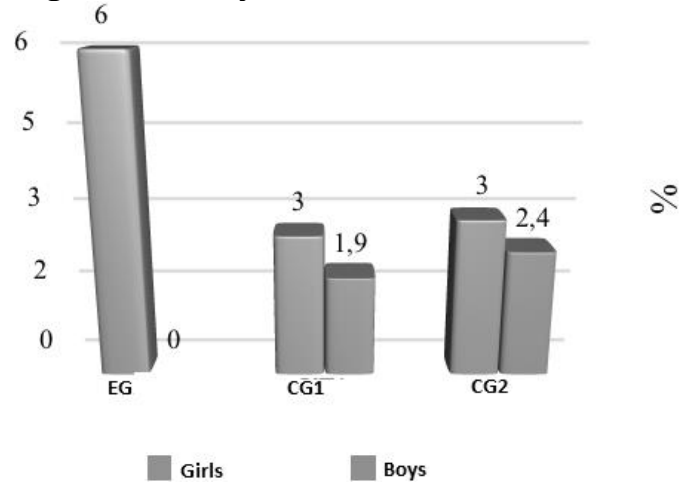


Fig. 3 Percentage increase in the 30 m running test for athletes aged 9-10 years, in the experimental and control groups

In the endurance test "Running 1 km" (Figure 4), the girls in the experimental group also showed a percentage increase of 18%, compared to 15% for boys. In the control group - 1, the situation was the opposite, boys improved the results by 3.9%, girls by 1.8%. In the control group - 2, a positive increase was found in boys - 5%, they also noticed a big difference in growth with girls - 1.8%.

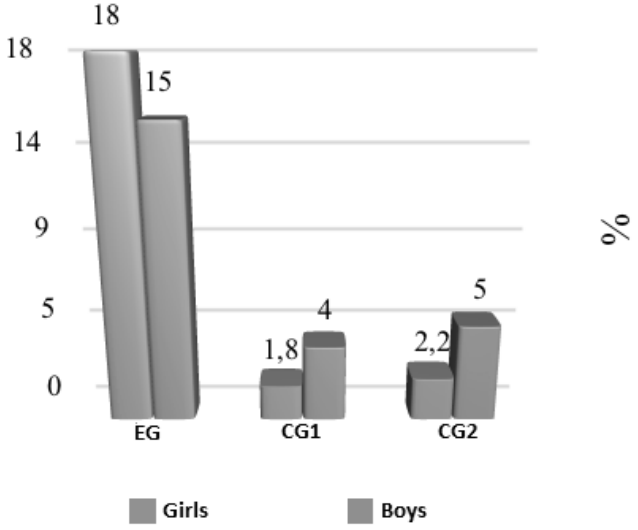


Fig. 4 Percentage increase in the test "Running 1 km" for athletes aged 9-10 years in the experimental and control groups

In the final test to determine strength abilities - throwing a stuffed ball, from behind the head, weighing 1 kg, out of position - sitting (Figure 5). Athletes also showed the highest percentage growth: girls - 19%, and boys - 18%. In the control group - 1, in boys the growth is equal to 15.3%, in girls - 13.3%. The control group - 2 girls - 13.8%, boys - 5%.

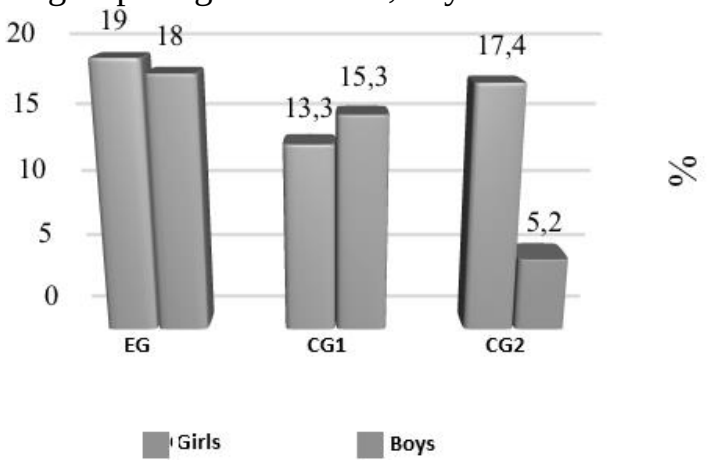


Fig. 5 Percentage increase in the test "Throwing stuffed ball", weighing 1 kg, position – sitting for athletes 9-10 years old in the experimental and control groups

Thus, there was a positive average percentage increase in the control groups. Initially there was no intention to improve a certain, any, physical quality in these groups. The training process was using standard means of sports training.

So, we can conclude that the young athletes in the experimental group responded best to the development of dexterity because initially this quality was not at the proper level. Consequently, the means and methods were in the majority aimed specifically at him. Next comes endurance where also significant dynamics were. Therefore, the decision to conduct one weekly training session aimed at improving this physical quality is a rational decision. Speed, speed-power and accordingly power abilities turned out to be averaged according to the results in the dynamics. They turned out to be sufficient for young athletes to be able to get youth categories in athletics already in the first year of training.

In terms of percentage growth, in all physical qualities, the girls responded better to the technique we proposed. This indicates the advisability of the initial differentiation of the parameters of physical activity by gender

Conclusion

- Theoretical analysis and generalization of literary sources made it possible to obtain information about the problem of constructing annual planning at the initial stage of training for athletes. It was significant that in childhood physical training should be aimed at improving health, harmonious development of a growing organism, the comprehensive development of motor qualities, as well as special attention should be paid to coordination abilities (V.N. Platonov). In the future, any motor action of an athlete will be based on old coordination ties. Therefore, at the age of 9-10 years, it is advisable to give

the child as many elements of movements as possible, for their accumulation and further improvement, which will form the basis for mastering more complex motor skills.

- To determine the assessment of the development of physical fitness, we selected control and measuring tools consisting of 5 tests: “Shuttle run” - 3 by 10 m, “Long jump from a place with two legs push”, “30 m run”, “Throwing a stuffed ball from behind a head” weighing 1 kg, from a sitting position, “Run 1 km”. A distinctive feature was the introduced test, “Running 1 km”, which allowed us to assess the development of endurance in children aged 9-10 years.
- In the course of pedagogical research, there is an effective result to rely on the initial assessment of physical fitness with the determination of lagging physical qualities for children 9-10 years old, for the further development and adjustment of the training process in micro, meso and macro-cycles, in order to achieve performance in competitions, which was confirmed by a significant increase in each of the tests. The greatest increase occurred in the test to determine dexterity for girls - 30%, for boys - 22%. In the test for determining strength the increase was: girls - 19%, boys - 18%. In the endurance test introduced, the increase was: for girls - 18%, for boys - 15%. The increase in speed-power abilities were: for girls - 7%, for boys - 8%. Speed abilities: girls - 6%, boys - 0.3%.
- The results of competitive practice also showed positive dynamics. So, youthful ranks in the experimental group were performed by 12 athletes.
- Practical recommendations for teachers trainers, children in the first year of training, are effective, mandatory planning:

- the annual macrocycle by the duration of the school year - 9 months,
- repeated microcycles (load parameters depend on the type of cycle).

To plan the training process, focusing on the weak physical qualities. To build endurance, priority use gaming method, with the obligatory time schedule of sports competitions for this age group

Bibliographic list

1. Arakelyan E.E. Experimental substantiation of the application of the technique of special running exercises in the process of initial sports training of young runners for short distances: abstract. dis. ... cand. ped sciences / E.E. Arakelyan // VNIIFK. - Moscow, 1970 .- 25 p. - Text: direct.

2. Grishina, J.I. General physical preparation: To know and be able to: a training manual / J.I. Grishina. - Rostov-on-Don: Phoenix, 2010 .- 250 p.- Text: direct.

3. Guba, V.P. Fundamentals of sports training: assessment and forecasting methods (morphobiomechanical approach) / V.P. Guba. - Moscow: Soviet Sport, 2012 .- 384 p.- Text: direct.

4. Zhilkin, A.I. Theory and methodology of athletics / A.I. Zhilkin, V.S. Kuzmin, E.V. Sidorchuk. Textbook. - Moscow: Academy, 2013 .- 464 p. - Text: direct.

5. The basics of athletics exercises: a training manual / comp. V,I. Nikitin. - Yekaterinburg: Ural State Pedagogical University, 2016 .- 40 p. - Text: direct.

6. Platonov, V.N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications / V.N. Platonov. - M.: Soviet Sport, 2005 .- 820 p. - Text: direct.

7. Samolenko T.V. The methodology of individual planning of sports training of highly qualified athletes specializing in middle and long distance running: Monograph / T.V. Samolenko. - M.: Sport Publishing House, 2016. - 248 p. - Text: direct.

Научное издание

**ВОСПИТАТЕЛЬНО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ
И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗАХ:
РЕШЕНИЕ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ**

Материалы
Международной научно-практической конференции
(22 апреля 2020 года)

В авторской редакции

Подписано в печать 15.05.2020. Формат 60х90 1/16. Печ. л. 27,1.
Тираж 500 экз. Заказ № 1880.

Библиотечно-издательский комплекс
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Тюменский индустриальный университет».
625000, Тюмень, ул. Володарского, 38.

Типография библиотечно-издательского комплекса.
625039, Тюмень, ул. Киевская, 52.