ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ТЮМЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ» И ВНЕДРЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТО»

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

Тюмень 2017

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ТЮМЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ» И ВНЕДРЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТО»

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

«Вектор Бук»
Тюмень 2017

УДК 37:796
ББК Ч511.00

Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева. Тюмень: «Вектор Бук», 2017. - 329 с. илл.

В сборник научно-практических материалов Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Валентина Никифоровича Зуева «Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» вошли теоретические и практические разработки ученых, специалистов физической культуры и спорта, преподавателей, аспирантов и студентов высших учебных заведений не только России - Москвы, Санкт-Петербурга, Челябинска, Омска, Тюмени, Курска, Орла, Омска, Красноярска, Республики Удмуртии, Екатеринбурга, Перми, Сургута, Ханты-Мансийска, Сочи и других городов; но и Белоруссии, Украины, Казахстана, Австралии.

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

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

ISBN 978-5-91409-426-0

© Департамент по спорту Тюменской области, 2017
© Департамент по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени, 2017
© Институт физической культуры Тюменского государственного университета, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЭКОНОМИКО-ПРАВОВЫЕ И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СУБЪЕКТАХ РФ: РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ. ВНЕДРЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТО»: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
Абрамов Э.Н.
Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Министерства спорта Российской Федерации, г. Москва 14

ВЕБ-ПОРТАЛ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГТО»
Герега Н.Н.
Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут..... 18

О ПРЕДПОСЫЛКАХ ФОРМИРОВАНИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В МИРЕ В XX-XXI ВВ.
Иванов В.А.
Тюменский государственный университет г. Тюмень..... 21

АДАПТАЦИЯ ИНСТРУМЕНТОВ ИНВЕСТИЦИОННОГО АНАЛИЗА В УПРАВЛЕНИИ ФИНАНСАМИ СПОРТИВНЫХ ФЕДЕРАЦИЙ
Григорьева Е.Г.
Сибирский федеральный университет, г. Красноярск 24

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ
Гуськов В.М., Дрожжаков А.И.
Орловский государственный университет экономики и торговли, г. Орел 27

УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ
Жевнерова Ж.В., Роммель Я.Я.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень..... 30

ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ФИТНЕС–УСЛУГ В КОММЕРЧЕСКИХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ НА ПРИМЕРЕ КЛУБА «City Fitness»
Куценко Я.А.[1], Хухарева С.А.[2]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень
[2]Фитнес-клуб «City Fitness», г. Тюмень..... 32

ОПРОС МУЖЧИН И ЖЕНЩИН О ВЫЯВЛЕНИИ МНЕНИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО И СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ
Медведкова Н.И., Зотова Т.В.
Гжельский государственный университет, Московская область
Волковская СОШ Удмуртской республики 37

МАРКЕТИНГ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ КАК СОВРЕМЕННЫЙ СПОСОБ ПРОДВИЖЕНИЯ ОТРАСЛИ СПОРТА НА МУНИЦИПАЛЬНОМ УРОВНЕ
Калиева Е.А., Хромин Е.В.
Тюменский городской многопрофильный центр», г. Тюмень
Департамент по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени..... 39

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ ПО СПОРТУ (НА ПРИМЕРЕ ТРЕНЕРОВ г. ТЮМЕНИ)
Куценко Г.А.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень 43

ОЦЕНОЧНЫЙ АППАРАТ КРИТЕРИЕВ КАЧЕСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «ЗДОРОВЬЕ»
Насонов В.В., Речапов Д.С., Маняхин А.В.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, г. Тобольск 47

АКТИВНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СУДЬИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ
Осинцев Е.Н.
Тюменский государственный университет,
Мини-футбольный клуб «Прогресс», г. Тюмень 51

МОТИВЫ УЧАСТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ПРОГРАММЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
Пасовец Ю.М.
Курский государственный университет, г. Курск 57

АНАЛИЗ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ТУРИСТСКОГО МНОГОБОРЬЯ В КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ
Радаев Н.В.
Костанайский государственный педагогический институт, г. Костанай..... 58

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РЕСУРСНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ШКОЛЬНИКОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО
Семёнов Л.А.
Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут..... 62

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЕДУЩИХ РЕПРЕЗЕНТАТИВНЫХ СИСТЕМ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Тихонов А.М., Кечкин Д.Д.
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г Пермь..... 65

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА СИСТЕМЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ
Тубаев А.Р.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень..... 68

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ВНЕДРЕНИЮ ВФСК ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ СРЕДУ ВУЗА
Тяглова С.А.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень *72*

ФОРМИРОВАНИЕ ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ КОЛЛЕДЖА
Шатохин А.Г., Бутыч Н.С.
Западно-Сибирский государственный колледж, г. Тюмень *75*

АВТОМАТИЗИРОВАННЫЙ ОНЛАЙН-СЕРВИС ДЛЯ МОНИТОРИНГА И КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ НА ОСНОВЕ ВФСК ГТО
Фурсов А. В., Синявский Н.И.
Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут *78*

II. ОБРАЗОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ: СТАНДАРТЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ
Гоненко С.В.
Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Республика Казахстан *82*

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ОТНОСЯЩИМИСЯ К РАЗЛИЧНЫМ ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ В МГТУ ИМ. Н.Э. БАУМАНА
Васильева Е.А., Жирнова Е.В.
Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана (Национальный исследовательский университет), г. Москва *85*

ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГОВ В ВОПРОСАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
Мамонова О.В.
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва *87*

ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Архипова Л.А., Козловская В.В.
Кубанский государственный университет, филиал в Славянске-на-Кубани
Тюменский государственный университет, г. Тюмень *92*

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ШКОЛЫ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА СО СПЕЦИАЛИСТАМИ УЧРЕЖДЕНИЙ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ, НАПРАВЛЕННОЕ НА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ
Баскакова О.А., Богданова В.А.
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва», г. Ноябрьск
Тюменский государственный университет, г. Тюмень *100*

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ
Бородиневский Д.В.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень *104*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭМОТИВНОЙ ЛЕКСИКИ В РЕЧИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ РАБОТНИКОВ ДОО КАК УСЛОВИЕ СОЗДАНИЯ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ
Ветошкина М.А.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень *107*

ЗДОРОВЬЕСБЕРАГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
Должикова Х.В., Лобачев Г.А.
Орловский государственный университет экономики и торговли, г. Орел *110*

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СОДЕЙСТВУЮЩИЕ УКРЕПЛЕНИЮ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Еганов А.В.[1], Быков В.С.[2], Романова Л.А.[2], Кокин В.Ю.[2]
[1]Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск
[2]Институт спорта, туризма и сервиса, подразделение Южно-Уральский государственный университет (НИУ), г. Челябинск *113*

РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СЕЛЬСКИХ ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ТУРИЗМА
Завьялова Т.П., Сосенкова А.В
Тюменский государственный университет, г. Тюмень *116*

РАЗВИТИЕ ЖЕНСКОГО СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЛЕЙБОЛА В ГОРОДЕ КРАСНОЯРСКЕ
Кончакова С.М., Брюховских Т.В., Шубин Д.А.
Сибирский федеральный университет, Красноярский институт железнодорожного транспорта, г. Красноярск *118*

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩАЯ СРЕДА ВУЗА В СИСТЕМЕ РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
Самарин А.В.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень *121*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УКРЕПЛЕНИИ И ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ И САМОЧУВСТВИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНТОВ
Семенова Е.Е., Ларина К.В.
Орловский государственный университет экономики и торговли, г. Орел *124*

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕДАГОГА И РОДИТЕЛЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА
Семизоров Е.А.
Государственный аграрный университет Северного Зауралья, г. Тюмень *128*

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КОРРЕКЦИИ СОСТАВА ТЕЛА У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА
Симон Н.А.
Тюменский областной государственный институт развития регионального образования, г. Тюмень *130*

ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОГО ВЫПУСКНИКА ШКОЛЫ И ПУТИ ЕГО ОПТИМИЗАЦИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Стародубцева И.В, Стародубцев Н.Л., Филиппи Н.А.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень
МАОУ Гимназия 16, г. Тюмень *133*

III. «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ». РАЗВИТИЕ МАССОВОГО, ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО, АДАПТИВНОГО СПОРТА И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА: ОТ УСЛОВИЙ К ЭФФЕКТИВНОМУ РЕЗУЛЬТАТУ

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОМОТОРИКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ
Мартусевич Н.О., Кондратенкова Е.А.
Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилев, Республика Беларусь *137*

СОСТОЯНИЕ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГИМНАСТОК ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В УКРАИНЕ
Комаринская Н.Б.
Тернопольський национальний педагогический университет имени Владимира Гнатюка, г. Тернополь, Украина *139*

АНАЛИЗ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАТЛОНИСТОВ СБОРНЫХ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ И АВСТРАЛИИ
Малеев Д.О.[1], Альмуков А. Х.[2]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень
[2] Академия зимних видов спорта, г. Джиндабайн, Австралия *142*

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ В СКГУ ИМ. М. КОЗЫБАЕВА
Колмаков С.В., Колмакова Е.А.
Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Республика Казахстан
Детский сад «Ивушка», г. Петропавловск, Республика Казахстан *146*

ПРЕДПОЧТЕНИЯ БЕЛОРУСОВ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА В ОБЛАСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ: ПЕРСПЕКТИВЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ
Цымбалюк Е.А.
Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск *149*

СТИМУЛИРУЕМОЕ РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ БАКАЛАВРОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА
Ботяев В.Л.[1], Скворцова Е.П.[2], Ботяев С.В.[1], Поздышева М.С.[1]
[1]Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут
[2]Северо-Казахстанский государственный университет, г. Петропавловск, Казахстан *153*

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ И ПЛАНИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ШКОЛЕ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Архипова Ю.А.[1], Онучин Л.А.[2]
[1]Санкт-Петербургский государственный университет сервиса и экономики, г. Санкт-Петербург
[2]Санкт-Петербургский архитектурно-строительный университет, г. Санкт-Петербург..... 156

ПРОГРАММА «КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ»
Манжелей И.В.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень..... 158

УЧЕТ ФАКТОРА ГЕНЕТИЧЕСКОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К РАЗВИТИЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА-ПАРАЛИМПИЙЦА, КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ
Ашапатов А.В.[1], Ворошин И.Н.[2]
[1] Сургутский государственный педагогический университет г. Сургут
[2] Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, г. Санкт-Петербург..... 162

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ В ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ
Базилевич М.В., Верхозина А.А.
Тюменский государственный университет г. Тюмень..... 165

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БИАТЛОНИСТОВ 15-16 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ
Баландин С.А., Халманских А.В.
Центр подготовки спортивного резерва по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой, г. Тюмень, Тюменский государственный университет, г. Тюмень..... 168

АНАЛИЗ И ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ
Бобрышев М.В., Полякова Т.А.
Детско-юношеская спортивная школа армейского рукопашного боя, г. Пермь
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь..... 172

ФОРМИРОВАНИЕ АРТИСТИЗМА У ДЕВОЧЕК ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ
Белозерцева Ю.П.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень..... 175

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ 14-16 ЛЕТ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
Дмитриева С.В., Карасева А.Д.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень..... 178

СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ВОСПИТАННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ
Жевнерова Ж.В., Можегова А.В.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень..... 181

ИНФОРМАЦИОННЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ В СПОРТЕ: ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ
Зебзеев В.В., Зданович О.С.
Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский *184*

ВЫЯВЛЕНИЕ ВАЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕКЛАМНОЙ ИНФОРМАЦИИ ДЛЯ ГАУ ТО «ХОККЕЙНЫЙ КЛУБ «РУБИН»
Жевнерова Ж.В., Рябов А.С.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень *187*

РЕАЛИЗАЦИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ РЕШЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ ВОЛЕЙБОЛИСТКАМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
Замчевская К.В., Макаридин Д.Н.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень *191*

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ КОНВЕРГИРОВАНИЯ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ
Колунин Е.Т.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень *195*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКОВ В СТОЙКЕ У ДЗЮДОИСТОВ 15-17 ЛЕТ МЕТОДОМ СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ
Котова Т.Г., Майсурадзе С.М.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень *198*

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ТЕСТИРОВАНИЯ СУДЕЙ ПО ПЛАВАНИЮ
Крицкая К.В., Колунин Е.Т.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень *201*

ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА В СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ БИАТЛОНИСТОВ
Куклева Г.А., Морозова Н.В.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень *204*

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ
Мартьянова И.В.
Тюменский городской многопрофильный центр, г. Тюмень *206*

ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЧЕРЛИДЕРОВ
Петрушенко А.В.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень *209*

ОБОСНОВАНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПОЛИСУБЪЕКТНОГО УПРАВЛЕНИЯ В РАЗВИТИИ МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗЕ
Пешкова Н.В., Пешков А.А.
Сургутский государственный университет, г. Сургут *213*

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ
Погадаева А.Я.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень 216

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСКУССТВЕННОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ
Потапов В.Н.[1], Малеев Д.О.[1], Хромин Е.В.[2]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень
[2]Департамент по спорту и молодёжной политике Администрации г. Тюмени 219

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ
Семынин И.В., Кондаков А.М.
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск 222

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНЫХ ШКОЛ ГОРОДА ТЮМЕНИ
Солошенко Н.Б.[1], Христов В.В.[2], Д.Н. Макаридин[2]
[1]Департамент по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени
[2]Тюменский государственный университет, г. Тюмень 225

ПРЕДМЕТНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ НА БАЗЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"
Старкова Е.В., Поспелов А.В.
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь 229

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СЕВЕРНЫМ МНОГОБОРЬЕМ
Филиппова Е.А., Симонова Е.А.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень 232

КОНТРОЛЬ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ АЭРОБИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ
Чаюн Д.В.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень 235

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ
Четверухина М.С.
Пермский гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь 238

АКТУАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА В ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
Шаркунова Ю.В.
Тюменский областной государственный институт развития регионального образования, г. Тюмень 241

УЧЁТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
Шарманова С.Б.
Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск 244

IV. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И РЕАБИЛИТАЦИИ. МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ РАЗВИТИЯ АДАПТАЦИОННЫХ РЕАКЦИЙ В ОРГАНИЗМЕ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ
Гулька О.В.
Тернопольський национальний педагогический университет имени Владимира Гнатюка, г. Тернополь, Украина 250

ОСОБЕННОСТИ РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОН-ДО
Бугаевский К.А.[1], Черепок А.А.[2]
[1]Классический Приватный Университет, г. Запорожье, Украина
[2]Запорожский государственный медицинский университет, Украина 253

ИЗУЧЕНИЕ РЯДА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И СОМАТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОК ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ
Бугаевский К.А.[1], Черепок А.А.[2], ассистент
[1]Классический Приватный Университет, г. Запорожье, Украина
[2]Запорожский государственный медицинский университет, г. Запорожье, Украина 256

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА
Сотниченко Е.А.
Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Республика Казахстан 259

РОЛЬ ПРЕВЕНТИВНОЙ ГЕРИАТРИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СТАРШЕ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА
Антипова Е.В.[1], Черкашин Д.В.[2], Антипов В.А.[3]
[1]Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Санкт-Петербург
[2]Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова, г. Санкт-Петербург
[3]Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург..... 261

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ТИПК МВД РОССИИ
Андреев А.С.
Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень 265

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ФИЗИЧЕСКОМУ САМОВОСПИТАНИЮ
Быков В.С.[1], Аминова А.С.[2]
[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень
[2] Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск 267

ДВУХЛЕТНЯЯ ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ЮГА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
Агафонов Н.В.
Курганский государственный университет, г. Курган 269

СЕЗОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ ДЕВУШЕК-СПОРТСМЕНОК В ПРИРОДНО-КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГО ПРИОБЬЯ
Губина А.Е., Чёрная Е.Е.
Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск 275

ОЦЕНКА АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА И БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА У ЛЮДЕЙ С НОЧНЫМ ГРАФИКОМ РАБОТЫ
Дуров А.М.[1], Назаренко М.А.[2]
Тюменский государственный университет, г. Тюмень
Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень 278

ДИНАМИКА УРОВНЯ ВЕГЕТАТИВНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЦИКЛИЧЕСКИМ И АЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМИ СПОРТА
Ерохин А.Н., Грязных А.В.
Курганский государственный университет, г. Курган 281

ПЛАВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ
Иноземцев Н.С.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень 284

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ, ВЫПОЛНЯЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЕ РЕЖИМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
Койносов П.Г., Ахматова Н.А.
Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень 287

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И СОСТАВ ТЕЛА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ
Койносов Ан.П., Койносов Ал.П.
Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск 290

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ Г. ТЮМЕНИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАЛОЛАЗАНИЕМ В ДИСЦИПЛИНАХ СКОРОСТЬ И ТРУДНОСТЬ (СООБЩЕНИЕ 1)
Назмутдинова В.И., Минулина А.Д.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень 293

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ Г. ТЮМЕНИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАЛОЛАЗАНИЕМ В ДИСЦИПЛИНАХ СКОРОСТЬ И ТРУДНОСТЬ (СООБЩЕНИЕ 2)
Назмутдинова В.И., Минулина А.Д.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень *297*

УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У МУЖЧИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА Г. ТЮМЕНЬ БОЛЬНЫХ КАРИЕСОМ ЗУБОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
Осипов А.С., Прокопьев Н.Я.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень *301*

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С ПРИМЕНЕНИЕМ АВТОРСКИХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК
Селиванов Е.Н.
Центр продуктивного долголетия, г. Тюмень *304*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА
Шатилович Л.Н., Китиашвили С.М.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень *307*

ТРАНСКРАНИАЛЬНАЯ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИЯ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ
Шигина Е.А., Шагарова Е.А.
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск *310*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОНТЕКСТЕ ПРИРОДОСООБРАЗНОЙ ПЕДАГОГИКИ
Додонова Л.П.
ГАУ ДПО НСО «Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования», г. Новосибирск *314*

ОНТОКИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕКТОР СПОРТИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ
Лубышева Л.И.
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва *319*

СПИСОК АВТОРОВ *323*

I. ЭКОНОМИКО-ПРАВОВЫЕ И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СУБЪЕКТАХ РФ: РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ. ВНЕДРЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТО»: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ

УДК 796.062

Э.Н. Абрамов, к.б.н., доцент

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Министерства спорта Российской Федерации», г. Москва, Россия, abram-sport@mail.ru

Аннотация: В последние годы в Российской Федерации реализуется последовательная политика по модернизации системы подготовки спортивного резерва. Эта работа обеспечена соответствующими нормативными правовыми актами и документами организационно-распорядительного характера. Вместе с тем последующие этапы модернизации требуют дальнейшего совершенствования федеральных законов и подзаконных нормативных правовых актов, регулирующих правоотношения в системе подготовки спортивного резерва. Материал представляет собой точку зрения автора на конкретные изменения в федеральном законодательстве и подзаконных актах, которые необходимо принять для дальнейшего решения задач модернизаций системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации.

Ключевые слова: спортивная подготовка, модернизация системы подготовки спортивного резерва, правовое регулирование

E. N. Abramov, c.b.n. associate Professor

IMPROVEMENT OF LEGAL REGULATION SPORTS TRAINING

Federal state budgetary institution "Federal centre of preparation of sports reserve" of the Ministry of sports of Russia, Moscow, Russia, abram-sport@mail.ru

Abstract: In recent years, the Russian Federation is implementing the consistent policy of modernization of system of preparation of sports reserve. This work provided the relevant regulatory legal acts and documents of organizational-administrative character. However, subsequent stages of modernization require further improvement of the Federal laws and normative legal acts, regulating legal relations in the system of training of sports reserve. The material represents the author's point of view on specific changes in Federal legislation and regulations that need to be taken further decision of problems of modernization of system of preparation of sports reserve in the Russian Federation.

Key words: sport training, modernization of system of preparation of sports reserve, regulation

В течение ряда последних лет Министерством спорта Российской Федерации осуществляются последовательные шаги по модернизации системы подготовки спортивного резерва. Политической квинтэссенцией этой работы стало рассмотрение данного вопроса в рамках заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта (23 мая 2017 года) и разработка проекта концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года.

Новый этап модернизации неизбежно потребует изменений на уровне законодательства и подзаконных нормативных правовых актов, регулирующих правоотношения в сфере подготовки спортивного резерва.

Ведущими принципами дальнейшего совершенствования нормативно--правовой базы в указанной сфере общественных отношений являются:

– введение в федеральное законодательство ряда системообразующих для подготовки спортивного резерва понятий;

– углубление дифференциации целей, задач и содержания спортивной подготовки и дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности;

– введение в законодательство механизма государственной аккредитации спортивной подготовки, осуществляемой на основе федеральных стандартов, а также механизма аттестации тренеров, осуществляющих спортивную подготовку;

– возвращение Министерству образования и науки Российской Федерации полномочий по регулированию правоотношений в сфере дополнительного образования в области физической культуры и спорта (физкультурно-спортивной направленности).

Первоочередным шагом в этом направлении, по нашему мнению, должно стать дополнение понятийного аппарата в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 329) [1] понятием «работник физической культуры и спорта». В дальнейшем это даст возможность формировать закрытые перечни работников отрасли, в отношении которых вводятся новые нормы, имеющие отношение к регулированию подготовки спортивного резерва (например, процедура аттестации тренеров и др.).

Кроме того, целесообразно включить в понятный аппарат ФЗ № 329 понятия «организация спортивной подготовки» и «организация, осуществляющая спортивную подготовку», а также дать им определения. Это необходимо для уточнения правового положения образовательных организаций (ДЮСШ, СДЮСШОР, ВУЗы и др.) при реализации ими программ спортивной подготовки на основе федеральных стандартов.

Одновременно с этим в перечень субъектов физической культуры и спорта в Российской Федерации (ст. 5 ФЗ № 329) необходимо включить организации спортивной подготовки и организации, осуществляющие спортивную подготовку.

Весьма актуальным для развития системы подготовки спортивного резерва представляется дополнение перечня полномочий Российской Федерации в области физической культуры и спорта (ст. 6 ФЗ № 329) полномочиями по утверждению перечня должностей работников физической культуры и спорта, по координации методической деятельности в области физической культуры и спорта, по разработке и утверждению примерных программ спортивной подготовки, по установлению порядка аттестации работников физической культуры и спорта и критериев оценки аттестуемых работников в целях установления им квалификационных категорий, по установлению порядка государственной аккредитации организаций спортивной подготовки и организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

В свою очередь перечень полномочий субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта (ст. 8 ФЗ № 329) следует дополнить полномочиями:

– по государственной аккредитации организаций спортивной подготовки и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, находящихся в ведении субъектов Российской Федерации, а также муниципальных организаций, спортивной подготовки и муниципальных организаций, осуществляющих спортивную подготовку;

– по проведению аттестации работников физической культуры и спорта организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, и находящихся в ведении субъектов Российской Федерации, а также муниципальных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, в целях установления им квалификационных категорий.

Одновременно с указанными выше новеллами целесообразно уточнить права и обязанности общероссийских спортивных федераций (ст. 16 ФЗ № 329) в части определения их роли (формы участия) в разработке федеральных стандартов спортивной подготовки.

На наш взгляд, принципиально важно в статье 32 ФЗ № 329 урегулировать вопрос осуществления спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе. На сегодняшний

день подготовка на данном этапе осуществляется в рамках дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, что создает определенные трудности в практической деятельности физкультурно-спортивных организаций (возникает необходимость получения лицензии, удостоверяющей право на осуществление образовательной деятельности и т.д.).

В число требований к условиям реализации программ спортивной подготовки предлагается включить требования к научно-методическому, медико-биологическому, медицинскому и антидопинговому обеспечению.

В статье 34.3 ФЗ № 329 следует расширить перечень обязанностей организаций спортивной подготовки, включив в него осуществление методической (научно-методической) деятельности, разработку и утверждение программы развития учреждения, осуществление внутреннего мониторинга качества спортивной подготовки, ведение официального сайта в сети «Интернет».

В целом считаем целесообразным внесение изменений в статью 84 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273) [2], предполагающих передачу Минобрнауки России полномочий по утверждению федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, а также полномочий по утверждению порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, при этом сохранив за Минспортом России полномочия по согласованию указанных выше документов.

Одновременно в статье 84 ФЗ № 273 следует исключить полномочия Минспорта России по утверждению особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и заменить понятие «дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта» на «дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности».

В дальнейшем целесообразно предложить Минобрнауки России урегулировать особенности реализации интегрированных образовательных программ в области физической культуры и спорта, особенности реализации профессиональных образовательных программ в области физической культуры и спорта в профессиональных образовательных организациях и организациях высшего образования, а также особенности деятельности общеобразовательных организаций в случае реализации ими дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта собственными актами, принимаемыми по согласованию с Минспортом России.

Эти меры позволят разграничить сферы ответственности в системе подготовки спортивного резерва, усилив роль Минобрнауки России в организационно-правовом регулировании дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, одновременно усилив автономию Минспорта России в регулировании вопросов спортивной подготовки.

Наряду с федеральным законодательством не менее важно актуализировать ключевой для подготовки спортивного резерва приказ Минспорта России от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (далее – приказ № 999)[5].

В частности, предлагается к организациям спортивной подготовки отнести региональные центры спортивной подготовки, центры олимпийской подготовки, училища олимпийского резерва, спортивные школы олимпийского резерва, спортивные школы. К организациям, осуществляющим спортивную подготовку, предлагается отнести образовательные организации, реализующие программы спортивной подготовки: детско-юношеские спортивные школы, организации высшего образования и иные образовательные организации, получившие государственную аккредитацию, дающую им право на реализацию программ спортивной подготовки на основе федеральных стандартов.

Кроме того, важно ввести норму о государственной аккредитации организаций спортивной подготовки и организаций, осуществляющих спортивную подготовку (по мере законодательного урегулирования данного вопроса).

Предусмотреть в тексте приказа № 999 право спортивной школы на реализацию программ спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

Установить, что училище олимпийского резерва – это организация спортивной подготовки, которая в качестве дополнительного вида деятельности в соответствии с имеющейся лицензией реализует основные образовательные программы среднего профессионального образования по специальностям физкультурно-спортивного профиля и (при необходимости) основные общеобразовательные программы.

Для единства подходов целесообразно использовать по тексту приказа № 999 унифицированное наименование региональных центров спортивной подготовки – «Центр спортивной подготовки сборных команд субъектов Российской Федерации».

В приказе Минспорта России от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» [4] предлагается:

– исключить норму об учете требований федеральных стандартов спортивной подготовки при разработке дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта;

– исключить по тексту приказа связь с федеральными стандартами спортивной подготовки, а также связь с этапами спортивной подготовки, установленными ФЗ № 329;

– ввести альтернативные уровни освоения дополнительных предпрофессиональных программ: ознакомительный, базовый, углубленный.

Практическая реализация указанных инициатив позволит сохранить темпы позитивных преобразований в системе подготовки спортивного резерва, продолжить работу по укреплению целостности и самостоятельности отрасли физической культуры и спорта.

Библиографический список:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 730 от 12 сентября 2013 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

УДК 796.011.3

Н.Н. Герега, ст. преподаватель

ВЕБПОРТАЛ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГТО»

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия, gerega86@mail.ru

Аннотация. *В статье представлен опыт внедрения веб-портала в программно-методическое обеспечение студентов направленного на выполнение нормативов комплекса ГТО, построенных на использовании мобильных приложений в физкультурно-спортивной деятельности. Представлены результаты выполнения нормативов комплекса ГТО студентами.*

Ключевые слова: *веб-портал, комплекс ГТО, студенты, физическая подготовленность.*

N. N. Gerega, educator

WEB PORTAL IN STUDENTS PREPARING TO EXECUTION THE NORMS OF RWD (READY FOR WORK AND DEFENSE)

Surgut State Pedagogical University, Surgut Russia, gerega86@mail.ru

Annotation. *This article reviews the experience of introducing web portal in the software and methodological support of students in the implementation of the standards of the RWD, based on the use of mobile apps in sports activities. Presents the results of the implementation of the standards of the RWD students.*

Keywords: *web portal, the RWD, the students, physical education.*

Внедрение информационно-коммуникационных технологий в сфере физической культуры, спорта является в настоящее время актуальным [1, 2, 3, 4].

На основе информационно-коммуникационных технологий, мобильных устройств и контента в сети Интернет появилась возможность заниматься физической культурой. Поэтому разработка веб-портала в программно-методическом обеспечение студентов направленном на выполнение нормативов комплекса ГТО, построенных на использовании мобильных приложений в физкультурно-спортивной деятельности, будет способствовать решению проблемы.

С целью подготовки студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО в Сургутском государственном педагогическом университета разработан веб- портал «Студент займись спортом! Навстречу комплексу ГТО», который предусматривает возможность записи на тестирование, обмена фото и видео материалами, а также функцией уведомления пользователей о подготовке к выполнению, дате, времени и месте тестирования. Содержание вер-портала основано на комплексном представлении различного рода материалов по подготовке студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием активных методов.

Внедрение вебпортала «Студент займись спортом! Навстречу комплексу «ГТО» позволило выявить уровень скоростных способностей в беге на 100 м., было выявлено (рис. 1), что после эксперимента 4 студента экспериментальной группы выполнили норматив золотого значка (в контрольной –1), 14 –серебряного значка (в контрольной –7), 5 –бронзового (в контрольной- 12), 2- студента показали результат ниже норм ГТО (в контрольной- 5)

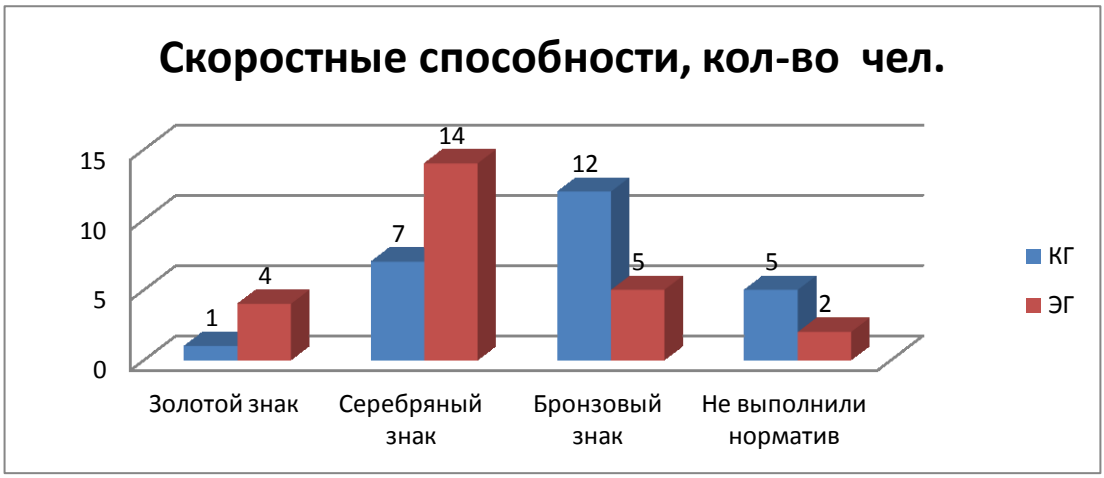


Рис.1. Сравнительные показатели ЭГ и КГ выполнения норматив комплекса ГТО

С нормативами ГТО в беге на 2000 м (выносливость) на окончание опытной работы в экспериментальной группе успешно справились 22 студена из 25, из них 4 человека на золотой знак, 10 –на серебреный, 8- на бронзовый и 3- не выполнили, в контрольной группе 8 студентов не уложились в нормы, 1- показал результат на уровне золотого знака, 6 и 10 соответственно серебреного и бронзового (Рис. 2).

Рис. 2. Сравнительные показатели ЭГ и КГ выполнения норматив комплекса ГТО

Лучшие результаты по сравнению с контрольной группой показали студенты экспериментальной группы в скоростно-силовых способностях (прыжок в длину с места), где 4 человека уложились в нормы золотого знака (в контрольной –1), 8 –серебреного (в контрольной –5), 11 –бронзового (в контрольной –12) и 2 студента в экспериментальной группе, а в контрольной 7 студентов показали результат ниже нормативов ГТО (Рис. 3).

Рис. 3. Сравнительные показатели ЭГ и КГ выполнения норматив комплекса ГТО

В испытании, характеризующем силовые способности золотой знак ГТО выполнили 6-человек (в контрольной-2), выполнивших норматив серебряного знака составило 8 девушек (в контрольной-5), на бронзовый значок выполнили 10 (в контрольной-13), и 1 студент в экспериментальной группе, а в контрольной 5 студентов показали результат ниже нормативов ГТО (Рис 4).

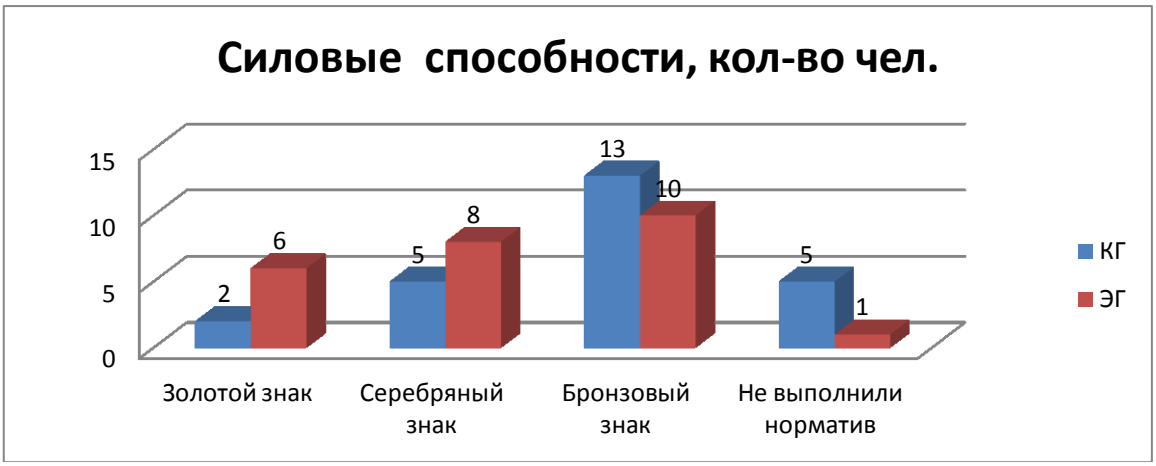


Рис. 4 . Сравнительные показатели ЭГ и КГ выполнения норматив комплекса ГТО

В испытании наклон вперед на гимнастической скамье из положения стоя с прямыми ногами, характеризующем гибкость на золотой знак ГТО выполнили норматив у девушек 8 участниц (в контрольной-5), выполнивших норматив серебряного знака ГТО составило 7 девушек (в контрольной-5). На бронзовый значок выполнили 10 девушек (в контрольной-8). Количество не выполнивших данный норматив комплекса ГТО составило 7 девушек из контрольной группы.

Рис. 5 . Сравнительные показатели ЭГ и КГ выполнения норматив комплекса ГТО

После эксперимента было установлено, что 8 студентов контрольной группы и 3 студента экспериментальной группы не смогли выполнить нормативы на какой-либо знак, в то же время 2 студента экспериментальной группы показали результаты соответствующие нормам золотого знака (в контрольной группе таких студентов не оказалось), 9 человек имели результаты на уровне нормативов серебреного значка (в контрольной –5 человек) и 3 – бронзового (в контрольной –5).

Таким образом, в результате анализа полученных данных можно сделать вывод о том, что внедрение веб-портала в образовательную деятельность студентов экспериментальной группы способствовало повышению уровня физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО, чем у их сверстников из контрольной группы.

Библиографический список

1. Минкин А.В. Мобильные устройства и приложения в организации приема нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, Минкин А.В., Костин А.В., Костина Н.Н. // Теория и практика физической культуры. -2017. №- 8. С. -34-36.
2. Синявский, Н.И. On-line-технологии в системе подготовки школьников к выполнению нормативов Комплекса «Готов к труду и обороне. / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, Иванов К.Г., Фокина О.С. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. - № 6.- С 49-52.
3. Фурсов А.В. Рейтинговая система оценки работы образовательных учреждений по организации и подготовке учащихся к выполнению норм ГТО / Фурсов А.В., Синявский Н.И.// Теория и практика физической культуры. -2017.- № 8. -С. -101-102.
4. Шерин В.С. Мобильное приложение как фактор эффективной подготовки человека к выполнению нормативов комплекса ГТО / В.С. Шерин, А.В. Замятин, Е.А. Шерина, Т.Ю. Коляскина // Теория и практика физ. культуры. – 2017. – № 4. – С. 89–90.

УДК: 796(571.12)

В.А. Иванов

О ПРЕДПОСЫЛКАХ ФОРМИРОВАНИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В МИРЕ В XX-XXI ВВ.

ФГБОУ ВО Тюменский государственный университет Институт физической культуры г. Тюмень, Россия v.a.ivanov@utmn.ru

***Аннотация**. В статье представлен анализ развития экстремальных видов спорта в Мире. В ходе исследования были выделены 4 модели развития экстремального спорта в США, европейских странах, Азии и России. Одним из основных параметров в анализе моделей определены природные, социально-экономические и философские предпосылки.*

***Ключевые слова**: экстремальные виды спорта, экстрим, модель развития.*

V. Ivanov

ABOUT THE PREREQUISITES FOR THE FORMATION OF EXTREME SPORTS IN THE WORLD IN THE XX-XXI CENTURIES

Tyumen state university (TSU), Tyumen, Russia, v.a.ivanov@utmn.ru

***Abstract.** The article presents the analysis of the development of extreme sports in the World. In the study, were allocated to 4 models for development of extreme sports in the USA, European countries, Asia and Russia. One of the main parameters in the analysis of the models determined by natural, socio-economic and philosophical backgrounds.*

***Keywords:** extreme sports, extreme, model of development.*

В настоящее время в Мире усиливается роль экстремальных видов спорта, что подтверждается фактом их включения в программу игр олимпиады на примере BMX в 2003 году, скейтбординга, серфинга и скалолазания в 2016 г. и появлением новых видов экстремального досуга молодежи (экстремальное катание на самокате, билдеринг, вингсьют и др.). В связи с этим возросла актуальность изучения генезиса развития экстремального спорта [3].

Анализ развития экстремальных видов спорта в Мире, позволил нам выделить 4 основных модели развития экстремального спорта в XX-XXI вв.:

1. американская;
2. европейская (западная и восточная);
3. азиатская;
4. российская.

Одним из значимых параметров, по которым мы дифференцировали данные модели стали предпосылки зарождения и становления экстремального спорта, среди них выделены: *природные, социально-экономические и философские* (см. табл. 1).

Таблица 1

Модели развития экстремальных видов спорта в XX-XXI вв.

Параметры		Модели				
		Американская	Европейская		Азиатская	Российская
			западная	восточная		
Предпосылки	природные	Близость теплых океанов; Разнообразие ландшафтов		Удаленность от океана; разнообразие ландшафта	Близость океана; Разнообразие ландшафтов	Удаленность от океана; разнообразие ландшафта
	социально-экономические	Глобализация; динамизм; неопределенность; урбанизация; отсутствие или наличие войн на своей территории				
	философские	«философия свободы»; «общество риска»; «общество потребления»	«философия свободы»; «общество потребления»; «общество риска»		Космоцентризм; «познание своего внутреннего Я»;	«философия свободы»; «познание своего внутреннего Я»; «общество потребления»

К *природным предпосылкам* мы отнесли географическое положение стран и их регионов. Родоначальником большинства экстремальных видов спорта являются Соединенные штаты Америки, имеющие разнообразные ландшафты и побережье с теплыми океанскими водами. Это обусловило становление таких видов экстремального досуга как серфинг, виндсерфинг, кайтсерфинг и др. В дальнейшем они получили распространение на европейском континенте (Португалия, Испания, Великобритания, Франция, Греция и др.) и в Азии (Тайланд, Япония, Индонезия, Филипинны, Шри-Ланка и др.)

Наличие горного кластера в западных странах способствовало становлению скалолазания, альпинизма и ледолазания. Заметим, что впервые регламентированные правилами соревнования по скалолазанию прошли в 1947 году на территории СССР в горах Западного Кавказа [5]. Кроме того, именно в горах зародились каякинг, рафтинг и др.

Напротив, ограничение выхода к теплым океанам, отсутствие гор и наличие крупных городов и мегаполисов с различной развитой инфраструктурой способствовало становлению «урбанизированного» (городского, уличного) экстремального спорта: скейтбординг, роллер спорт, BMX, пракур, воркаут и др.

Следующими предпосылками становления экстремального спорта послужили *социально-экономические условия,* в которых находилось молодое население стран в XX веке. Ярким примером служит отсутствие международных разрушительных военных конфликтов на территории США. В то время, пока все население стран Европы и СССР занималось восстановлением экономики и инфраструктуры после второй мировой войны, американская молодежь была свободна в выборе своего досуга.

Ученый Е.А. Глебова отметила, что период после второй мировой войны стал благоприятным для формирования молодежных субкультур, что, по нашему мнению, так же послужило катализатором развития экстремального досуга молодежи. Причинами усиления роли экстремальных видов спорта в жизни молодежи стали:

- интенсивное развитие индустриальных технологий;
- увеличение сроков профессиональной подготовки (появление высокотехнологичного оборудования, что требовало дополнительного обучения);
- нехватка рабочих мест для молодых специалистов, занятость зрелой возрастной группы населения;

- количество работающих женщин значительно возросло, в связи, с чем происходило отдаление матерей от детей;

- распространение СМИ, сосредоточенных на рынке товаров для молодежи, навязывающих и формирующих моду;

- появление новых способов производства и развитие молодежной развлекательной индустрии в 50-е годы XX века;

Популяризацию «западных» экстремальных видов спорта в России следует связывать с периодом открытия «железного занавеса», когда у российской молодежи появилась возможность познакомиться с культурными ценностями других стран. Распад СССР повлек за собой разрушение комсомола, который решал проблемы молодежной политики, в связи, с чем подростки и молодежь остались предоставлены сами себе, и эволюция молодежных движений стала носить самопроизвольный, автономный характер [6].

Постиндустриальное развитие общества, характеризующиеся процессами глобализации, динамизма и усилением урбанизации способствовало развитию социальной неопределенности в молодежной среде, что, в свою очередь, обусловило появление спортивных субкультур экстремальной направленности и увеличение численности спортсменов-экстермалов [2]. В США стал культивироваться профессиональный спорт, появились кумиры, сформировалась мода и положительный имидж экстремальных видов спорта. Заметим, что в Европе и Азии формирование положительной моды и имиджа «экстрима» в молодежной среде еще продолжается.

В азиатских странах функционирует серьезная система образования, наблюдается сильная конкуренция при поступлении в высшие учебные заведения и при устройстве на работу. В связи с этим молодые люди не имеют достаточно времени для досуговой деятельности. Экстремальным спортом занимаются представители малочисленной состоятельной молодежи, необременённой учебной или профессиональной практикой.

В странах Европы потребность населения в двигательной деятельности удовлетворяется через реализацию физкультурно-спортивных программ, основными характеристиками которых являются систематичность и массовость, например, программа «Спорт для всех». От успешности реализации программы зависит развитие массового спорта, однако, развитием экстремального спорта в основном занимаются частные лица, фирмы или компании.

Следует отметить, что в большинстве европейских стран наибольший вклад в развитие спорта вкладывают муниципальные образования (коммуны, общины, земли). Именно от популяризации на местном уровне того или иного вида спорта зависит его дальнейшее становление в муниципалитете и стране. Так, например, в Хельсинки (южная Финляндия) насчитывается более 20 специализированных парков для скейтбординга, BMX и роллер спорта, в отличие от других райнов страны. В Великобритании в некоторых субъектах страны внедрили программу обучения паркуру в общеобразовательных учреждениях.

Философские предпосылки зарождения и развития экстремального спорта, по нашему мнению, соотносятся с философской природой зарождения молодежных спортивных субкультур, так как экстремальный спорт является формой самовыражения, личностного самосовершенствования и самоактуализиции в среде молодёжи, а также формой ее досуговой деятельности.

Экстремальность является признаком спортивной субкультуры экстремальной направленности. К подобным признакам необходимо также отнести наличие условий, способствующих решению спортивных потребностей индивида, которые сформировались в виду каких-либо психологических, физических или социально-экономических противоречий. Другим отличительным признаком такой субкультуры является то, что она предлагает *«успешный» спортивный стиль, спортивные ценности, экстремальную идеологию*, которые могут быть использованы с целью становления своеобразной идентичности, входящей в контрастное состояние по отношению к другим выражениям собственного «Я» [4]. Кроме того, спортивная субкультура экстремальной направленности предстаёт некой альтернативной формой окружающей социальной реальности, в которой направленность на экстрим ставится

на приоритетное место. Кроме того, экстремальный образ жизни удовлетворяет потребность в спортивном общении. В данной среде возможно не только реализовать свои физические возможности, но и ощутить превосходство над другими, осознать степень потребности в риске, «проверить себя на прочность». Таким образом, экстрим предлагает такой спектр возможностей для человека, которые позволяют ему реализовать какие-либо спортивные амбиции и/ или повысить собственный социальный статус.

Демократизация и либерализация социума в Мире сформировали тип мировоззрения, основывающегося на культе Свободы. Молодежь получила формальные возможности к независимости от патроната социальных институтов. Свобода позволила самостоятельно выбирать профессиональную ориентацию, образ жизни, а также культивировать те или иные сообщества [1].

Развитие индустрии моды, бизнес-корпораций, зарабатывающих деньги на товарах для молодежных движений, обусловило формирование «общества потребления». Бизнес не только отвечает на потребности, но и с помощью рекламы активно формирует их. В настоящее время широко распространены магазины, в том числе онлайн-магазины, веб-сайты, предлагающие различные атрибуты для представителей субкультур [1].

Подводя итоги анализа предпосылок развития экстремальных видов спорта в XX-XIX вв. за рубежом и в России, мы пришли к умозаключению, что уровень развития экстрима в молодежной среде во многом зависит от: географического положения стран; современных социально-экономических условий; философских течений в молодежной среде; государственной политики; уровня урбанизации; функционирования средств массовой информации; социальной активности молодежи.

Список литературы

1. Баева Л.В. Экзистенционально-аксиологические основания формирования молодежных субкультур. [Электронный ресурс], Город.: год. - С. - URL: http://asu.edu.ru/images/File/Publikatzii/Exist.pdf дата обращения 12.09.2017

2. Зеер Э. Ф. Факторы, обусловливающие прогнозирование профессионального будущего молодежи. [Электронный ресурс], Город: год. – с. - URL: http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/40746/1/psvso_2015_09.pdf дата обращения 12.09.2017

3. Иванов В.А. Об интенсификации экстремальных видов спорта в молодёжной среде страны, и потребностях в квалифицированных специалистах. - Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 9 (139). С. 73-77.

4. Манжелей И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании. – Тюмень: Монография. – изд-во: ТюмГУ.- 2005.- 208 с.

5. Темерева Е.О. Скалолазание и ледолазание - игры нового поколения. Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы IX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. Под ред. проф. В.Г. Шилько. Томск, 2015. С. 146-152.

6. Яворская О.С. Педагогическое сопровождение неконфликтного развития юношеских субкультур : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Яворская Ольга Сергеевна; [Место защиты: Пятигор. гос. лингвист. ун-т]. - Пятигорск, 2009. - 184 с.

УДК 658.15

Е.Г. Григорьева, к.э.н., доцент

АДАПТАЦИЯ ИНСТРУМЕНТОВ ИНВЕСТИЦИОННОГО АНАЛИЗА В УПРАВЛЕНИИ ФИНАНСАМИ СПОРТИВНЫХ ФЕДЕРАЦИЙ

ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»,
г. Красноярск, Россия, eggrigoreva@sfu-kras.ru

Аннотация. *В современной рыночной экономике владение инструментами финансового менеджмента, включая инструменты инвестиционного анализа, необходимо некоммерческим*

организациям, в том числе спортивным. В статье предлагается поиск источников финансирования и работу со спонсорами рассматривать с точки зрения совершенствования финансового менеджмента.

Ключевые слова: *менеджмент спортивных федераций, финансовый менеджмент, проектное инвестирование, инвестиционный анализ, инструменты инвестиционного анализа.*

E. Grigoryeva, Ph.D

ADAPTATION OF TOOLS OF INVESTMENT ANALYSIS IN FINANCIAL MANAGEMENT OF SPORTS FEDERATIONS

Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia, eggrigoreva@sfu-kras.ru

Annotation. *In the modern market economy, the use of the tools of financial management, including tools of investment analysis, it is necessary to non-profit organizations, including sports. The paper proposes the search of funding sources and sponsors are to be considered from the point of view of improving financial management.*

Key words: *management of sports federations, financial management, project investment, investment analysis, tools investment analysis.*

В современной рыночной экономике владение инструментами финансового менеджмента, включая инструменты инвестиционного анализа, необходимо некоммерческим организациям, в том числе спортивным общественным организациям. Решение вопросов эффективного управления финансовыми потоками и финансовыми ресурсами, привлечения дополнительных финансовых средств требуется не только для проведения крупных спортивных мероприятий, но и для обеспечения текущей деятельности.

Одной из особенностей сферы физической культуры и спорта является то, что в социально-экономические отношения, связанные с потребностью людей в сохранении и улучшении своего здоровья, потребностью в зрелищах и развлечениях, в которых демонстрируются физические возможности и развитие человеческого тела, вовлекаются самые разнообразные по форме и составу участники. Среди них продавцы и покупатели спортивных товаров и услуг, поставщики и потребители спортивной информации, организаторы спортивно-зрелищных мероприятий и другие операторы спортивных рынков, государственные и муниципальные органы власти, организации образования и культуры, различные общественные и благотворительные организации и т.д. особое место среди них занимают спортивные федерации.

Спортивные федерации по видам спорта выполняют самые разнообразные функции. Формирование спортивных сборных команд, организация и проведение подготовки сборных команд, написание и реализация программ подготовки для спортсменов, популяризация видов спорта – всё это и многое другое входит в зону их ответственности. Федерации принимают участие в планировании, организации и проведение спортивных мероприятий, в обеспечении подготовки спортсменов, занимаются поиском новых источников финансирования, новых методов работы со спонсорами. Но в настоящий момент крайне мало научных работ по финансовому менеджменту спортивных организаций в целом, тем более спортивных федераций.

На данный момент в России насчитывается более 70 всероссийских спортивных федераций. Это более чем 1000 региональных спортивных федераций, которые являются общественными организациями с ограниченным спектром источников финансирования. Как у любых некоммерческих организаций, все их доходы должны быть направлены для достижения поставленных задач. Особое место в системе управления необходимо выделять финансовому менеджменту, с учетом того, что объектами управления финансовыми ресурсами и потоками становятся не только средства самой федерации, но и средства на развитие конкретного вида спорта, в управлении которыми федерация участвует.

На практике спортивные федерации обладают небольшой численностью персонала или даже не имеют наёмных работников, в связи с этим возникает сложность с определением организационной структуры и распределением обязанностей. Вся работа в таком случае ложиться на членов правления или на работников других организаций, которые сотрудничают со спортивной федерацией.

Принципы, методы, инструменты финансового менеджмента коммерческих организаций, представляющих производство товаров или оказание банковских услуг, невозможно непосредственно использовать для некоммерческих спортивных организаций. Требуется адаптация с учетом экономических, технологических и правовых особенностей. Даже сама постановка проблемы является новой для организаций, традиционно финансируемых из бюджета и только недавно начавших работать по привлечению благотворительных и спонсорских средств.

Возможность использования инструментов финансового менеджмента в управлении спортивными организациями основано на анализе сложившихся в российской и зарубежной науке подходов к его определению. Так, на основе дефиниций таких авторов как В.В. Ковалев, И.А Бланк, И.Я Лукасевич [1, 2, 3] финансовый менеджмент можно рассматривать как управление финансовыми ресурсами организации с целью формирования оборота денежных средств для обеспечения непрерывного и эффективного ее функционирования. Современные трактовки проектного финансирования [4, 5], финансовых инструментов долгосрочной инвестиционной деятельности российских предприятий [6], с одной стороны, необходимость привлечения бизнеса к развитию социальной сферы не только в качестве благотворителей [7], но и в качестве инвесторов в долгосрочные проекты [8], с другой стороны, позволяют рекомендовать спортивным федерациям разрабатывать предложения по долгосрочному инвестированию в отдельных спортсменов и организации.

На практике финансовый менеджмент является процессом управления денежными средствами и хозяйственной деятельностью. Как наука финансовый менеджмент некоммерческих организаций должен способствовать появлению новых эффективных методов, приемов и рычагов привлечения и управления финансами. В качестве субъектов управления в организации могут выступать должностные лица финансовой службы либо другие работники, в компетенцию которых входят управление, организация и распределение денежных средств, обеспечение стабильности финансовых поступлений.

Целью финансового менеджмента спортивных организаций является выработка и применение методов, средств и инструментов для достижения целей деятельности организации в целом, например, максимизация доходов (они в полном объеме становятся расходами на развитие спорта), проведение спортивных мероприятий, приобретение дорогостоящего спортивного оборудования и т.п. Использование инструментов финансового менеджмента позволяет выявить дополнительные возможности более продуктивного аккумулирования и управления финансовыми средствами. В качестве одного из источников финансирования рассматриваются государственные и муниципальные субсидии. Постоянный мониторинг соответствующих конкурсов дает возможность получения средств, которые могут закрыть часть нужд на развитие конкретного вида спорта.

Адаптация инструментов финансового менеджмента была предложена Красноярской региональной общественной организации «Федерация фристайла». В качестве инвестиционных объектов рассматривались спортсмены и отдельные организации по данному виду спорта. Оценка доходности объектов была проведена косвенно с учетом таких традиционных показателей как число соревнований разного уровня, результативность выступлений, численность зрителей, освещенность в средствах массовой информации, наличие фанклубов и проч. Зрелищность мероприятий и следование фанатов поведению «звездных» спортсменов снижают риски и повышают доходность в данном случае маркетинговых проектов потенциальных инвесторов.

Последовательная реализация функций инвестиционного менеджмента позволяет федерации не только совершенствовать собственную деятельность, но и в полной мере

описывает предполагаемую работу, направление и ход мыслей потенциальных инвесторов. А предлагаемая методика инвестиционного анализа – найти общие точки соприкосновения между спортивными и коммерческими организациями.

Библиографический список

1. Ковалев В. В. Корпоративные финансы и учет: понятия, алгоритмы, показатели : учебник / В. В. Ковалев. – Москва: Проспект, 2015. – 992 с.

2. Бланк И.А. Финансовая стратегия предприятия / И. А. Бланк. – Киев: Ника-Центр, 2006. – 720 с.

3. Лукасевич И. Я. Инвестиции : учебник / И. Я. Лукасевич. – Москва: Вузовский учебник : ИНФРА-М, 2013. – 413 с.

4. Езангина И. А. Перспективные инструменты проектного финансировании: современный взгляд / И. А. Езангина, Т. В. Хмурова. – Финансовая аналитика: проблемы и решения. 2016. № 20. – С. 18-32.

5. Шамилева Б. С. Организационные аспекты проектного финансирования как механизма реализации инвестиционных проектов / Б. С. Шамилева. – Интернетнаука. 2016. № 5. – С. 208-227.

6. Кирьянов Е.О. Проблемы и тенденции использования финансовых инструментов для финансирования долгосрочной инвестиционной деятельности российских предприятий / Е. О. Кирьянов. – Фундаментальные исследования. 2016. № 5. – С. 142-147.

7. Копытова Е. Д. Социальная ответственность бизнеса: методы оценки и региональное измерение / Е. Д. Копытова. – Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. 2017. Т. 10, № 1. – С. 254-271.

8. Фомина О. И. Государственно-частное партнерство как современный инструмент федеральных и региональных инвестиционных проектов / О. И. Фомина, С. А. Кочетова. – Международных журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 4. – С. 414-419.

УДК 796.06

В.М. Гуськов, старший преподаватель
А.И. Дрожжаков, старший преподаватель

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет экономики и торговли»
г. Орел, Россия, hristinanovikovapochta@mail.ru

Аннотация. *В данной статье анализируется неразрывная связь между занятиями физической культурой и формированием личности, воздействие спорта на воспитание таких важных сторон характера, как целеустремленность, настойчивость, коммуникабельность и многих других черт, необходимых человеку.*

Ключевые слова: *спорт, личность, воля, психические качества, целеустремленность.*

V.M. Guskov, is the senior teacher
A.I. Drozhzhakov is the senior teacher

INFLUENCE OF SPORT ON FORMATION OF THE PERSONALITY

FGBOOU WAUGH "The Oryol state university of economy and trade"
Oryol, Russia, hristinanovikovapochta@mail.ru

Annotation. *In this article indissoluble communication between occupations physical culture and formation of the personality, impact of sport on education of such important parties of character*

as commitment, persistence, skill to communicate and many other lines necessary for the person is analyzed.

Key words: *sport, personality, will, mental qualities, commitment.*

Очень многие люди ведут недостаточно активный образ жизни: сидячая работа, мягкий и уютный диван, любимый компьютер или смартфон, лень. Следует осознать, что если в молодом возрасте организм ещё прощает погрешности, то в более зрелом возрасте может «отомстить» за невнимание к себе. Говорят, что спорт – выбор сильных, но сильным может стать каждый, кто решит сделать выбор в пользу спорта.

Ещё во времена античной философии сформировалась идея о гармоничном развитии телесной и духовной красоты. Тогда, Аристотель ставил акцент на воспитании умеренности, справедливости и нравственной чистоты. С тех пор, эта цель стала мечтой многих поколений. Не прекращая обрастать пожеланиями и доработками.

Гармонично развитая личность - это человек с взаимодействующим и согласованным развитием душевных, духовных и физических качеств, знаний, навыков. Умеющий жить в гармонии с собственным «Я», и обществом [1].

Говоря о подобной особе, мы представляем интеллектуального человека с хорошим воспитанием, умеющего правильно оценивать ситуацию и адекватно реагировать на происходящее, успешного в деловой сфере, коммуникабельного.

К сожалению, все чаще можно заметить пренебрежительное отношение к физическому воспитанию. Хотя никто не отрицает, что оно направлено на формирование таких качеств, как сила воли, целеустремлённость и самообладание. Но, считается, что эти характеристики, при данных условиях, применимы только для достижения спортивных результатов. Такое замечание несправедливо, поскольку спорт является не только важнейшим способом сохранения здоровья, но и неотъемлемой частью становления личности. Спортсмен постоянно взаимодействует с людьми: его команда, соперник или соревнующийся рядом. Таким образом, индивид получает бесценный опыт общения, здравой конкуренции, понимания других. Поэтому можно с уверенностью сказать, что спорт делает его более естественным во взаимоотношениях с окружающими [1].

Спорт, как ничто другое способствует воспитанию воли. Именно в нём встречается огромное количество препятствий, которые необходимо преодолеть. Люди спорта – волевые люди, привыкшие эффективно бороться с возникшими препятствиями на пути к успеху. Препятствия – это усталость, боль, разочарования, осознание сложности выполняемого задания, а результат – это победа, и только она одна. Действие, имеющее цель и производимое с определенной долей усилий, является волевым. Воспитанию волевых качеств личности призваны способствовать систематические занятия спортом, а человек с железной волей способен горы свернуть. Следовательно, появление воли порождает такие черты характера, как решительность, смелость и настойчивость. Благодаря волевым качествам, спортсмен учится трудиться в полную силу, несмотря на усталость и лень. Овладевает умением управлять своим настроением и подавлять волнение.

Целеустремлённость немаловажное качество, взращиванию которого способствует спортивная деятельность. Здесь важно выделить приоритетный мотив и направить на него свою активность. Отвергать более лёгкие и заманчивые цели, противоречащие главной. Нередко во время тренировок и соревнований, возникают ситуации, когда реагировать нужно быстро. Такой навык называется антиципацией. Люди, занимающиеся спортом, имеют много возможностей его совершенствовать.

Нельзя оставить без внимания моральные и этические устои спортсменов. Например, победа слабого соперника ценится гораздо ниже, чем ничья с сильным соперником. Нередко спортсмены побуждаются желать победы соревнующимся. Этот подход имеет название «нестрогое соперничество» [1]. Он помогает не забывать о моральных принципах сражаясь за победу.

Спортивные достижения также влияют на самооценку. По этому поводу можно

рассмотреть интересную формулу, предложенную американским психологом и философом Уильямом Джеймсом, в которой говорится, что самоуважение равняется успеху, поделённому на притязания. Из этого следует, чем больше достиг успеха - тем выше самооценка. Именно она влияет на то, какие черты формируются в характере [2].

Занятия спортом делают человека дисциплинированным, ответственным. Активный образ жизни прививает активную жизненную позицию, что положительно сказывается на уровне жизни человека.

Целенаправленность деятельности спортсмена связана с четким видением цели и планомерным движением к ее достижению. Отсутствие цели обесценивает усилия, так как они не имеют вектора. Достичь желаемого помогают настойчивость и упрямство: эти качества заставляют тренировать движения, оттачивать технику, стремиться к повышению выносливости организма, а также продолжать спортивные занятия, несмотря на скептический настрой окружающих, включая ближайших родственников и близких друзей.

Смелость и решительность в совокупности с полной ответственностью за себя и свои действия характеризуют человека целостного, зрелого, рационально мыслящего. Людям, пришедшим в большой спорт прямиком из детского сада, приходится рано взрослеть, и их распорядок по многим параметрам отличается от привычного образа жизни сверстников: взросление предполагает принятие обдуманных решений и способность обосновать свою позицию.

Спортсмен, пасущий «задних» в надежде на ошибку соперника и возникновение возможности занять его место, отдает предпочтение холодному расчету и исключает честную борьбу за свою долю олимпийского золота. Таким людям не понять прелести рискованных шагов и озарений, которые посещают истинных лидеров и волевых атлетов непосредственно в процессе преодоления спортивных препятствий. Дерзание и желание проверить, существует ли предел возможностей, – отличительные черты человека спорта, для которого каждый пройденный этап профессионального становления – жизненная веха, необходимая и неповторимая.

Ценное дополнение к характеристикам волевой личности – это внутреннее аккумулирование усилий перед выполнением действия. Способность выбирать оптимальные методы для достижения желаемого, контроль эмоциональных и аффективных порывов способствуют осознанности действий и нацеленности на результат. [3].

Следует отметить также, что почетную нишу в спортивном мире занимает интеллектуальный вид спорта. Говоря об интеллектуальном отношении спорта и спортивной деятельности, они являются широким полем для творческих поисков в овладении техническими и тактическими моментами, умении контролировать свои эмоции и физическое состояние соответственно, складывающимся чисто спортивными, и, как следствие, социальными, общественными ситуациями. В совокупности это способствует развитию таких значимых черт гармонично развитого человека, как широта, глубина, критичность, гибкость мышления и познавательная активность. Шахматы, например, являются самым умным и мудрым видом спорта. Исследователи утверждают, что если на протяжении длительного времени играть в шахматы, то можно стать обладателем фотографической памяти [5].

Наверное, правильные поступки и способы контакта, воля, умение саморегуляции, адекватная степень требований к себе и честная самооценка могут сложиться с большей допустимостью только тогда, когда спорт и физическая культура не рассматриваются как самое главное, как самоцель. И пусть триумф на первенстве города, страны, мира, установление рекорда стоят исключительных затрат энергии, волевых усилий, прочности, мужества, отваги, вполне соизмеримых с теми поступками человеческими, которые принято называть подвигами. И всё – таки рекорд – не для рекорда, победа – не только для того, чтобы убедиться, что ты сильнее противника. Спорт, спортивная деятельность, победы – всё это средство, а не цель.

Безусловно, занятие спортом положительно влияет на все сферы жизни. Несомненно, даёт определённое положение и авторитет в обществе. Многие аспекты не были мной

упомянуты. Но, в последнее время спортивные занятия становятся все увлекательнее, более интеллектуальными, что привлекает большее число людей. А это значит, что со временем, его влияние на развитие личности станет более заметным.

Библиографический список

1. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений / Р.М. Загайнов. - М.: Советский спорт, 2012. - 292 с. - ISBN 978-5-9718-0576-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page= book&id=210522 (21.12.2016).

2. Иванов, А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. Иванов. - М.: Советский спорт, 2012. - 112 с. - (В помощь спортсмену). - ISBN 978-5-9718-0605-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index. php?page= ook&id=210426 (21.12.2016).

3. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 - 141.

4. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2012. - 256 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0589-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472 (22.12.2016).

5. Гродзенский, С.Я. Шахматная почта России: турниры, партии, личности / С.Я. Гродзенский. - М.: Проспект, 2016. - 407 с. : ил. - ISBN 978-5-392-18675-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id= 443575 (22.12.2016).

ДК 37.018.7

Ж.В. Жевнерова ст. преподаватель, Я.Я. Роммель, студент 5 курса

УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, z.v.zhevnerova@utmn.ru, rommel-12@mail.ru

***Аннотация**. Сельские и городские условия жизнедеятельности значительно различаются своими социальными характеристиками. Ограниченность территорий, удаленность от городского центра способствуют снижению коммуникативных и информационных возможностей в организации свободного времени сельских жителей.*

***Ключевые слова:** спортивные соревнования, сельская местность, организация, анкетирование*

J.V. Zhevnerova st. prepodavatel', Ya.Ya. Rommel, 5-year student

ADMINISTRATIVE PROBLEMS OF ORGANIZATION OF SPORTS COMPETITIONS IN RURAL AREAS

Tyumen State University, Tyumen, Russia z.v.zhevnerova@utmn.ru, rommel-12@mail.ru

***Annotation.** Rural and urban conditions of life significantly differ in their social characteristics. The limited areas, distance from the city center contribute to the reduction of communicative and information opportunities in organizing leisure time for rural residents.*

***Keywords**: sports competitions, countryside, organization, questionnaires*

Введение. В настоящее время в нашей стране формируется большая заинтересованность к ведению здорового образа жизни, появляется новый социальный феномен, который выражается в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия [2]. На современном этапе жизни жители не только городские, но и сельской местности испытывают повышенную нагрузку на организм из-за плохой экологии, большого количества информации, из-за стремлений следовать высоким стандартам потребления. Все больше людей приходят к идее поддерживать свое здоровье собственными усилиями, то есть заниматься разными

двигательными программами для поддержания физической формы, а не для достижения высоких спортивных результатов [5].

В настоящее время стандартные формы физкультуры и спорта по месту жительства населения ослабли, в том числе и в Тюменской области. Развитие фитнес индустрии приводит к повышению цен на физкультурно–спортивные услуги, тем самым снижается их доступность для большинства контингента людей [4]. Из–за низкой заработной платы у специалистов по физической культуре и спорту возникает проблема нехватки кадрового потенциала, в связи с этим сокращается их число и квалификация. Помимо уменьшения кадрового состава, выявлены проблемы износа и ремонт спортивного оборудования, реконструкции и строительства современных спортивных сооружений [1].

Предпосылки к исследованию. С одной стороны, в сельской местности наблюдается ухудшение физического здоровья населения, повышение количества людей, злоупотребляющих алкоголем, курением, в особенности в молодежной среде, а с другой стороны наблюдается недостаточный объем и качество физкультурно-оздоровительных услуг, отсутствуют современные спортивные сооружения для развития массовых видов спорта. В связи с этим актуальность дипломной темы заключается в привлечении сельского населения к спортивно-оздоровительной работе, повышению роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.

Хронологические рамки исследования. Исследование проводилось в несколько этапов в период с сентября 2015 г. по май 2017 г.

Первый этап исследования (сентябрь 2015 – январь 2016 гг.) - подготовительный, планирование и подготовка к проведению исследования (изучение научно-методической литературы; определение объекта, предмета, цели и задач исследования; разработка гипотезы; выбор соответствующих методов исследования).

Второй этап исследования (февраль 2016 – декабрь 2016 гг.) - основной, проведение исследовательской части работы. На данном этапе проведено анкетирование, рассмотрена и подобрана модель развития спорта и соревновательной деятельности в сельской местности.

Третий этап исследования (январь 2017 – ноябрь 2017 гг.) - заключительный, интерпретация полученных результатов исследования, анализ и обсуждение общих итогов исследования, оформление дипломной работы.

Методологической основой исследования является работы ученых А.С. Адельфинский, 2013; Н.А. Верзилина, 1990; И.В. Енченко, 2014; П.К. Кузнецов, 2012; Л.И. Лубышева, 2009; И.С. Полякова, 2011; М.С. Расин, С.А. Носков, 2008 и др.).

Организация и результаты исследования. С целью анализа практического опыта работы и для изучения интересующих нас вопросов было проведено анкетирование жителей с. Каменка Тюменского района. В анкетировании приняло участие 150 человек в возрасте от 17 до 60 лет. По полученным результатам проведенного нами анкетирования мы получили следующие данные. Большинство жителей района положительно относятся к физической культуре и спорту, наиболее вовлечены в спортивную деятельность района подростки 16–18 лет, их вовлеченность находится на уровне 70%. Как показало проведенное нами исследование, с возрастом спортивная активность у граждан уменьшается. Также нам удалось установить, что жители с.Каменка в основном занимается регулярно, но не профессионально, а для себя. При этом наиболее востребованными видами спорта являются игровые виды спорта и лыжные гонки. Основной проблемой развития оздоровительной и спортивно – массовой работы, респонденты посчитали отсутствие материально – технической базы, которая удовлетворяла бы потребности занимающихся физической культурой и спортом и специалистов по тем видам спорта, которыми хотели бы в большей степени заниматься жители с. Каменка. Как выяснилось, укрепление здоровья является основной мотивацией для занятия физической культурой и спортом. Главной причиной непосещения спортивных мероприятий у исследуемых нами жителей с. Каменка является отсутствие желание их посещать, так как, по их мнению, проходящим мероприятиям в селе не хватает зрелищности.

В среднем уровень удовлетворенности работой спортивных учреждений – на уровне 50%. Высокие оценки посетители спортивных залов дают квалификации тренерско-преподавательского состава, разнообразию предоставляемых услуг. В меньшей степени посетители удовлетворены уровнем материально-технической оснащенности и стоимостью услуг. Если рассматривать факторы, оказывающие наибольшее влияние на участие жителей в спортивно-оздоровительной деятельности, то результаты исследования свидетельствуют, что немаловажную роль в привитии интереса к физкультуре и спорту играет семья.

На основе полученных данных анализа научно-методической литературы и проведенному анкетированию, нами была разработана модель развития спортивно-массовой работы в с. Каменка Тюменского района.

Мы полагаем, что представленные в статье материалы позволяют сделать следующие выводы: не развитая в сельской местности сеть физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений приводит к низкому уровню физической подготовки детей и молодежи. Отсутствие современных, технически оснащенных сооружений для подготовки к соревнованиям, низкая агитационная и информационная пропаганда не могут соперничать с новейшими компьютерными и информационными технологиями, которые сейчас занимают все свободное время молодого поколения.

Результаты физкультурно-спортивной деятельности в сельской местности будут наиболее эффективными при реализации комплекса организационно-педагогических условий, которые включают в себя наличие физкультурно-педагогических сотрудников с физкультурным образованием, достаточного количества спортивных сооружений, ведения широкой информационно-пропагандистской кампании здорового образа жизни.

Библиографический список

1.Адельфинский А.С. Проблема определения массовых видов спорта - экономический контека/А.С. Адельфинский // Экономика и менеджмент систем управления. 2014 № 2.3(12).

2.Володько М.В. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества (правовые основы)/ М.В. Володько // Вестник Пермского университета. - 2009. - №4 (6). - С. 33-39.

3.Енченко И.В. Значение услуг физической культуры и спорта в жизни общества/И.В. Енченко// Формирование и развитие инновационного потенциала на рынке труда региона - Изд-во Санкт-Петербургского государственного экономического университета, 2014. – 268с.

4.Кузнецов П.К. Гуманистические ценности массового спорта как средство формирования всесторонне развитой личности/П.К. Кузнецов// Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И.Герцена. Общественные и гуманитарные науки. Рецензируемый научный журнал. - СПб.,2012. – № 152. - С. 164-168.

5.Чикуров А.И. Организация физической культуры и спорта: учебное пособие/А.И. Чикурова. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 112 с.

УДК 796.05

Я.А. Куценко, к.п.н., доцент; С.А. Хухарева

ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ФИТНЕС – УСЛУГ В КОММЕРЧЕСКИХ ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ НА ПРИМЕРЕ КЛУБА «City Fitness»

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, kusenko712@mail.ru
Фитнес-клуб «City Fitness», г. Тюмень, svetagreen@live.ru

Аннотация. *В настоящее время наблюдаются положительные тенденции в развитии фитнес – индустрии, которые характеризуются значительным увеличением количества фитнес – клубов, разработкой фитнес – технологий и программ оздоровительного направления. Статья посвящена анализу особенности предоставления фитнес – услуг в коммерческой физкультурно – спортивной организации, а также - ведущей роли потребителя этих услуг.*

Ключевые слова: *фитнес - клуб, фитнес - услуги, организационно – педагогические условия, проблемные зоны, потребитель.*

Ya.A. Kutsenko, Ph.D., Associate Professor; S.A. Khukhareva

ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS OF PROVIDING FITNESS SERVICES IN COMMERCIAL SPORTS AND SPORTS ORGANIZATIONS ON THE EXAMPLE OF THE CLUB "City Fitness"

Tyumen State University, Tyumen, kusenko712@mail.ru
Фитнес-клуб «City Fitness», Tyumen, svetagreen@live.ru

Annotation. *In a modern Russian reality we can see positive trends in the development of fitness-industry – the industry, which is characterized by remarkable growth of fitness-clubs, development of fitness-technologies and wellness programs. At the moment there is manifested the level of competition between fitness-clubs, what is the kind of positive moment, but in the same time it gives the possibility for playing prices at fitness-services. In the article there are analyzed the features of providing fitness-services in a commercial sport organization, is defined, that the key figure is the consumer of these services.*

Keywords: *fitness – club, fitness-services, organization-pedagogical conditions, problem zones, consumer.*

В современной российской действительности наблюдаются положительные тенденции в развитии фитнес – индустрии [2,4,5,10], которые характеризуются значительным увеличением количества фитнес – клубов, разработкой фитнес – технологий и программ оздоровительного направления [3,6,8] по организации семейного досуга, адаптационных программ, сближением деятельности фитнес – клубов, медицинских и социально – психологических учреждений. Таким образом, в сферу фитнес – услуг привлекается широкий круг потребителей. К сожалению, в настоящее время вопросы предоставления платных услуг, как основного продукта отрасли, решаются недостаточно эффективно в силу существующих нерешенных проблем методологического, законодательного, образовательного характера [7,9]. На решение этих проблем направлены действия государственных, общественных, и коммерческих физкультурно-спортивных организаций. Сегодня все местные органы управления активно ищут пути решения этих проблем.

Платные услуги - один из путей решения, которые являются определенным социальным индикатором развития рыночных преобразований в социальной сфере [1].

Особенности предоставления платных услуг в сфере физической культуры и спорта связаны с тем, что потребности, лежащие в основе этих услуг, очень разные (хобби, оздоровительная деятельность, профессиональный спорт и т.п.). При этом, вся совокупность этих интересов удовлетворяется одними и теми же организациями, но отличается наличием организационно - педагогических условий и технологий предоставления услуг. Следовательно, для развития платных услуг необходимо создавать организационно - педагогические условия и совершенствовать технологии их предоставления.

В работах Н.Е. Бартеневой [2], С.Я. Яшиной [10], фигура потребителя фитнес - услуг приобретает центральное значение, а детальное понимание его особенностей становится условием выживания любого производителя . товаров и услуг. Исследования показывают, что при реализации физкультурно–спортивных услуг требуется больше личного участия, внимания, контактов и получения информации от потребителей, чем при реализации материальных товаров, величина и структура спроса в сфере услуг зависит от потребителя, его поведения, подготовленности (уровень жизни, капитал, потребители, цены и т.п.).

Цель исследования - определить организационно – педагогические условия, способствующие повышению качества предоставления фитнес- услуг населению в коммерческой физкультурно–спортивной организации на примере сети клубов «City Fitness».

Методы и организация исследования. Для анализа системы организации фитнес услуг была разработана анкета, состоящая из 16 вопросов. Исследование проводилось на базе клубов «City Fitness» г. Тюмени. Объем выборки составил 75 человек (25 тренеров и 50 клиентов фитнес-клуба). Возраст тренеров - 21- 60 лет, клиентов - 21 - 50 лет).

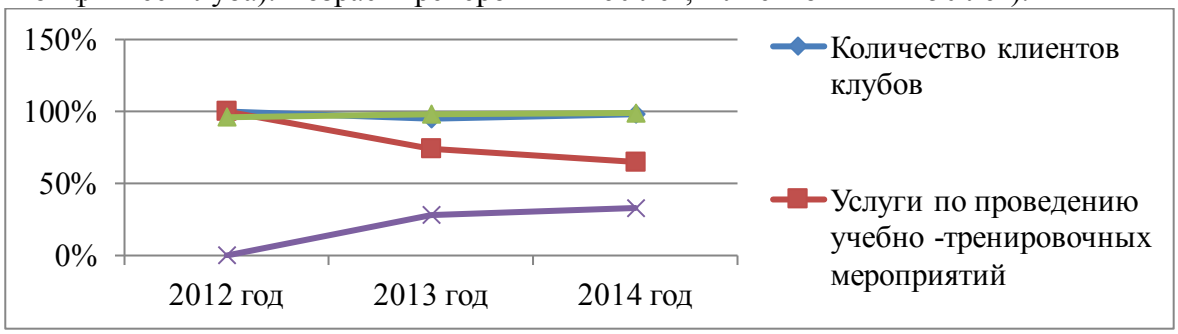


Рис. 1. Показатели объема платных услуг в фитнес – клубе за три года

Анализ состояния рынка спортивных услуг клуба «City Fitness» свидетельствует о том, что объем платных услуг населению в 2013 г. вырос на 28 %, по сравнению с 2012 г., в 2014 г. - всего на 5% по сравнению с 2013 г. (рис.1). В этот показатель входят услуги по проведению учебно– тренировочных мероприятий. Так, объем этих услуг уменьшился с 2012 по 2013 гг. на 29 %, а с 2013 по 2014 гг. - на 9 %. Другие показатели (обеспеченность тренерско-преподавательским составом и количество клиентов клуба) сохраняют стабильное положение и за указанный период времени не изменились. Так, обеспеченность тренерско – преподавательским составом по данным анкетирования составила: в 2012 г. - 96%, в 2013 г. - 98% , в 2014 г. - 99%.

Анализ полученных данных свидетельствует, о том, что в 2012 году физической культурой и спортом в клубах «City Fitness» занимались 2049 человек, что составило 0,3% от общей численности населения г. Тюмени. За период с 2012 по 2013 гг. количество занимающихся в клубах уменьшилось на 5 %, а с 2013 по 2014 г. - выросло на 1,5%. Однако, процентное соотношение численности занимающихся в клубах к общей численности населения г. Тюмени, не изменилось и составило 0,3%.

В целом, в клубах «City Fitness» удалось сохранить количество посетителей клубов и обеспеченность тренерско – преподавательским составом. Вместе с тем, сократились затраты на услуги по проведению учебно – тренировочных мероприятий. Эту тенденцию можно связать с общей экономической ситуацией нестабильности в стране.

Анализ результатов анкетирования респондентов выявил проблемные зоны и задачи, которые должны решаться в процессе организации физкультурно – спортивной работы в фитнес - клубе (рис. 2).

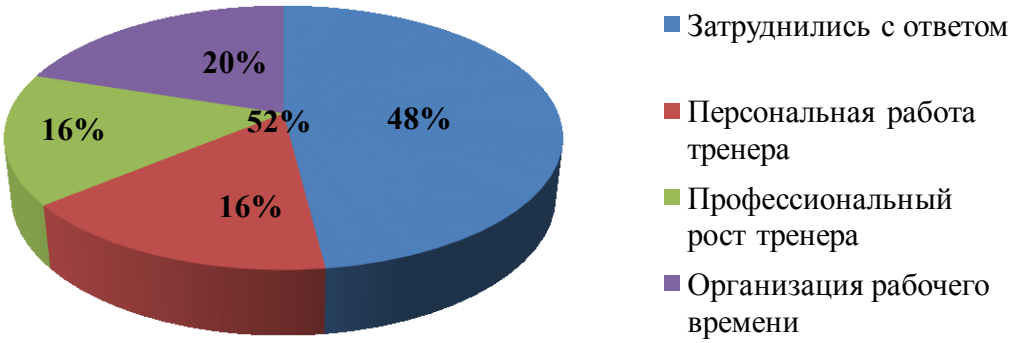


Рис. 2. Рейтинг проблемных зон в организации физкультурно – спортивной работы в фитнес-клубе

Как следует из диаграммы, 52% респондентов – тренеров выделили следующие проблемные зоны:

1. Персональная работа с клиентом (индивидуальный подход к клиенту, мотивация здорового образа жизни).

2. Профессиональный рост тренера (мотивация к саморазвитию и самосовершенствованию, регулирование взаимоотношений в коллективе).

3. Организация рабочего времени (согласованная работа подразделений клуба, соблюдение рекомендаций для персонала, обеспечение безопасности проведения тренировок)

Вместе с тем, 48% респондентов затруднились с ответом.

На вопрос «Как Вы оцениваете различные аспекты условий физкультурно – спортивной работы в целом в вашем клубе?» получены следующие результаты, представленные в Табл. 1.

Таблица 1.

Оценка респондентами условий для занятий в клубе

Условия/Оценка	Хорошо	Удовлетворительно	Нет оценки
1. Место проведения тренировок	90%	10%	-
2. Раздевалки, гигиенические комнаты	81%	14%	5%
3. Зона отдыха	81%	14%	5%
4. Спортивный инвентарь	57%	38%	5%
5. Оплата труда	57%	38%	5%
6. Отношение клиентов к тренировкам	67%	28%	5%

38 % респондентов указали на недостаточное наличие спортивного инвентаря и низкую зарплату тренера. От 81 до 90% респондентов отметили хорошую оснащенность зон общего пользования. 67% опрошенных оценили отношение клиентов к тренировкам как хорошее.

Ответы на вопрос «Какую специальную литературу по физической культуре и спорту Вы читаете регулярно?» представлены в Таблю 2.

Таблица 2.

Анализ осведомленности тренеров по вопросу специальной спортивной литературы

Название журнала	Кол-во,%
1. «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»	14%
2. «Теория и практика физической культуры»	14%
3. «Вестник спортивной науки»	5%
4. «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта»	5%
5. «Спорт: экономика, право, управление»	5%
6. «Ф и С»	-
7. «Спортивная жизнь России»	5%
8. Другие	52%

Анализ показал, что большая часть респондентов читает статьи и видеоролики в Интернете, журналы «Анатомия бодибилдинга» , «Muscle Fitness», «Железный мир», «Sport and Science», «Олимп», методическая литература зарубежных авторов по комбинированному

тренингу (Дуглас Брукс и др.) К сожалению, журнал «Физкультура и спорт», ранее бывший самым популярным, на сегодняшний день остался без внимания.

Проведенное исследование показало, что систему организации управления сферой услуг КФСО следует рассматривать как совокупность взаимосвязанных элементов: организационно – педагогических, административно – хозяйственных, воспитательных. КФСО должна обладать такими качествами, как гибкость, адаптивность, инновационность.

Состояние работы по управлению качеством фитнес – услуг требует пристального внимания со стороны руководства клуба в комплексном выполнении заявленных условий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аронов, Г.З. Основы маркетинга в сфере услуг физической культуры / Г.З. Аронов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.- 2012. - № 10 (92). - С. 20-23.

2. Бартенева, Н. Е. Поведение потребителей на российском рынке фитнес-услуг: дис. ... канд. социол. наук : 22.00.03 / Н.Е. Бартенева; [Место защиты: Нижегор. гос. ун-т им. Н.И. Лобачевского]. - Иваново, 2017. - 189 с.

3. Клетнева, А.А. Перспективные направления организации физкультурных занятий взрослого населения /А.А. Клетнева //Теория и практика физической культуры. - 2011. - №11. - С. 67-68.

4. Краснов, Е.В. Эффективность деятельности фитнес-клубов России / Е.В. Краснов //Теория и практика физической культуры. - 2013.- №11. - С. 58-60.

5. Куценко, Я.А. Маркетинговая стратегии предоставления физкультурно–спортивных услуг на примере спортивно-оздоровительного центра «Энерго» /Я.А. Куценко, Д.А Жилин // Современные психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Сборник научных статей V заочной Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых с международным участием, посвященной памяти доктора педагогических наук, профессора Игоря Идрисовича Сулейманова. - Тюмень: Издательство «Вектор Бук», 2015. - С. 82 - 87.

6. Сайкина, Е. Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарёв // Теория физической культуры. - 2011. - № 8. С. 6–10.

7. Смирнов, С.И. Организационно-педагогические факторы управления сферой фитнес-услуг: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / С.И. Смирнов. – Санкт-Петербург, 2013. - 19с.

8. Филиппов, С.С. Исследование информированности посетителей фитнес-клубов о предоставляемых услугах/ С.С. Филиппов, Н.И. Антонова //Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. - 2013.- №11.- С. 170-174.

9. Филиппов, С.С. Менеджмент в сфере фитнес-услуг: организационно-правовые аспекты / С. С. Филиппов, Н. И. Антонова, С. И. Смирнов. - Москва : Советский спорт, 2015. - 255 с.

10. Яшина, С.А. Анализ рынка фитнес-услуг на основе психолого-поведенчеких характеристик потребителя / С.А. Яшина // Теория и практика физической культуры. - 2013. - №5. – С. 39-44.

УДК 796.011

Н.И. Медведкова, д.п.н., проф.; Т.В.Зотова

ОПРОС МУЖЧИН И ЖЕНЩИН О ВЫЯВЛЕНИИ МНЕНИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО И СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Гжельский государственный университет, Россия, medvedkovani@yandex.ru
Волковская СОШ Удмуртской республики, Россия

Аннотация. *В статье приводятся результаты социологического опроса населения об отношении к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и своему здоровью.*

Ключевые слова: *мужчины, женщины, нормативы комплекса ГТО, двигательная активность, здоровье.*

N.Medvedkova, the doctor of pedagogical sciences, professor; T.Zotova

A SURVEY OF MEN AND WOMEN ABOUT IDENTIFYING VIEWS ON IMPLEMENTATION OF THE STANDARDS OF THE SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE" AND YOUR HEALTH

Gzhel State University, Russia, medvedkovani@yandex.ru
Volkovskaya General Education School of the Udmurt Republic, Russia

Annotation. *The article presents the results of a sociological poll on the attitude to the implementation of the regulations the all-Russian sports complex "Ready for labor and defense" and your health.*

Key words: men, women, the standards of the *sports complex "Ready for labor and defense"*, physical activity, health.

В 2014 г. утверждено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [1, с.21], одной из задач которого является увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. С 2017 г. любой желающий может принять участие в выполнении нормативов комплекса ГТО.

Социологический опрос населения в виде анкетирования проводился в Подмосковье, Пермском крае и Удмуртской республике. Было охвачено опросом 262 женщины и 80 мужчин в возрасте от 20 до 69 лет.

Результаты опроса показали следующее.

При ответе на вопрос: «Собираетесь ли выполнять нормативы комплекса ГТО?» - 55% мужчин и 21,4% женщин утвердительно ответили на этот вопрос; 23,7% мужчин и 54,6% женщин ответили отрицательно и 21,3 и 24% соответственно еще не определились.

На рис.1 показаны ответы на вопрос: «На какой знак сможете выполнить нормативы комплекса ГТО?».

Как видно из рисунка, большая часть мужчин (46,2%) смогли бы выполнить нормативы на золотой знак, а большая часть женщин (61,1%) не смогут справиться с нормативами. Это объясняется тем, что среди опрошенных мужчин большая часть спортивных работников, для которых выполнение нормативов не составит большого труда [2, с.110]. Среди опрошенных женщин много медицинских работников, которые практически не занимаются физическими упражнениями и учителей, у которых мало свободного времени для занятий физической культурой и спортом [3, с.48]. Меньше всего женщин смогут выполнить нормативы комплекса ГТО на золотой знак, т.к. уделяют мало времени своему здоровью.

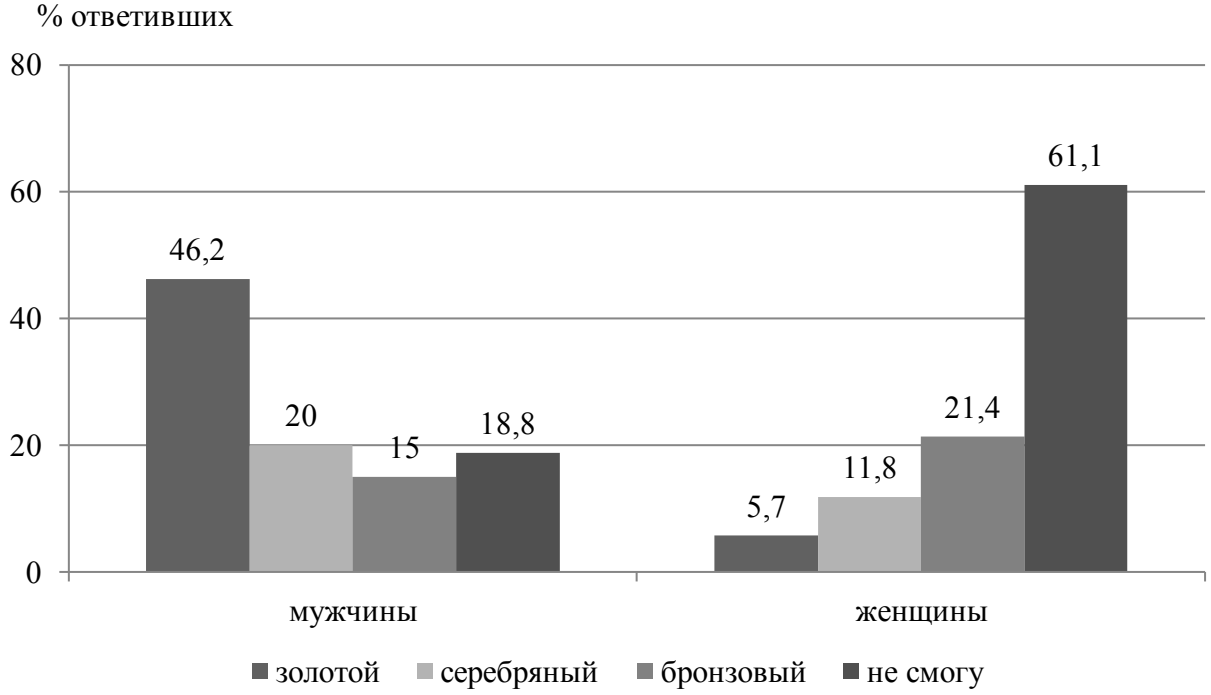


Рис 1 - Ответы на вопрос: «На какой знак сможете выполнить нормативы комплекса ГТО?»

По 25% мужчин самым легким для выполнения отметили бег на 3000 м и бег на лыжах, на втором месте – подтягивание на перекладине (18,8%). Самым легким для выполнения у женщин является наклон вперед из положения стоя. Его отметили 45% опрошенных.

Для 25% мужчин самым сложным нормативом является бег на 3000 м, а для 40,1% женщин самым сложным является подтягивание на низкой перекладине (или сгибание-разгибание рук в положении лежа на полу или от скамейки). Поэтому при занятиях с женщинами необходимо обращать внимание на развитие силовой выносливости.

При ответе на вопрос: «Занимаетесь ли физической культурой и спортом?» - 67,5% мужчин и 27,9% женщин ответили положительно; 7,5% мужчин и 23,3% женщин – отрицательно; 25 и 48,8% соответственно ответили, что занимаются иногда.

Предпочитаемыми видами двигательной активности у мужчин являются: футбол (или хоккей), его отметили 23,7% опрошенных; катание на лыжах - 20%, волейбол (или баскетбол) – 15%. Предпочитаемыми видами двигательной активности у женщин являются: ходьба (скандинавская ходьба) или бег – 34,7% опрошенных; катание на лыжах – 20,6%; волейбол (или баскетбол) – 11,1%. Население обоих полов выбирает для занятий примерно одни и те же виды двигательной активности.

Немаловажное значение для здоровья имеет количество часов занятий физической культурой и спортом. К сожалению, большая часть опрошенных (40% мужчин и 59,2% женщин) выделяют на занятия всего лишь до трех часов в неделю, что очень мало для современного человека. 20% мужчин и 14,5% женщин выделяют на занятия от 3 до 6 часов в неделю; 31,3% мужчин и 2,7% женщин занимаются больше 6 часов в неделю; 8,7% мужчин и 23,6% женщин вообще не занимаются физической культурой и спортом.

Для внедрения нормативов комплекса ГТО в практику необходимо стимулирование взрослого населения [4, с.722-725] . Больше всего мужчин (42,5%) хотели бы получить вознаграждение за выполненные нормативы в виде денежной премии, больше всего женщин (30,9%) – абонемент в фитнес-центр, на втором месте как у мужчин (12,5%), так и у женщин (20,6%) – дополнительные дни к отпуску. К сожалению, очень мало опрошенных ответили, что главным стимулом должно быть здоровье человека.

Недостаточная двигательная активность в первую очередь сказывается на здоровье человека. По данным опроса, всего лишь 25% мужчин и 3,8% женщин оценили свой уровень здоровья как высокий; 63,8% мужчин и 49,6% женщин – как средний; 7,5% мужчин и 35,1%

женщин – как низкий; 3,7% мужчин и 11,5% женщин не смогли оценить свой уровень здоровья, видимо, он у них очень низкий.

Таким образом, можно сделать следующие выводы: для выполнения нормативов комплекса ГТО и повышения уровня здоровья необходимо увеличить двигательную активность населения с помощью систематических занятий физическими упражнениями и внедрения материального стимулирования.

Библиографический список

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы /сост. Н.В. Паршикова, В.В.Бабкин, П.А.Виноградов, В.А.Уваров.- М.: Спорт, 2016.- 208 с.

2. Медведкова Н.И. Социологический опрос спортивных работников о выявлении отношения к здоровью и выполнению нормативов комплекса ГТО /Н.И.Медведкова, Т.В.Зотова, Е.Г.Селиванова //Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта.- 2017.- №5.- С. 109-113.

3. Медведкова Н.И., Зотова Т.В. Выявление мнений учителей об отношении к выполнению нормативов комплекса ГТО /Н.И. Медведкова, Т.В.Зотова //Физическое воспитание и спортивная тренировка.- 2016.- №4 (18).- С.45-50.

4. Медведкова Н.И. Повышение мотивации россиян к сдаче нормативов комплекса ГТО /Н.И.Медведкова, К.Б,Илькевич, В.Д, Медведков //Образование. Наука. Культура: мат-лы YI Международ. НПК.- Гжель, 2015.- С.722-725.

УДК 796.062

Е.А. Калиева, Е.В. Хромин, к.п.н., доцент

МАРКЕТИНГ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ КАК СОВРЕМЕННЫЙ СПОСОБ ПРОДВИЖЕНИЯ ОТРАСЛИ СПОРТА НА МУНИЦИПАЛЬНОМ УРОВНЕ (на примере продвижения работы по месту жительства и ВФСК «ГТО»)

Муниципальное автономное учреждение «Тюменский городской многопрофильный центр», г. Тюмень, Российская Федерация, elena.kalieva@mail.ru
Департамент по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени

Аннотация: *В статье рассматриваются современные способы продвижения отрасли спорта на муниципальном уровне в условиях различных форм частно-муниципального партнерства. За счет использования современных способов PR продвижение отрасли спорта на муниципальном уровне может претендовать на новый уровень развития и рассматриваться в контексте маркетинга взаимодействия.*

Ключевые слова: *межведомственное взаимодействие, частно-муниципальное партнерство, BTL, маркетинг взаимодействия, СММ-продвижение.*

E.A. Kalieva, associate professor, Ph.D. E.V. Khromin

MARKETING OF INTERACTION AS A MODERN METHOD OF PROMOTING THE SPORTS INDUSTRY AT THE MUNICIPAL LEVEL

(for example, the promotion of work in the community and VFSK "GTO")

Annotation. *The article deals with the modern ways of moving the sports industry at the municipal level in a variety of forms of private and municipal partnership. Through the use of modern methods of PR industry promotion of sports at the municipal level may be eligible for a new level of development and be considered in the context of marketing communication.*

Key words: *interdepartmental interaction, public-private partnership muncipal, BTL, marketing interactions, SMM-promotion.*

Понятие «межведомственное взаимодействие» в контексте информационного продвижения напрямую связано с требованиями и рекомендациями Послания Губернатора Тюменской области В.В. Якушева Тюменской областной Думе «О положении дел в области и перспективах ее развития» от 24.11.2016 относительно сферы публичных коммуникаций и информационной политики: «Без постоянного, многостороннего и, главное, результативного обмена мнениями, идеями, критическими и конструктивными предложениями в треугольнике «власть – бизнес – общество», без оперативной, в режиме реального времени коррекции позиций и планов выход Тюменской области на новые рубежи развития неосуществим…Настоящая информационная политика состоит не только в обеспечении прямой связи…., но и, главное, в обеспечении связи обратной…»[5].

Главные акценты, обозначенные в Послании, предполагают наладить взаимодействие в треугольнике «Власть-бизнес-общество» и обеспечить обратную связь.

В условиях данного взаимодействия осуществлять продвижение только лишь средствами традиционного маркетинга недостаточно. «Объем рекламного рынка увеличился настолько, что рекламное обращение, направляемое к потребителю традиционным методом маркетинговых коммуникаций, просто теряется в потоке аналогичных сообщений» [2, с.29]. Если рассмотреть эту мысль в контексте продвижения отрасли спорта на муниципальном уровне, получается, что традиционные способы PR-деятельности уже не справляются с информационным потоком, и новости, выходящие в пространство масс-медиа, не успевают привлечь внимание аудитории.

Наряду с традиционными способами маркетинговых коммуникаций (связи с общественностью, СММ-маркетинг, интернет-продвижение, реклама, видеоэкраны, социальная реклама, обратная связь, мониторинги) [4, с. 56-57] все чаще в процесс активного продвижения отрасли спорта в условиях межведомственного взаимодействия и частно-муниципального партнерства включается событийный маркетинг, промо-акции и СММ-продвижение за счет проведения конкурсов с розыгрышами призов от партнеров. Обозначенные способы объединяются в категорию BTL-маркетинга. В учебно-справочном пособии Шевченко Д.А «Реклама. Маркетинг. PR» дается следующая формулировка данному термину: БТЛ – «ниже линии» (BTL belowtheline) – определенный вид маркетинговых коммуникаций, которые непосредственно оказывают рекламное воздействие на индивидуального потребителя. Этот вид коммуникаций имеет обратную связь и может корректироваться в ходе маркетинговых и рекламных кампаний [6, с.42].

Марочкина С.С. также отмечает в качестве «важной отличительной черты BTL - возможность двустороннего контакта, когда можно не только донести информацию до потребителя, но и проанализировать его реакцию. BTL-технологии универсальны. Простор для творческих идей огромен, и любой свежий, необычный подход заставит заиграть всеми гранями самый знакомый сценарий. В этом и удобство BTL-технологий. Успешно комбинируя сценарии, обновляя или изменяя детали, можно адаптировать любую программу под любые цели и под любой бренд» [3, с.130].

Таким образом в условиях взаимодействия, когда прямая реклама запрещена законодательством, BTL является единственным возможным способом продвижения. Очень ярко это прослеживается во взаимодействии с фитнес-клубами в продвижении совместных социальных проектов. Когда мы заходим в условия взаимодействия с частными структурами, мы должны помнить о ФЗ №38 «О рекламе», который ограничивает не только нас, но и всю медиасферу. Понимая значимость для отрасли совместной работы с фитнес-клубами, мы находим возможности продвигать совместные социальные проекты не напрямую. Делаем это через генерацию информационных поводов, используя формы комбинированного маркетинга (традиционного маркетинга и маркетинга взаимодействия).

Информационными поводами в продвижении деятельности, организованной и реализуемой в рамках частно-муниципального партнерства, являются:

1. ведение социальной работы Партнера с населением в рамках организации работы по месту жительства;

2. реализация социальных проектов на территории Партнера;

3. участие Партнера в реализации внедрения комплекса «ГТО» на территории города Тюмени;

4. участие Партнера в общегородских физкультурно-спортивных массовых мероприятиях;

5. участие Партнера в благотворительных мероприятиях;

6. предоставление призов Партнером для конкурсов в социальных сетях или в рамках продвижения городского мероприятия;

7. организация промо-акций Партнером или с привлечением Партнера;

8. возможность организации и проведения мероприятий департамента на территории Партнера;

9. осуществление активного продвижения отрасли безвозмездно или на условиях «взаимозачета» посредством возможностей Партнера.

В этом году мы вышли на новый уровень продвижения с активным привлечением партнеров. В рамках продвижения ВФСК «ГТО» на территории города налажено взаимодействие с кинотеатром «Азбука кино». Перед прокатом фильмов на постоянной основе идет показ социального видеоролика, пропагандирующего «ГТО». Афиши размещаются в 2,5 тыс. лифтах города Тюмени. Задействованы плазматроны в лифтовых зонах ожидания в 22 бизнес-центрах Тюмени. Ведется активная работа по размещению аудио-, видеороликов и афиш на территории 17 ТЦ и в общественном транспорте. Помимо этого, налажено взаимодействие с медиапартнерами: 14 радиостанций города размещают аудиоролик и 6 телеканалов транслируют видеоролик по популяризации и пропаганде «ГТО» на территории города Тюмени.

Информирование населения о существовании социальных проектов и другой работы, которая реализуется партнерами, выполняется посредством традиционной маркетинговой деятельности. При этом само взаимодействие с партнерами в представленных формах является элементом нетрадиционного маркетинга.

Для партнеров взаимодействие с нами – это формирование положительного имиджа, который вызывает доверие целевой аудитории и предполагает возможность ее удержания и расширения. Для нас – это дополнительный информационный повод и современный инструмент продвижения отрасли, в том числе СММ-продвижения, когда речь идет о BTL-акциях, которые предоставляют возможность выиграть подарок (схема 1).

Схема.1. Маркетинг взаимодействия в условиях частно-муниципального партнерства.

Рассматриваемые современные формы продвижения отрасли спорта в условиях взаимодействия на муниципальном уровне (BTL, частно-муниципальное партнерство, СММ-продвижение) можно отнести к определению «маркетинг взаимодействия». Согласно

формулировке Г.Л. Багиева и В.М. Тарасевича, «основная идея маркетинга взаимодействия состоит в том, что объектом управления маркетингом становится не совокупное решение, а отношения (коммуникации) с участниками процесса. Маркетинг взаимодействия повышает значимость личности, личных контактов в системе эффективных коммуникаций. Более того, он распределяет ответственность за принятие решений в области маркетинга на весь персонал фирмы, поскольку требует участия в маркетинговой деятельности не только специалистов службы маркетинга, но и работников других служб, включая менеджеров верхнего звена» {1, с.56-57}.

С учетом данной формулировки и использования современных способов PR продвижение отрасли спорта на муниципальном уровне может претендовать на новый уровень развития и рассматриваться в контексте маркетинга взаимодействия, поскольку:

1. социальная работа с партнерами и совместная реализация проектов на территории Партнера предполагает отношения с непосредственными их участниками.;
2. позволяет отслеживать реакцию потребителя и получить обратную связь посредством оставленного впечатления от услуги;
3. присутствует обоюдная заинтересованность в увеличении количества потребителей услуг;
4. присутствует обоюдное желание и цель – не только привлечь, но и удержать получателя услуг, обе стороны заинтересованы в продолжении отношений с получателями услуг;
5. присутствует обоюдная заинтересованность в долгосрочном сотрудничестве;
6. ответственность за качество услуг распределяется равномерно между всеми участниками организации процесса.

На сегодняшний день в рамках маркетинга взаимодействия на основании соглашения о сотрудничестве и взаимодействии (без образования юридического лица и не преследующее извлечение прибыли) осуществляется работа с 27 фитнес-клубами города Тюмени. Благодаря систематической работе с населением по месту жительства, увеличению количества социальных партнеров в рамках межведомственного взаимодействия и частно-муниципального партнерства, информационному продвижению отмечается заметный прирост занимающихся: в 2016 году их число составило 24 841 человек, из них 380 человек приобщились к занятиям через работу социальных проектов. На май 2017 года количество занимающихся уже составило 25 112 человек, из них 560 задействовано посредством организации социальной работы с населением на территории фитнес-клубов.

В рамках организации мероприятий по подготовке населения к выполнению нормативов комплекса «ГТО» налажено взаимодействие с 12 фитнес-клубами.

Таким образом, маркетинг взаимодействия на муниципальном уровне в соответствии с поставленными в Послании Губернатора задачами, формируя взаимодействие в треугольнике «Власть-бизнес-общество» и обеспечивая обратную связь, выходит на новый уровень развития и способствует более эффективному продвижению отрасли спорта в условиях частно-муниципального партнерства.

Библиографический список

1. Багиев. Г.Л., Тарасевич В.М. Маркетинг. 3-е изд. - СПб.: 2010. — 576с. С. 56-57.
2. Кузнецова Ю. Новые способы продвижения товаров: современные формы маркетинговых коммуникаций в России //Вестник Евразии.- 2006. №2. - С. 29.
3. Марочкина, С.С. Введение в специальность: реклама: учебное пособие / С.С. Марочкина, Л.М. Дмитриева, Е.В. Азарова. - М.: Юнити-Дана, 2015. - 239 с. [Электронный ресурс].- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114757 (24.06.2017). - С. 130.
4. Организация и развитие PR-деятельности в системе муниципального управления города Тюмени (на примере отрасли спорта и молодежной политики): учебно-методическое пособие/Е.А. Калиева, Е.В. Хромин, Е.А. Короткова. – Тюмень: Печатник, 2017. – С. 56-67.

5. Послание губернатора Тюменской области В.В. Якушева Тюменской областной думе «О положении дел в области и перспективах ее развития». 2016 год.//https://gubernator.admtyumen.ru/governor_to/ru/interviews/more.htm?id=11395726@cmsArticle

6. РЕКЛАМА. МАРКЕТИНГ. PR: учеб. – справ. пособие / Д.А. Шевченко. – Изд. 3е, перераб. и доп. – М.: «РГГУ», 2014. – 639 с.- С. 42. http://www.marketologi.ru/docs/downloads/lib/2015/03/05/1.pdf

УДК 796.011.3

Г.А .Куценко, аспирант

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ ПО СПОРТУ (НА ПРИМЕРЕ ТРЕНЕРОВ г. ТЮМЕНИ)

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, gleb_777@list.ru

Аннотация. *Статья посвящена изучению гендерных особенностей мотивации профессиональной деятельности тренеров спортивных школ г Тюмени.*

На основании проведенного исследования выявлены различия в структуре и видах мотивации профессиональной деятельности тренеров спортивных школ г. Тюмени – участников конкурса профессионального мастерства «Сердце отдаю детям».

***Ключевые слова*:** *мотивация профессиональной деятельности, тренеры, мотивационные комплексы, гендерные различия, конкурс профессионального мастерства,*

G.A.Kutsenko, graduate student of IFC Tyumen State University

GENDER PECULIARITIES OF MOTIVATION OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF TRAINERS (ON THE EXAMPLE OF TRAINERS OF TYUMEN)

Tyumen State University, Tyumen, gleb_777@list.ru

Annotation*. The article is devoted to the study of gender features of motivation of professional activity of coaches of sports schools in Tyumen.*

Based on the conducted research, differences in the structure and types of motivation of the professional activity of the coaches of sports schools in Tyumen - participants in the "I give my heart to the children" professional skill competition are revealed.

Keywords: *motivation of professional activity, trainers, motivational complexes, gender differences, professional skills competition.*

Необходимость профессиональной подготовки спортивных педагогов диктуется кардинальными изменениями, происходящими в российском обществе. В условиях появления новых ценностей, таких как саморазвитие и самообразование; расширение пространства педагогической деятельности, изучение мотивации труда тренера приобретает особый смысл.

Согласно концепции Т.Л. Бадоева [3] мотивация – это система взаимосвязанных иерархизированных мотивов, которые обусловливают деятельность и поведение человека.

Проблемам мотивации в нашей стране и за рубежом посвящено немалое количество разнообразных исследований. Основные проблемы, которыми занимаются психологи, изучающие мотивацию, следующие:

- определение мотивов, мотивации и структуры мотивационной сферы человека (А. Г. Асмолов, Б. С. Братусь, В. К. Вилюнас, Е. П. Ильин, А. Н. Леонтьев, Д. А. Леонтьев, Д. МакКлелланд, Г. Мюррей, Х. Хекхаузен, В. Д. Шадриков, П. М. Якобсон, Д. Аткинсон и другие).

Работы ряда российских ученых [2,3,10], не повторяя известных теорий в области мотивации, содержат новые современные авторские концепции, которые касаются измерения уровня мотивации и восприятия стимулов «человеком работающим» в любой структуре, независимо от ее специализации.

Несмотря на кажущуюся многочисленность научных работ в области гендерной психологии [5,7,8,9], следует отметить некоторую их фрагментарность.

Практически нет исследований гендерных особенностей мотивации тренеров одного региона.

Между тем, оптимальная и эффективная мотивация является чрезвычайно важным фактором, обуславливающим успешность профессиональной деятельности тренера.

Цель исследования – изучение гендерных особенностей мотивации профессиональной деятельности тренеров - участников городского отраслевого конкурса профессионального мастерства «Сердце отдаю детям», работающих в спортивных школах г. Тюмени.

Методы и организация исследования. Для изучения мотивации педагогической деятельности была использована методика К. Замфира в модификации А. Реана. Методика также была использована для изучения степени удовлетворенности профессией, определяемой на основе мотивационного комплекса, представляющего собой соотношение видов мотивации.

Для оценки достоверности различий между процентными долями выборок в исследовании использовался непараметрический критерий Фишера.

Исследование было проведено в феврале 2017 г. на базе МАУ ДО ЦРТДЮ «Грант» и СДЮСШОР № 3 г. Тюмени. Объем выборки составил 10 человек. В качестве респондентов выступали тренеры – участники городского отраслевого конкурса профессионального мастерства «Сердце отдаю детям». Среди них 5 человек мужского и 5 человек женского пола.

Результаты исследования. Анализ полученных данных представлен с учетом панорамного подхода к проектированию педагогического исследования [6]. Так, данные исследования в отношении тренеров мужского пола показали, что у 60 % респондентов этой группы выявлено преобладание внутренней мотивации, а у 40% - преобладание внешней положительной мотивации (рис. 1).

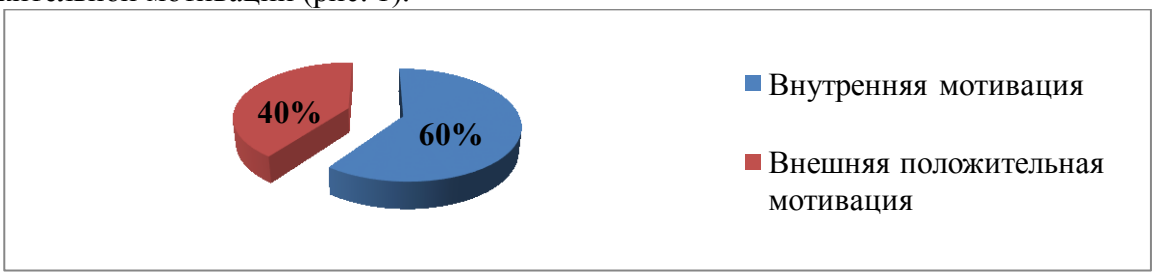


Рис.1. Виды мотивации профессиональной деятельности тренеров - мужчин финалистов городского отраслевого конкурса профессионального мастерства «Сердце отдаю детям»

Анализируя результаты исследования тренеров женского пола можно наблюдать иную, чем у тренеров – мужчин закономерность в соотношении видов мотивации профессиональной деятельности. Так, у 80% тренеров-женщин - финалистов городского конкурса профессионального мастерства выявлено преобладание внутренней мотивации над внешней (рис.2.).

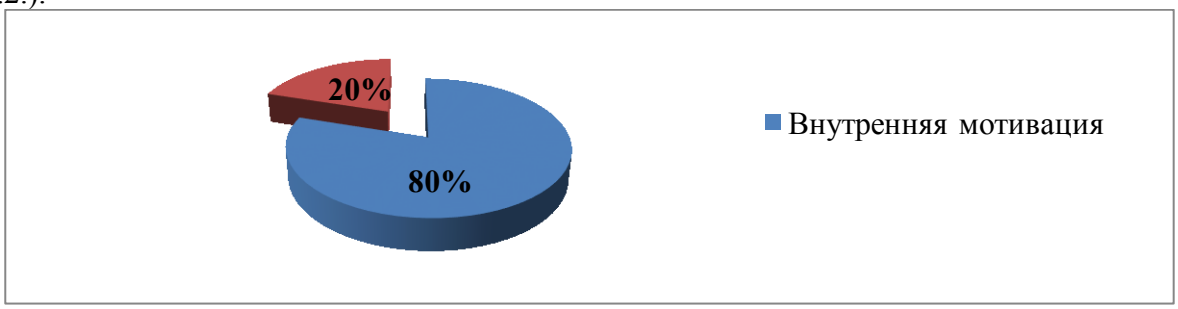


Рис.2. Виды мотивации профессиональной деятельности тренеров – женщин - финалистов городского отраслевого конкурса профессионального мастерства «Сердце отдаю детям»

Следовательно, такая форма мотивации профессиональной деятельности как внутренняя более выражена у тренеров - женщин, чем у тренеров - мужчин.

Согласно исследованиям Э. Диси, внутренняя мотивация основана на внутренних процессах, т. е. внутреннее мотивированное поведение – это такое поведение, которое ведет личность к повышению уровня компетентности и самоутверждению в данном окружении.

Следует отметить, что среди респондентов обеих выборок не выявлено тренеров с внешней отрицательной мотивацией. Выявленная особенность является благоприятным фактором и характеризует активность личности респондентов в профессиональной деятельности.

Анализ результатов проведенных исследований свидетельствует о наличии наилучших мотивационных комплексов как у тренеров – мужчин, так и у тренеров - женщин в группе финалистов конкурса профессионального мастерства (рис. 3 и 4).

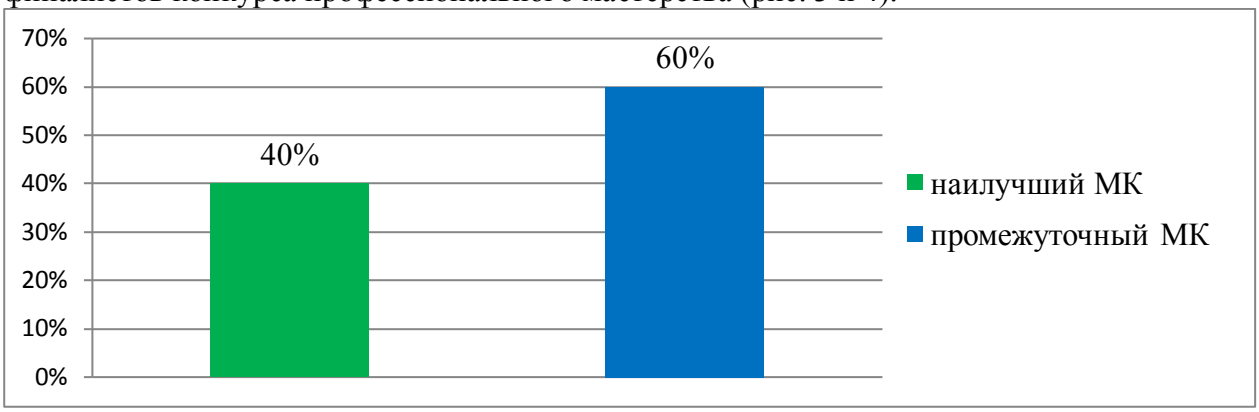


Рис.3. Соотношение мотивационных комплексов в структуре мотивации у тренеров – мужчин - финалистов городского отраслевого конкурса профессионального мастерства «Сердце отдаю детям».

Вместе с тем, не смотря на наличие наилучших мотивационных комплексов личности в обеих группах респондентов, выявлены гендерные различия в их соотношениях. Так, в выборке тренеров – мужчин выявлено 40% респондентов с наилучшим мотивационным комплексом личности (рис. 3), в то время как в группе тренеров-женщин этот показатель достигает 60% (рис. 4).

Таким образом, у тренеров мужчин в 60% случаев выявлено преобладание внутренней мотивации, в то время как у тренеров – женщин этот показатель выше и составляет 80 %; у тренеров – мужчин выявлено 40% респондентов с наилучшим мотивационным комплексом личности, в то время как в группе тренеров -женщин этот показатель достигает 60%. Различия в видах мотивации и мотивационных комплексах у тренеров – мужчин и тренеров-женщин достоверны в соответствии с Ф-критерием (критерий Фишера).

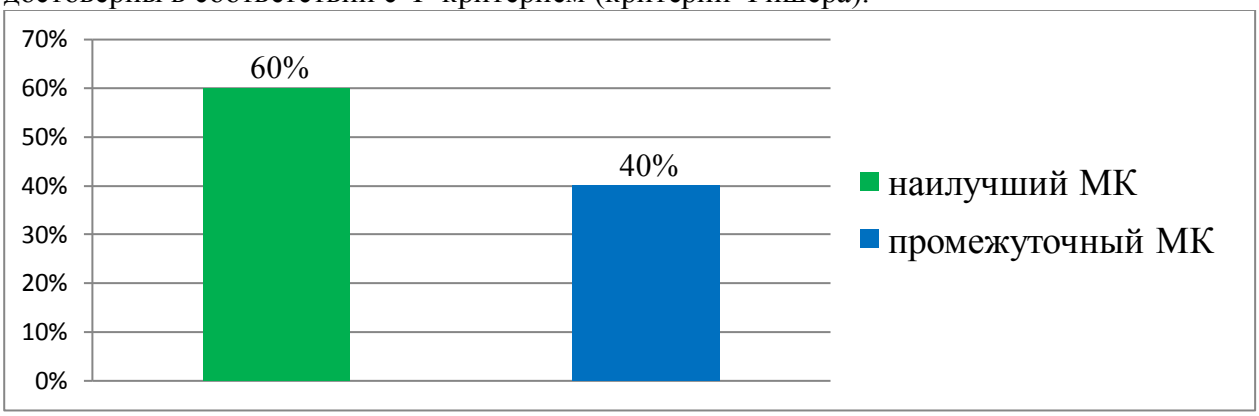


Рис.4. Соотношение мотивационных комплексов в структуре мотивации у тренеров – женщин - финалистов городского отраслевого конкурса профессионального мастерства «Сердце отдаю детям».

На основании сравнения соотношения видов мотивационных комплексов личности, следует констатировать тот факт, что тренеры - женщины более удовлетворены профессиональной деятельностью, чем тренеры – мужчины.

Анализ выступлений в городском отраслевом конкурсе профессионального мастерства тренеров показал, что первое место по итогам 4 туров конкурса заняла тренер-женщина.

Следовательно, мы полагаем, что полученные в исследовании данные могут служить модельными характеристиками видов мотивации педагогической деятельности тренеров.

Выводы: Выявлены гендерные различия в структуре мотивации профессиональной деятельности, свидетельствующие о более высоком уровне удовлетворенности профессиональной деятельностью у тренеров - женщин, и, как следствие, более высокой результативности их деятельности на первоначальном этапе вхождения ребенка в мир спорта.

Полученные в исследовании данные о наличии гендерных различий в мотивации тренеров учитываются нами в программе формирования мотивации профессиональной деятельности тренеров по спорту.

Литература:

1. Асмолов, А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа / А. Г. Асмолов. – Москва: Академия, 2002. – 416 с.
2. Бабушкин Г. Д. Психология деятельности тренера: учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Томск: Изд-во ТПУ, 2006. – 90 с.
3. Бадоев, Т.Г. Методы исследования мотивов трудового обучения и трудовой деятельности / Т.Г. Бадоев // Диагностика способностей и личностных черт учащихся в учебной деятельности /ред. В.Д. Шадриков. – Саратов: Изд-во Саратовского университета, 1989. – С. 164-183.
4. Вилюнас, В. Психология развития мотивации: современные и классические исследования / В. Вилюнас. - Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 464 с.
5. Ворожбитова, А. Л. Гендер в спортивной деятельности: учебное пособие / А. Л. Ворожбитова. - Москва: Флинта: Наука, 2011. - 216 с.
6. Загвязинский, В.И. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей //Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 3.- С. 3-5.
7. Зиновьев, Н. А. Психологические факторы удовлетворенности профессиональной деятельностью тренеров детско-юношеских спортивных школ / Н.А. Зиновьев, Н.В. Пелагеич, Г.В. Солдатова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 7(137). - С. 166-169.
8. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. - 508 с.
9. Куценко, Я.А Гендерные особенности профессионального самоопределения студентов института физической культуры / Я.А. Куценко, Г.А. Куценко //Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 12. - С. 15-17.
10. Реан, А.А. Психология и психодиагностика личности: теория, методы исследования, практикум : арсенал практического психолога / А. А. Реан. - Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2006. - 255 с.

УДК 796+658

В.В. Насонов[1], к.п.н., доцент;
Д.С. Речапов[1], к.п.н., доцент; А.В. Маняхин

ОЦЕНОЧНЫЙ АППАРАТ КРИТЕРИЕВ КАЧЕСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «ЗДОРОВЬЕ»

[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень,
vladimir-nasonov00@rambler.ru, rds1201@yahoo.com
[2]Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, г. Тобольск,

Аннотация. *В статье подчеркивается важность оценки качества физкультурно-спортивных услуг в системе управления физкультурно-спортивными организациями любых форм собственности. Приведены результаты исследования качества физкультурно-спортивных услуг спортивно-оздоровительного комплекса «Здоровье».*

Ключевые слова: *физкультурно-спортивные услуги, качество физкультурно-спортивных услуг, управление спортивно-оздоровительным комплексом, правовое обеспечение сферы физкультурно-оздоровительных услуг.*

V. Nasonov[1], Ph.D.; D. Rechapov[1], Ph.D. A. Manyakhin[2]

EVALUATION THE DEVICE QUALITY CRITERIA SPORTS SERVICES OF A SPORTS COMPLEX "HEALTH"

[1]Tyumen State University vladimir-nasonov00@rambler.ru, rds1201@yahoo.com
[2]Tobolsk Pedagogical Institute n. D. Mendeleev (branch) of the Tyumen State University

Annotation. The article emphasizes the importance of assessing the quality of sports services in the management system of physical culture and sports organizations of all forms of ownership. The results of the study the quality of sports services of a sports complex "Health".

Key words: *physical culture and sports services, quality of physical culture and sports services, management of sports and fitness complex, legal regulation of the sphere of fitness services.*

Сфера физической культуры и спорта является одной из непроизводственных отраслей, результатом труда которой являются услуги [3].

Современное состояние правового обеспечения сферы физкультурно-оздоровительных услуг отражается во многих нормативно-правовых актах. В сфере ФКиС действует ГОСТ Р 52024-2003 РФ «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» и Государственный стандарт РФ (ГОСТ Р 52025-2003) «Услуги физкультурно- оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей» от 18 марта 2003 г. № 80-ст, они введены в использование с 1 июля 2003 г. Эти стандарты формируют определенную классификацию физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, требования безопасности услуг, включая методы их контроля.

Требования, предъявляемые к спортивным услугам, должны учитывать интересы покупателей и обеспечивать: формирование здорового образа жизни потребителей; безопасность и экологичность; систему подготовки спортсменов различной квалификации; точность и своевременность исполнения; эргономичность, эстетичность и комфортабельность; зрелищность услуг; этичность обслуживающего персонала; информативность [1, с. 2].

Для оценки качества и безопасности спортивных услуг используют следующие основные методы контроля:

- визуальный - проверка состояния физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования, снаряжения, инвентаря и пр.;

- аналитический - проверка наличия и сроков действия обязательных документов на предоставление услуг и др.;

- измерительный - проверка с использованием средств измерений и испытаний технического состояния спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря, используемых при оказании услуг;

- экспертный - опрос тренеров, преподавателей и др. о состоянии качества и безопасности услуг;

- социологический - опрос или интервьюирование покупателей услуг, оценивание данных, полученных в результате опроса [4].

Для оценки качества услуги, необходимо установить, какие её свойства представляют существенный интерес для потребителей .

С **целью** определения качества предоставления физкультурно-спортивных услуг было проведено анкетирование посетителей спортивно-оздоровительного комплекса «Здоровье» г. Тюмени.

При анализе данных, полученных в результате опроса, появилась возможность выявить основные приоритеты при выборе занятий физическими упражнениями и спортом, распределить их по степени значимости, дать оценку степени удовлетворенности качеством услуг и определить значительный дисбаланс между показателями значимости услуг и их реальным качеством.

Результаты первичного опроса показали, что наиболее значимыми факторами для занимающихся вместе с эффективностью и результативностью занятий (4,27) оказались эффективность используемых упражнений (4,32), качество показа и объяснений (4,23), а также чистота площадок, спортивных залов и душевых (4,13), и приведены в табл. 1.

Таблица 1

Показатели качества физкультурно-спортивных услуг (респондентов n=103)

Критерии	Требования	Значимость		Удовлетворенность		
		X	V	X	Xm	V
I. Полезный эффект услуг	1. Эффективность (высокая результативность) занятий	4,27	0,05	4,13	4,86	0,07
II. Технологичность услуг	2. Эффективность используемых упражнений	4,32	0,10	4,22	4,87	0,06
	3. Координационная доступность упражнений	4,11	0,10	4,10	4,75	0,07
III. Гибкость форм услуг и надежность предоставления услуг	4. Возможность выбора набора услуг и расписания занятий	4,08	0,13	3,93	4,88	0,09
IV. Безопасность услуг	5. Наличие медицинской помощи	3,48	0,12	3,69	4,59	0,10
V. Гигиенические условия	6. Чистота площадок, спортивных залов и душевых	4,13	0,08	3,67	4,76	0,10
VI. Комфортность мест предоставления услуг	7. Качество покрытия площадки, пола спортивного зала	3,94	0,10	3,25	4,73	0,09
	8. Качество спортивного инвентаря	3,72	0,10	3,48	4,84	0,09
VII. Качество работы персонала	9. Качество показа и объяснений	4,23	0,10	4,52	4,90	0,06
	10. Доброжелательность и вежливость тренера, преподавателя	4,01	0,10	4,50	4,87	0,07
VIII. Экономичность	11. Доступные цены на услуги	3,99	0,11	3,85	4,85	0,10
IX. Благоприятный имидж и реклама	12. Престижность, известность и реклама комплекса	3,37	0,13	3,28	4,56	0,10

Критерии	Требования	Значимость		Удовлетворенность		
		X	V	X	Xm	V
X. Дополнительные услуги	13. Баня (сауна)	2,42	0,13	2,89	4,37	0,11

Примечание: X, Xm – среднее арифметическое, V – коэффициент вариации.

Наибольшая удовлетворенность занимающихся выражена использованием эффективных упражнений (4,22), индивидуальным подходом тренера, преподавателя (4,33) и проведением занятия (качество показа и объяснений (4,52) и доброжелательностью тренера (4,50)).

Однако выявились достаточно большие противоречия между значениями показателей значимости услуг и качеством в реальности. Значения показателей качества превышают значения удовлетворенностью в таких показателях, как чистота площадок, спортивных залов и помещений (значимость – 4,13 удовлетворенность — 3,67); санитарно-гигиеническое состояние душевых (4,22 к 3,74); качественное покрытие пола, площадки (3,94 к 3,25) , что наглядно видно на Рис. 1.

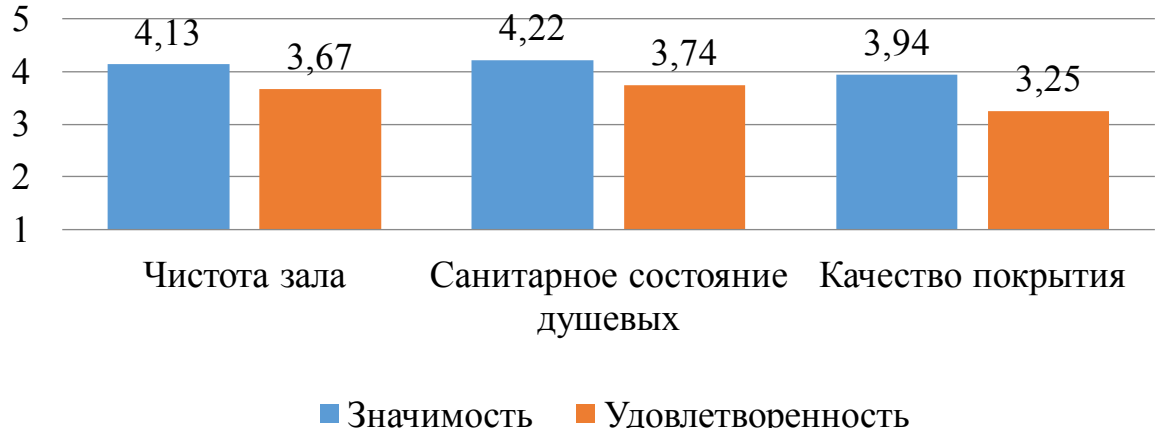


Рис.1 Диспропорции показателей качества услуг

С целью проверки относительного разброса случайной величины полученных данных в первичном и вторичном анкетных опросах использовался коэффициент вариации (V). Как видно из табл. 1. у ряда показателей коэффициент вариации меньше 10%, и изменчивость вариационного ряда принято считать незначительной, у оставшихся показателей коэффициент вариации от 10% до 20%, что относится к средней изменчивости и не требует исключения самых больших и самых маленьких значений из дальнейших расчетов коэффициентов и индексов.

Индекс качества представлен в табл. 2.

Таблица 2

Показатели коэффициентов качества физкультурно-спортивных услуг СОК «Здоровье» (первичный опрос, респондентов n=103)

Критерии	Требования	Значимость		Удовлетворенность			I
		Z	W	U	O	Iч	
I. Полезный эффект услуг	1. Эффективность (высокая результативность) занятий	440	0,085	425	501	0,850	0,069
II. Технологичность услуг	2. Эффективность используемых упражнений	445	0,086	435	502	0,867	0,071
	3. Координационная доступность упражнений	423	0,082	422	489	0,863	0,067
III. Гибкость форм и надежность предоставления услуг	4. Возможность выбора набора услуг и расписания занятий	420	0,081	405	503	0,805	0,062

Критерии	Требования	Значимость		Удовлетворенность			I
		Z	W	U	O	Iч	
IV. Безопасность услуг	5. Наличие медицинской помощи	358	0,070	380	473	0,804	0,053
V. гигиенические условия	6. Чистота площадок, спортивных залов и душевых	425	0,082	378	490	0,771	0,060
VI. Комфортность мест предоставления услуг	7. Качество покрытия площадки, пола спортивного зала	406	0,079	335	487	0,687	0,051
	8. Качество спортивного инвентаря	383	0,074	358	499	0,719	0,051
VII. Качество работы персонала	9. Качество показа и объяснений	436	0,084	466	505	0,922	0,074
	10. Доброжелательность и вежливость тренера	413	0,080	464	502	0,924	0,070
VIII. Экономичность	11. Доступные цены на услуги	411	0,080	397	500	0,794	0,060
IX. Благоприятный имидж и реклама	12. Престижность, известность и реклама комплекса	320	0,067	421	478	0,881	0,046
X. Дополнительные услуги	13. Баня (сауна)	249	0,048	298	450	0,661	0,030
		5157	1,00				0,77

Z -оценка значимости; W - оценка важности; U - оценка удовлетворенности; O - оценка ожидания; Iч - частный индекс качества; I - интегральный индекс качества.

Как видно из рассчитанных значений коэффициентов и индексов показателей услуг комплекса, наиболее высокие значения получили показатели наиболее важные и необходимые по значимости для потребителей услуг комплекса – эффективность использования упражнений, высокая квалификация тренера, индивидуальный подход, качество показа и объяснений, гигиена (чистота) и микроклиматические условия помещений для занятий. И именно на эти показатели необходимо в первую очередь обращать внимание при учете ошибок в работе и повышении качества услуг при корректировке менеджмента и маркетинга. Соответственно, показатели качества с наиболее низкими баллами (возможность первого бесплатного занятия, продажа спортивной формы) были оценены как по значимости, так и по оценке удовлетворенности и ожидания, поэтому можно сказать, что эти показатели наименее важны для опрашиваемых посетителей и требуют меньшего внимания, чем показатели, которые были высоко оценены и по значимости, и по оценке удовлетворенности и ожидания.

Интегральный индекс качества услуг составил 0,77 балла, что позволяет говорить об удовлетворительной оценке уровня качества услуг СОК «Здоровье», но требует повышения некоторых показателей для улучшения удовлетворенности потребителей и повышения самого интегрального индекса для достижения нормальной оценки качества услуг спортивно-оздоровительного комплекса.

Вывод:

повысились оценки показателей качества услуг спортивно-оздоровительного комплекса по многим показателям. В итоге повысился интегральный индекс показателей качества услуг (с 0,77 до 0,80), что позволило изменить общую оценку услуг спортивно-оздоровительного комплекса с удовлетворительной на нормальную.

Библиографический список

1. ГОСТ Р 52024–2003. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования. – Введ. 2003-07-01.— М.: Изд-во стандартов, 2003.— 11 с.

2. ГОСТ Р 52025-2003. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей. – Введ. 2003-07-01.— М.: Изд-во стандартов, 2003.— 8 с.

3. .Зуев В.Н. Региональные исследования качества физкультурно-оздоровительных услуг, предоставляемых физкультурно-спортивными организациями / В.Н. Зуев, Н.Г. Милованова, Д.В. Грамотин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №4. – 42.-45.

4. Стандартизация и сертификация в физической культуре и спорте: Методическое пособие. -М.: ЦСТиСК Москомспорта. -104 с.

УДК 796

Е.Н. Осинцев, соискатель, главный
тренер мини-футбольного клуба «Прогресс»

АКТИВНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СУДЬИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

Тюменский государственный университет, Институт физической культуры,
Мини-футбольный клуб «Прогресс», г. Тюмень, osinzeva@bk.ru

Аннотация. В работе проведён краткий анализ активных форм профессиональной подготовки судей в мини-футболе. Описаны такие методы как моделирование, игровое обучение, тренинговые формы работы с судьями, которые способствуют повышению эффективности образовательного процесса и уровня профессионального мастерства арбитров в мини-футболе.

Ключевые слова. Профессиональная подготовка судей в мини-футболе, активные формы обучения, моделирование, игровое обучение, тренинг.

ACTIVE FORMS OF WORK IN THE PROCESS OF TRAINING JUDGES IN THE MINI-FOOTBALL

Tyumen State University, osinzeva@bk.ru

Annotation. *In the work there is presented a brief analysis of the active forms of judicial training in mini-football. There are described some methods such as modeling, games training, training forms of work with the judges, which help to increase the effectiveness of the educational process and the level of professional skills of the judges in mini-football.*

Keywords. *The training of judges in mini-football, active forms of training, modeling, games training, training forms of work with the judges.*

На современном этапе развития мини-футбола в России очевидна необходимость в подготовке высококвалифицированного судейского корпуса и в осуществлении качественного судейства. По мнению С.Н. Андреева, президента Ассоциации мини-футбола России, члена Исполкома РФС, почетного президента Ассоциации мини-футбола России, «динамический процесс развития мини-футбола в нашей стране, функционирование профессиональных мини-футбольных клубов, увеличение количества международных турниров требует постоянного внимания к повышению качества судейства всероссийских и региональных соревнований по мини-футболу» [6]. Наличие профессиональных судей в мини-футболе повысит объективность фиксации и оценки результатов спортивной деятельности мини-футбольных команд в ходе спортивных соревнований.

Подготовка судей на разных этапах их профессионального роста является не менее важной составляющей, чем подготовка спортсменов: от их отбора, профессиональной подготовленности, расстановки во многом зависит эффективность соревновательной деятельности [1, 2, 6].

В связи с этим встает вопрос о необходимости целенаправленной работы по усовершенствованию подготовки судей, повышения профессиональной компетентности судьи и уровня профессионального мастерства. Решению данного вопроса будет способствовать технологизация образовательного процесса, связанная с использованием активных форм обучения.

Цель исследования - подобрать и теоретически обосновать наиболее эффективные методы активного обучения судей по мини-футболу.

Среди многочисленных форм активного обучения в настоящее время предлагается использовать методы моделирования профессиональных ситуаций, ситуационно-ролевые игры и тренинговые технологии, а также современные технические возможности (мультимедийные установки для слайд-презентаций, просмотры видеофрагментов с целью проведения анализа конкретных ситуаций, использование 3d технологий).

Данные методы были использованы в ходе исследовательской работы, проведенной в 2014-2016 годах с участием 64 арбитров, принимающих участие в соревнованиях различного уровня (Первенства г. Тюмени и Тюменской области по мини-футболу, Чемпионата России по мини-футболу).

Моделирование. Данный метод не является новым, однако в контексте подготовки судей может быть эффективным, так как использование модели позволяет получить специальное представление объекта, явления, ситуации. Моделирование игровых эпизодов с непосредственным участием судьи до реальной профессиональной деятельности в ходе обучения позволяет получить аналогичные реальности ощущения, получить опыт и «опробовать» его в «виртуальной» системе. Этому способствует применение 3d технологий. С помощью 3d очков производилось погружение обучающегося в игровую ситуацию, задавалось проблемное поле деятельности судьи. Таким образом осуществлялась проверка реагирования на проблему, использования профессиональных знаний и умений. Данный метод реализует основные практические функции моделей. В.В. Никандров выделяет основные функции моделей на практическом уровне: познавательная, обучающая, развлекательно-игровая [4].

При 3d-моделировании в профессиональной подготовке судей в мини-футболе происходит искусственное представление реальных обстоятельств игровой ситуации, демонстрируется её протекание (возникновение, развитие и исчезновение). Это позволяет целенаправленно спровоцировать обучающегося на действия, которые он осуществляет на основе своих знаний, опыта. Таким образом, 3d-моделирование позволяет «запустить» работу психических процессов (восприятие, память, мышление и др.) в соответствии с полным образом игровой ситуации, приближенной к реальности. Использование 3d-моделирования соответствует заявленному в исследовании когнитивному подходу.

Когнитивный подход в науке изучает процесс получения человеком информации о мире. Для настоящего исследования имеет значение то, как эта информация представляется человеком, как она хранится в памяти и преобразуется в знания и как эти знания влияют на память, внимание, поведение и взаимодействие человека с условиями заданной конкретной ситуацией. Когнитивная психология охватывает весь диапазон психологических процессов - от ощущений до восприятия, распознавания образов, внимания, обучения, памяти, формирования понятий, мышления, воображения, запоминания, языка, эмоций и процессов развития; она охватывает все возможные сферы поведения человека. В этом смысле провоцирующая функция 3d-моделирования полностью реализует поведение арбитра в игровой ситуации.

Предлагаемое в данной работе описание деятельности судьи с основами когнитивного подхода означает, что при взаимодействии арбитр с участниками игрового процесса ориентируется на однажды сформированный образ в рамках своих субъективных представлений, полученных на основе предыдущего опыта. Поэтому работа с *когнитивными* конструктами представлений является хорошим началом для коррекции взаимодействия в системе «судья-игрок».

Игровые формы обучения. Разновидности игровых технологий, используемых в процессе профессионального обучения, направлены на приобретение опыта - знаний, навыков, умений, которые определяются познавательными мотивами и целями. В этом случае говорят об учении (и соответственно об обучении как процессе передачи такого опыта). Выделяют следующие виды игровых форм обучения:

- деловая игра (имитация конкретных моделей отношений и взаимодействий субъектов и объектов деятельности);
- ролевая игра (предполагает обязательное наличие модели управляющей системы, которая включена в конкретную систему социальных отношений, и обязательный процесс выработки решений);
- имитационная игра (наличие только модели среды, в которой действует игрок, в ней отсутствует управляющая система, игра может быть реализована с той же процедурой и на других объектах).

Научение - изменение поведения, происходящее в результате приобретения опыта, - основная цель игровых технологий. Одна из проблем игрового научения - не только добиться нового, желательного поведения, но и избавиться от проявлений нежелательного.

В рамках рассмотрения нашей темы уместно говорить об **инструментальном научении.** Инструментальное научение осуществляется методом проб и ошибок. Впервые оно было систематически изучено американским ученым Э. Торндайком (1874-1949), одним из основателей психологии образования [5]. При инструментальном научении подкреплением служат награда или наказание. В отдельных видах научения человека подкреплением является просто информация о том, правильны или нет его действия. В игровых обучающих технологиях это проявляется при обязательном оценивании действий игроков после окончания игры или групповом оценочном отношении участников игровых групп друг к другу (выполнил заданное верно, эффективно – получил признание и принятие группой, ошибся в выборе стиля поведения – получил негативную оценку, выражающуюся в неодобрении).

Тренинговые формы работы. Специфика элементов социально-психологического тренинга заключается в использовании комплекса активных методов: ролевой игры, групповой дискуссии, игр и упражнений, направленных на получение обратной связи от других участников. Совокупность данных методов обеспечивает комплексное воздействие на все сферу личности, а также на паттерны взаимодействия с другими людьми. Техники нейро-лингвистического программирования - НЛП (в небольшом объеме включенные в программу семинара) позволяют достичь максимально комфортной групповой среды, продуктивного психологического состояния и эффективной передачи сообщений, более глубокого закрепления результатов обучения. Программа была основана на разработанной ранее и апробированной в рамках диссертационного исследования В.В. Насоновым программе развития доминирующих личностных качеств волейбольных арбитров первой квалификационной категории (первый этап профессионального становления [3]. Целью тренингов-семинаров в исследовании явилось преобразование представлений арбитров о взаимодействии в игровом процессе в сторону повышения конструктивности отношений арбитров и игроков, а также минимизации судейских ошибок.

Процедура состояла из серии занятий, содержащих в себе элементы социально-психологического тренинга в экспериментальной группе, направленного на изменение негативных установок поведения в ситуациях взаимодействия. Технологически это возможно сделать посредством применения тонких НЛП-технологий, целью которых являются изменения образных представлений, развития знаний, модификацию мотивов и социального поведения индивида. Развитие коммуникативных навыков и умений способствует формированию понимания себя и других, моделированию отношений толерантности, а также развитию позитивных установок, освоению профессиональных ролей.

Описанные активные формы работы направлены на **кодирование информации в памяти.** Активные формы обучения включают три важнейших элемента: звук, смысл и зрительный образ, которые используются для закрепления профессиональных навыков и

умений, например, поведения в заданной модели взаимодействия в системе «судья-игрок». Обучение путем кодирования требует неоднократного повторения. Механическое запоминание необходимо, но значительно уступает кодированию по смыслу и кодированию опыта через действие. Смысловое кодирование – наиболее важный фактор успешного образования. Чаще же наиболее результативным оказывается метод формирования зрительных образов. Чем более живым окажется образ, тем легче впоследствии вспомнить необходимую информацию, что и достигается посредством использования игровых технологий. И это также говорит в пользу использования 3d-технологий, которые дают возможность погрузиться в ситуацию получения и слуховых, и зрительных, и смысловых её элементов.

В результате формирующего воздействия на структурные компоненты личности арбитров было определено, что когнитивные составляющие сознания судьи, связанные с образом его профессиональной деятельности, имеют положительную динамику при специально организованном воздействии на представления судьи и активизации рефлексивной работы личности. После применения активных форм работы при формировании профессиональной компетентности судьи были зафиксированы изменения во всех сферах воздействия: когнитивной, потребностно-смысловой, операционально-технической. Таким образом, активные формы профессиональной подготовки судьи в мини-футболе способствуют повышению эффективности профессионального обучения, что было показано на эмпирическом материале.

Результаты работы открывают новые перспективы по дальнейшему применению 3d-моделирования в процессе профессиональной подготовки арбитров с применением новых технологий (3d-очков), использования активных игровых форм обучения и тренинговых технологий.

Библиографический список

1. Зуев В.Н. Спортивный арбитр. Учебное пособие. / В.Н. Зуев. - Москва: Советский спорт, 2004. – 394 с.

2. Лихачев Л.В. Влияние основных свойств нервной системы на особенности судейства баскетбольных матчей / Л.В. Лихачев // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. 2006. №11. С.14-17.

3. Насонов В.В. Формирование личностных качеств волейбольного арбитра, влияющих на успешность его судейской деятельности. Дисс… канд. пед. наук / В.В. Насонов. - Тюмень. 2011 – 152 с.

4. Никандров В.В. Метод моделирования в психологии. Учебное пособие. / В.В. Никандров. – Спб.: Речь, 2003. – 55 с.

5. Торндайк Э. Принципы обучения, основанные на психологии. [Электронный ресурс] // URL: http://www. koob.ru (дата обращения: 29.09.2017).

6. Шаргаев А.Т. Мини-футбол (футзал). Судейство соревнований: учеб.-метод.пособие. Ассоциация мини-футбола России. / А.Т. Шаргаев. - Москва: Советский спорт, 2009. – 112 с. С.8.

УДК 796.01:316

Ю.М. Пасовец, к.с.н., доцент

МОТИВЫ УЧАСТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ПРОГРАММЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»,
г. Курск, Россия, yulia_pasovets@mail.ru

Аннотация. *В статье на основе опроса студентов, проведенного автором, определяются мотивы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО у студенческой молодежи. Дается характеристика ключевым факторам, мотивирующим студентов к участию в программе ГТО.*

Ключевые слова: *студенческая молодежь, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), комплекс ГТО, физическая культура.*

Pasovets Yu.M., Ph.D.

MOTIVES OF STUDENT'S YOUTH PARTICIPATION IN PROGRAM OF ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOUR AND DEFENSE» (RLD)

Federal State-Financed Educational Institution of Higher Education «Kursk State University»,
Kursk, Russia, yulia_pasovets@mail.ru

Annotation. *The article presents the results of students' survey about their relation to All-Russian physical culture and sports complex «Ready for Labour and Defense» (RLD). It is defined student's young motives of preparation for make of RLD complex standards. It is characterized the key factors motivating students to participation in the RLD program.*

Key words: *student's young, All-Russian physical culture and sports complex «Ready for Labour and Defense» (RLD), RLD complex, physical culture.*

В современных российских условиях в связи со снижением уровня физического здоровья населения в целом и молодежи в частности особую актуальность приобретает проблематика сохранения и укрепления общественного здоровья и формирования здорового поколения молодежи [4]. В этом контексте введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК «ГТО», или комплекс ГТО) в социальную практику с 2014 г. выступает в качестве необходимой меры по привлечению представителей молодого поколения россиян к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобщения к здоровому образу жизни [1]. В этом контексте востребованными оказываются исследования, позволяющие определить потенциал участия студенческой молодежи в реализации программы ГТО, основные мотивы выполнения нормативов комплекса ГТО и подготовки к испытаниям (тестам) ГТО у студентов. Результаты этих исследований дают возможность организовать участие студенческой молодежи в данной программе с учетом запросов и потребностей молодых людей [3], что будет способствовать повышению привлекательности ВФСК «ГТО» для молодежи и в целом росту массовости физической культуры и спорта в современном российском обществе.

Говоря о мотивации участия студенческой молодежи в программе ГТО, необходимо учитывать, что концепция ВФСК «ГТО» предполагает, с одной стороны, привлечение различных категорий населения, в том числе и обучающейся молодежи, *к выполнению нормативов комплекса ГТО* как процедуре измерения уровня физической подготовленности граждан, так и *к подготовке к сдаче этих нормативов*. Последняя понимается как важный фактор привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом на систематической основе, формирования здорового образа жизни.

В данной работе рассмотрим мотивы участия студенческой молодежи в дополнительной подготовке к выполнению испытаний (тестов) и сдаче нормативов комплекса ГТО, что, на наш взгляд, имеет ключевое значение для приобщения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом в перспективе. Выявить и охарактеризовать систему мотивов подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО позволяют результаты опроса студенческой молодежи, проведенного нами среди студентов Курского государственного университета в 2017 г. Количество опрошенных составило 250 человек.

Как свидетельствуют результаты проведенного нами опроса, подавляющее большинство (93,2 %) студенческой молодежи допускает для себя возможность выполнения нормативов комплекса ГТО (с предварительной подготовкой к сдаче норм ГТО или без нее) в ближайшей или отдаленной перспективе. При этом, оценивая уровень своей физической подготовленности, многие из студентов вуза (72,0 %) осознают свою потребность в дополнительной подготовке к этой процедуре.

Ответы студентов на вопрос о целях такой подготовки, предполагающий как реальную («готовитесь» – для тех, кто уже начал такую подготовку), так и проективную («стали бы готовиться» – для тех, кто допускает для себя возможность такой подготовки когда-либо) ситуацию, показывают, что основная часть (82,4 %) студенческой молодежи рассматривает для себя возможность включения в такую подготовку. Только 17,4 % студентов не готовятся и в настоящее время не планируют готовиться к выполнению нормативов комплекса ГТО (см. табл.).

Для половины (55,6 %) студентов основной целью подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО является стремление сохранить и улучшить свое здоровье. Для значительной части (39,6 %) из них такой целью выступает желание сохранить и улучшить свое телосложение.

Треть (33,6 %) обучающихся вуза готовятся или стали бы готовиться к выполнению норм комплекса ГТО ради улучшения настроения, самочувствия, получения удовольствия от занятий физической культурой и спортом. Примерно такое же число (31,6 %) студентов в качестве целей такой подготовки рассматривают желание сделать свой образ жизни здоровым; другая треть (30,8 %) из них – желание развить силу, ловкость и другие физические качества (см. табл.).

Таблица 1.

Цели, ради которых студенты готовятся или стали бы готовиться к выполнению нормативов комплекса ГТО*

Варианты ответов	*%*
Поддержать, улучшить здоровье	55,6
Сохранить, улучшить телосложение	39,6
Улучшить настроение, самочувствие, получить удовольствие от занятий	33,6
Сделать здоровым свой образ жизни	31,6
Развить силу, ловкость и другие физические качества	30,8
Испытать свои силы, проверить свою физическую подготовленность	29,6
Достигнуть определенных спортивных показателей, побед	29,6
Улучшить осанку, походку, культуру движений	25,6
Снять усталость, поддержать работоспособность	13,2
Выполнить нормы ГТО и получить причитающиеся льготы и знак отличия	12,4
Уметь постоять за себя	12,0
Встречаться, общаться с друзьями и знакомыми	10,4
Нравиться быть привлекательным	9,2
Другое	-

Варианты ответов	*%*
Не готовитесь и пока не думаете готовиться к выполнению норм ГТО	17,6
Итого	350,8
* *Допускалось отметить несколько вариантов ответа тем, кто готовится или намерен готовиться к сдаче норм ГТО*	

Многие из студентов готовятся или стали бы готовиться к сдаче нормативов комплекса ГТО, чтобы испытать свои силы, проконтролировать свою физическую подготовленность (29,6 %), либо добиться высоких спортивных результатов (29,6 %), либо усовершенствовать осанку, походку, культуру движений (25,6 %).

Для меньшего числа студентов мотивами такой подготовки выступают как мотивы, связанные с физическим состоянием и физическими навыками (снизить усталость, поддержать работоспособность; нравиться быть привлекательным; уметь постоять за себя), так и мотивы, имеющие социальную природу (выполнить нормы ГТО и получить соответствующие льготы и знак отличия; встречаться, общаться с друзьями и знакомыми). Каждый из этих мотивов разделяет около десятой части студенческой молодежи (см. табл.).

Тем самым для студенческой молодежи ключевыми мотивами подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО оказываются мотивы, связанные *с сохранением и укреплением своего здоровья* (стремление поддержать и улучшить свое здоровье, сделать свой образ жизни здоровым), *развитием своих физических качеств* (желание сохранить и улучшить телосложение, развить силу, ловкость и другие физические качества, испытать свои силы, проверить свою физическую подготовленность), *эмоциональным удовольствием* (повысить настроение, самочувствие, получить удовольствие от занятий физическими упражнениями) и *получением спортивных результатов* (добиться спортивных показателей, побед).

Для сравнения полученных нами данных с данными по категории обучающихся общеобразовательных организаций, организаций среднего профессионального и высшего образования обратимся к результатам всероссийского опроса населения, проведенного среди населения в возрасте 9 лет и старше в различных регионах страны (22 субъектах федерации) по заказу Министерства спорта Российской Федерации в 2014 г. под руководством П.А. Виноградова и Ю.В. Окунькова (далее – всероссийский опрос). В этом опросе объем выборки составил 2500 человек, из которых 361 респондент относится к категории обучающихся, включающей школьников (3–11 классов), учащихся ПТУ, лицеев, техникумов, колледжей, студентов вузов. Как показывают данные всероссийского опроса, для обучающихся в целом основными мотивами подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО также выступают цели, обусловленные стремлением к развитию своих физических качеств: выработать силу, ловкость и другие физические качества (выбрали 36,2 % от числа обучающихся), сохранить и улучшить телосложение (26,3 %), испытать свои силы и физическую подготовленность в целом (24,7 %) – и сохранением и укреплением своего здоровья: поддержать и улучшить свое здоровье (35,1 %). По сравнению со студентами КГУ среди обучающихся доля тех, для кого значимым является желание научиться постоять за себя, существенно больше (24,5 %) [2, с. 59–60].

Таким образом, ключевое место в системе мотивации физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи, связанной с подготовкой к выполнению нормативов комплекса ГТО, занимают мотивы сохранения и укрепления здоровья, развития физических качеств, получения эмоционального удовольствия и достижения спортивных результатов.

Библиографический список

1. Лубышева Л.И. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО – новый импульс к активному формированию здоровья населения России / Л.И. Лубышева // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине

физическим нагрузкам: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. – Казань: Изд-во Поволжской гос. академии физической культуры, спорта и туризма, 2014. – С. 437–439.

2. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.

3. Пасовец Ю.М. О мотивации физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи / Ю.М. Пасовец // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. – 2016. – № 1. – С. 170–178.

4. Пасовец Ю.М. Потенциал здоровья населения региона [Электронный ресурс] / Ю.М. Пасовец // Ученые записки. Электронный журнал Курского государственного университета. – 2008. – №1. – URL: http:// scientific-notes.ru (дата обращения 26.04.2017).

5. Талынёв В.Е. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как компонент патриотического воспитания молодежи / В.Е. Талынёв // Ученые заметки ТОГУ. – 2016. – Т. 7. – № 4–2. – С. 261–267.

Н.В. Радаев

АНАЛИЗ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ТУРИСТСКОГО МНОГОБОРЬЯ В КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

Костанайский государственный педагогический институт, г. Костанай, Республика Казахстан, max-fadeev77@mail.ru

Аннотация. *В статье представлен опыт анализ становления и развития туристского многоборья в Костанайской области, одной из задач этой статьи является показать, как развивался туризм в Костанайской области и на сколько он сейчас популярен.*

Ключевые слова: *Туристское многоборье, спортивный туризм, Костанайская область*

N. Radaev

ANALYSIS OF THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF TOURIST ROUND IN KOSTANAY REGION

Kostanai State Pedagogical Institute, max-fadeev77@mail.ru

Abstract. *The article presents the analysis of experience of formation and development of tourist all-round events in the Kostanay region, one of the objectives of this article is to show how to develop tourism in the Kostanay region and on how much he's popular.*

Key words: *Tourism combined events, sports tourism, Qostanay.*

Спортивный туризм - это самостоятельная и социально-ориентированная сфера, образ жизни значительной прослойки общества, также эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями. Спортивный туризм основан на реальном знакомстве с жизнью, историей, культурой, обычаями народов, наиболее демократичный вид отдыха, характеризующийся специфической формой народного творчества, свободным выбором формы собственной активности всех социально-демографических групп населения, начиная с детей дошкольного возраста заканчивая пенсионерами.

Туристское многоборье относится к видам спорта, для которых характерна двигательная активность с проявлением физических и волевых качеств. Его можно отнести к комплексным (смешанным) видам спорта типа многоборий. Спортсмен-турист должен обладать специфической многоборной специальной туристской выносливостью, гибкостью, координацией. Не смотря на свою молодость, туристское многоборье стремительно набирает

обороты и завоевывает все большие территории, как внутри уже освоенного пространства, так и в регионах, не охваченных ранее спортивным туризмом.

В связи с этим стали возникать ряд проблем по организации и проведению соревнований, по судейству и правилам соревнований, которые постоянно видоизменяются и утверждаются лишь временно. Не менее важной проблемой явилась подготовка спортсменов-многоборцев, не говоря о подготовке квалифицированных тренеров в сфере спортивно-оздоровительного туризма по разным видам многоборья, таким как пешеходное, горное, лыжное, водное и т.д. Туристское многоборье - это отдельная разновидность вида спорта «туризм спортивный». Спортивный туризм - яркий, динамичный, зрелищный вид спорта, требующий особой специальной технической, физической, психологической подготовки. Он объединяет упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, основу которых составляют естественные движения человека, обеспечивающие наиболее гармоничное развитие. Они повышают функциональные возможности человека, позволяя обрести уверенность в своих силах, смелость, находчивость, решительность.

Из спортивного туризма сначала, как отдельный вид соревновательной деятельности, а впоследствии, самостоятельный вид спорта выделилось целое направление, названное туристским многоборьем. Туристское многоборье включает в себя как индивидуальные виды соревнований, так и командные, причем, одно не отделяется от другого. В абсолютный результат поставлена командная деятельность, а только потом индивидуальная [1, с.112].

Туристское многоборье служит своеобразной подготовкой туристов к совершению походов, к преодолению различных препятствий, встречающихся на маршруте и на сегодняшний день, стал самостоятельным видом спорта, который подразумевает прохождение спортсменами без нарушения правил и в минимально возможное время спортивной дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия, требующей их преодолении с использованием технических, физических приемов и способов [2, с.105].

Соблюдение дисциплины в группе позволяет целенаправленно и планомерно готовиться к достижению высоких спортивных результатов в туризме, создавать атмосферу радости и уверенности в своих силах на маршруте, чувствовать поддержку товарищей. Также это, несомненно, сказывается на деятельность человека непосредственно в семейной жизни, рабочем коллективе и т.д. [3, с.72]

Воспитание сознательной дисциплины у туристов имеет свою специфику, поскольку занятия туризмом носят добровольный характер.

Для более подробного изучения проблемы исследования нами было проведено анкетирование. В опросе приняли участие 92 человека, учащиеся Костанайского государственного педагогического института. Целью опроса является: получение информации о становления и развития туристского многоборья в Костанайской области [4, с.12].

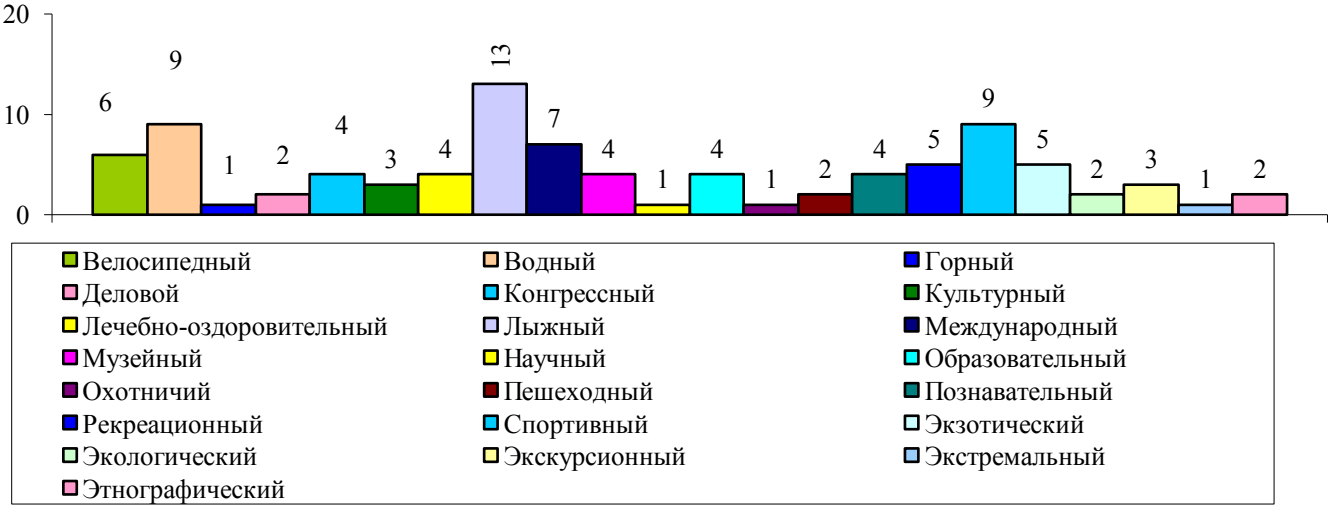


Рисунок 1. Анализ предпочтения вида туризма, чел.

Таким образом, мы видим, что современная учащаяся молодежь проявляет интерес к активным видам туризма, таким как: лыжный, водный и спортивный, велосипедный. Меньшее число опрошенных отдают предпочтение пассивным видам туризма, таким как: рекреационный и международный, лечебно-оздоровительный, конгрессный, образовательный, музейный, познавательный, экскурсионный и культурный.

Наглядно ответ на вопрос «Чем Вы руководствуетесь при участии в соревнованиях по туристскому многоборью?» представим на рисунке 2.

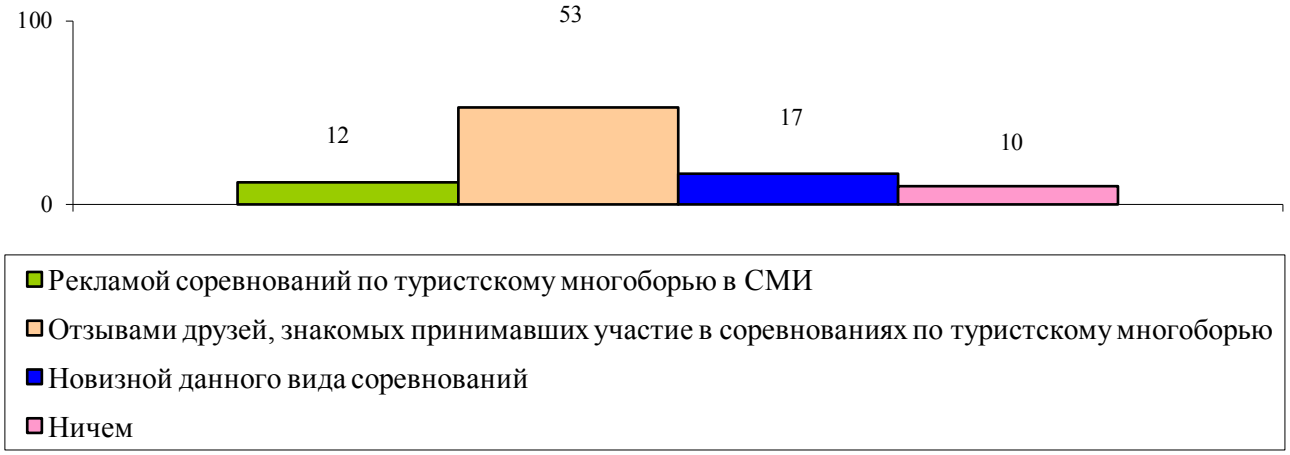


Рисунок 2. Ответ студентов КГПИ на вопрос «Чем Вы руководствуетесь при участии в соревнованиях по туристскому многоборью?», чел.

Что же наиболее часто для молодежи является внутренним побуждением к участию в соревнованиях по туристскому многоборью? Как мы видим из рисунка 3, главным побуждающим мотивом к участию в соревнованиях по туристскому многоборью для большей части современной молодежи является познание нового (19 чел.), следующим по значимости мотивом является стремление преодолеть упадок физических и духовных сил (17 чел.). Третьим мотивом, побуждающим к туристской поездке, является релаксация (16 чел.), четвертым - пополнение знаний (10 чел.), пятым - переоценка и обновление своего «Я» (8 чел.). Следующее место разделяют между собой два равных по значению побуждающих к туристской поездке мотива: престиж и стремление к социальным контактам (по 8 чел.). Последнее место среди мотивов, побуждающих к действию, делят между собой стремление к смене своего «Я» и поддержание родственных связей (по 3 чел.).

Итак, как следует и самым важным мотивом для участия в соревнованиях по туристскому многоборью является познание чего-то нового, что нам говорит о стремлении учащейся молодежи участвовать в соревнованиях по туристскому многоборью.

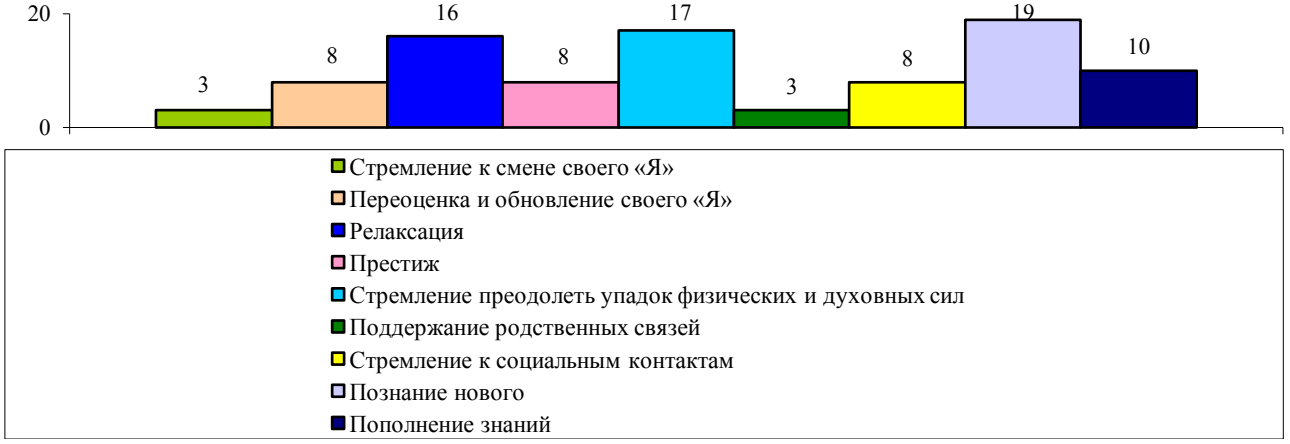


Рисунок 3. Анализ ответов студентов КГПИ на вопрос «Что для Вас наиболее часто является внутренним побуждением к участию в соревнованиях по туристскому многоборью?», чел.

Далее мы выяснили, что, по мнению студентов КГПИ является залогом крепкого здоровья.

Рисунок 4. Анализ ответа на вопрос «Что Вы считаете залогом крепкого здоровья?», чел.

Согласно рисунку, мы видим, что большинство студентов (45 чел.) считают, что залогом крепкого здоровья является занятия туризмом, спортом, ведение правильного режима дня.

Также в ходе анкетирования мы выяснили, помогают ли соревнования по туристскому многоборью поддержанию здоровья.

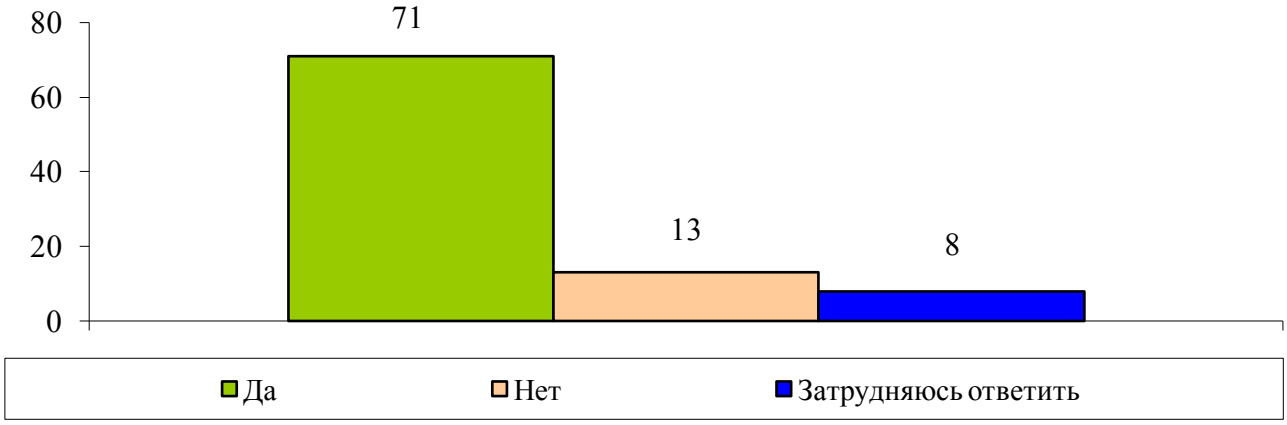


Рисунок 5. Анализ ответа на вопрос «Как Вы считаете, помогают ли соревнования по туристскому многоборью поддержанию здоровья?», чел.

Согласно представленным данным видно, что студенты считают, что соревнования по туристскому многоборью помогают поддержанию здоровья. Однако, нашлись и такие, которые не уверенны во влиянии соревнований по туристскому многоборью на поддержание здоровья.

Последний вопрос анкеты был направлен на выявление развития туристские многоборье в Казахстане (Костанайской области).

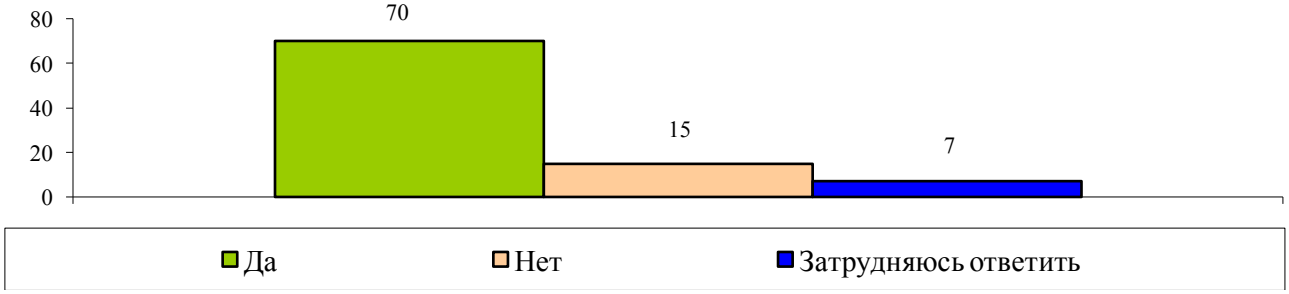


Рисунок 6. Анализ ответа на вопрос «Как вы считаете, развито ли туристские многоборье в Казахстане (Костанайской области)?», чел.

Подводя итог, можно отметить, что туристское многоборье - это отдельная разновидность вида спорта «туризм спортивный». Туристское многоборье-это

соревновательный вид туризма, где на одной дистанции представлена в сконцентрированном виде техника прохождения различных препятствий, которые могут встретиться на спортивном туристском маршруте (в походе). Соревнования по туристскому многоборью могут проводиться по пешему, горному, лыжному, водному, спелео, на средствах передвижения (вело, мото, авто) и комбинированному туризму. Проведя анализ, мы выявили, что студенты Костанайского государственного педагогического института проявляют явную склонность к познанию, многие предпочитают активные и спортивные виды туризма и считают, что участие в соревнованиях по туристскому многоборью способствует поддержанию здоровья и жизнедеятельности в активной форме.

Библиографический список

1. Никитинский Е.С., Вуколов В.Н. Формирование индустрии туризма в Казахстане за годы государственной независимости // Агентство Республики Казахстан по туризму и спорту, Казахская академия спорта и туризма. Материалы международной научно-практической конференции. - Астана, 2016. - 360 с.
2. Биржанов А.М. Развитие туристского многоборья в Казахстане // Новости Казахстана. - 12 января 2014.
3. Шабанов А.Н. Карманная энциклопедия туриста. - М.: Изд-во «Вече», 2000. - 153 с.
4. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. - М.: ФиС, 2014. - 250 с.
5. Ермолов К.Ф. Туристско-прикладные многоборья. - М.: ФиС, 2015. - 196 с.
6. Баринов Н.А. Туризм и спорт. - М.: Знание, 2008. - 410 с.

Л.А. Семёнов, д.п.н., профессор

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РЕСУРСНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ШКОЛЬНИКОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия, zdormon@gmail.com

Аннотация. *В статье приводятся основные направления ресурсных возможностей при подготовке школьников к сдаче норм ГТО, к которым автор относит: обеспечение управляемости; осуществление коррекционной направленности и организации мониторинга; спортизация школьного физического воспитания; деятельность детско-юношеских спортивных школ, летние каникулы.*

Ключевые слова: *физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», подготовка к выполнению, ресурсные возможности, школьники.*

L. Semenov, Associate Professor

MAIN DIRECTIONS OF REALIZATION OF RESOURCE OPPORTUNITIES AT PREPARATION OF SCHOOLCHILDREN TO DELIVERY STANDARDS OF GTO

Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia, zdormon@gmail.com

Annotation. *In the article the main directions of resource opportunities are given in the preparation of schoolchildren for the surrender of TRP standards, to which the author relates: ensuring controllability; implementation of correctional focus and monitoring organization; sporting of school physical education; the activities of children's and youth sports schools and the summer holidays.*

Key words: *physical culture and sports complex "Ready for work and defense", preparation for implementation, resource opportunities, schoolchildren.*

Наиболее значимым событием в массовой физической культуре России в последние годы, безусловно, является реанимация физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду

и обороне» (ГТО). Предполагается, что внедрение комплекса ГТО в систему физической подготовки позволит привлечь к занятиям физической культурой и спортом большое число, прежде всего детей и подростков. И с этим нельзя не согласиться. Но такой результат станет возможным лишь в случае заинтересованности детей (подростков), для чего, в первую очередь, необходимо создать ситуацию успеха. Важно, чтобы как можно больше детей выполняли нормативы, получали значки. Для этого, понятно, их следует направленно готовить.

Цель предлагаемой работы показать основные направления подготовки школьников к сдаче нормативов ГТО, базирующихся на имеющихся в школах ресурсных возможностях, не требующих каких-либо финансовых вливаний и не связанных со сколь-нибудь серьезными организационными перестройками.

К таким направлениям относятся следующие

1. Обеспечение управляемости школьным физическим воспитанием на внутришкольном и муниципальном уровнях при реализации основных функций управления (планирование, контроль, организация, стимулирование). При этом следует добиться, чтобы планирование стало целевым, направленным на выполнение большинством учащихся нормативов комплекса ГТО. Такой подход в полной мере отвечает требованиям приказа Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в федеральный компонент образовательных стандартов начального, основного и среднего (полного) общего образования [4], нацеливающим школы в части физической культуры на подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» [4]. Целевое планирование создаст возможности для контроля и организации, а также для стимулирования всех субъектов процесса физического воспитания. И прежде всего для учащихся и учителей физической культуры.

2. Осуществление отчетливой коррекционной направленности в физическом воспитании, ориентированной на улучшение индивидуальных показателей по отстающим у учащихся видов испытаний и тестов. На сегодняшний день, учитывая то, что большое число школьников не в состоянии выполнить нормативы ГТО (о чем свидетельствуют результаты сотен исследований, в том числе и выполненных в Ханты-Мансийском округе [7 и др.], который представляет автор). Принцип коррекционной направленности имеет особо важное значение и должен лежать в основе целевого планирования подготовки школьников к сдаче норм ГТО.

3. Проведение мониторинга физической подготовленности учащихся в контексте подготовки их к выполнению видов испытаний и тестовых нормативов комплекса ГТО. Именно моноторирование результатов учащихся позволит осуществлять управление процессом подготовки с учетом коррекционной направленности. Важно и то, что отслеживание результатов позволит повысить ответственность за качество подготовки всех субъектов образовательного процесса (учителей физической культуры, руководителей школ, самих учащихся , родителей). Следует отметить, что в тех регионах России, в которых в начале двухтысячных годов выполнялось постановление Правительства РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» [3] накопился большой опыт проведения мониторинга. Более того, в Свердловской области, например, в тот период практически каждая школа области (около 890 школ) была обеспечена компьютерной программой, позволяющей обрабатывать результаты тестирования [5]. Данная программа при внесении в нее ряда коррективов, может в настоящее время использоваться для нужд подготовки к сдаче норм ГТО.

4. Спортизация уроков физической культуры и других организационных форм, связанных с физическим воспитанием в школе. Идея спортизации, разработанная и реализованная В.К. Бальсевичем [1] и Л.И. Лубышевой [2], продолжающая активно развиваться, может иметь большое значение при подготовке к выполнению школьниками норм ГТО. И здесь важно не только внедрение в школу видов спорта, но и использование в

школьном физическом воспитании и, в частности, при подготовке к сдаче норм ГТО, принципов и методик развития кондиционных физических качеств и овладение двигательными действиями.

5. Безусловно, большими ресурсными возможностями при подготовке школьников к сдаче норм ГТО обладают учреждения дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности (прежде всего детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ)). Именно здесь могут готовиться своего рода «маяки», те, кто в состоянии выполнять нормативы для получения золотого значка. К сожалению, массовые исследования, проведенные в ДЮСШ г. Тюмени [8], показали явно неудовлетворительное состояние общефизической подготовленности у детей и подростков, занимающихся различными видами спорта. Думается, не лучше положение и в других регионах России. По видимому, необходимо обеспечение особого контроля за успешностью сдачи норм ГТО школьниками, занимающимися в ДЮСШ.

6. Осуществление в период летних каникул подготовки к сдаче норм ГТО, направленной, прежде всего на развитие кондиционных физических качеств (определяющих физическое здоровье детей и подростков). В настоящее время после трёхмесячных летних каникул показатели развития физических качеств у школьников имеют отчетливо выраженную тенденцию к ухудшению [6 и др]. При этом особое значение могут иметь оздоровительные лагеря (загородные, дневного пребывания и т.п.), в которых основными средствами для оздоровления должны являться физические упражнения, направленные на развитие именно кондиционных физических качеств.

7. Чрезвычайно важным фактором повышения эффективной подготовки к сдаче норм ГТО является повышение профессиональной компетенции учителей физической культуры. Без грамотного, заинтересованного педагога реализовать выше представленные направления невозможно.

Библиографический список

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

2. Лубышева Л.И. Спортизация общеобразовательных школ Росси: новые векторы / Л.Н. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировки. - 2007.-№1-с.63-65

3. Постановление правительства Российской Федерации № 916 от 29.12.2001г. «Об Общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».

4. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации « 1089 о 23.06.2015г. « О внесении изменений в Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

5. Семёнов Л.А. Организация мониторинга состояния физического здоровья в образовательных учреждениях Свердловской области: проблемы и пути их решения / Л.А. Семёнов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировки. - 2002.-№3-с.41-45

6. Семёнов Л.Н. Общие тенденции изменения состояния кондиционной физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ до и после летних каникул / Л.А. Семёнов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.-2017.-№2(144) –с.229-233

7. Синявский Н.И. Результаты мониторинга выполнения нормативов комплекса ГТО «Готов к труду и обороне» (ГТО) учащихся старших классов общеобразовательных организаций / Н.И.Синявский, А.В. Фурсов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.-2015 – №11(129) – с.19-27

8. Хромин Е.В. О стратегии системных инноваций в формировании здорового подрастающего поколения / Е.В. Хромин, Е.А. Короткова, А.Э. Степанов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировки.-2013.-№4.-с.2-5

УДК 796.01

А.М. Тихонов, к.п.н., доцент; Д.Д. Кечкин, к.п.н.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЕДУЩИХ РЕПРЕЗЕНТАТИВНЫХ СИСТЕМ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», г Пермь, Россия, e-mail: al_tihonov@mail.ru, kechkin_dd@mail.ru

Аннотация. *В статье представлены результаты исследования ведущих репрезентативных систем студентов факультета физической культуры, выявлена их динамика и гендерные особенности.*

Ключевые слова: *ведущие репрезентативные системы: аудиальная, визуальная, кинестетическая, дигитальная; динамика ведущих репрезентативных систем, гендерные отличия.*

A.M. Tikhonov, Ph.D., Associate Professor; D.D. Kechkin, Ph.D.

RESEARCH OF THE LEADING REPRESENTATIVE SYSTEMS OF STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE

«Perm State Humanitarian Pedagogical University», Perm, Russia, e-mail: al_tihonov@mail.ru, kechkin_dd@mail.ru

Annotation. *The results of the research of the leading representative systems of students of the faculty of Physical culture are presented in the article, their dynamics and gender peculiarities are revealed.*

Key words: *leading representative systems: audial, visual, kinesthetic, digital; leading representative systems dynamics, gender differences.*

Эффективность обучения во многом зависит от того, как обучающийся усваивает информацию. Он воспринимает учебный материал, кодируя её в своей нервной системе. Она начинает структурироваться в мозгу, вступая в связи с другими образами, посредством чего начинают складываться понятия, с которыми психологи связывают умственную одарённость. Двери восприятия – это наши органы чувств: наши глаза, нос, уши, рот и кожа – это наша единственная точка контакта с внешним миром. Люди в своей жизнедеятельности используют все каналы восприятия, но какой-либо – в большей степени, от чего идёт деление на аудиалов, визуалов, кинестетиков, дигиталов (думающий тип). Аудиалы лучше воспринимают информацию, которую слышат, визуалы – которую видят, кинестетики лучше усваивают, когда действуют и ощущают, а думающий тип – когда понимают и анализируют. Из-за такой нашей повсеместной разности могут возникать проблемы как при обучении, так и в повседневном общении. Московскими психологами выяснено[3], что большинство учеников начальной школы (40 %) – кинестетики, в основной школе растёт доля аудиалов, к восьмому классу большая доля приходится на визуалов. Примечательным является факт, что в 10-х и 11-х классах не встречено учащихся с резким преобладанием одной из репрезентативных систем. Учителю, чтобы быть успешным, необходимо учитывать эти обстоятельства и уметь работать в разных модальностях – визуальной, аудиальной, кинестетической, дигитальной. Учитель физической культуры, использующий только один канал восприятия учеников, например, показ, может быть успешным в восьмом классе, но останется непонятым ни в начальной школе, ни в основной (до восьмого класса), ни в средней (10-11 классы).

Несмотря на значимость проблемы, она совершенно не разработана в области физической культуры, в связи с чем исследование репрезентативных систем студентов факультета физической культуры мы считаем **актуальным.**

Цель исследования – выявить ведущие репрезентативные системы студентов факультета физической культуры. **Объектом** исследования явился ментальный опыт студентов

факультета физической культуры, а **предметом** – способы кодирования информации (репрезентативные системы) студентов факультета физической культуры. Нами предполагалось, что в результате исследования выявится ведущая репрезентативная система, в большей степени присущая студентам факультета физической культуры.

Соответственно целям и выдвинутой гипотезе перед исследованием были поставлены следующие **задачи:**

1. Проанализировать литературу по проблеме исследования.
2. Выявить ведущие репрезентативные системы студентов факультета физической культуры.
3. Проанализировать динамику в ведущих репрезентативных системах студентов факультета физической культуры.
4. Проанализировать гендерные особенности в ведущих репрезентативных системах студентов факультета физической культуры.

Новизна исследования определяется тем, что, если понимать интеллект как ментальный опыт [4, 5], то его сформированность у студентов факультета физической культуры не исследовалась. **Практическую значимость** мы видим в том, что результаты работы могут быть использованы в работе преподавателей вузов. Зная ведущие репрезентативные системы обучающихся, возможно такое им представление материала, которое бы обеспечивало наиболее эффективное его усвоение.

Опытно-экспериментальной базой исследования являлся факультет физической культуры ПГГПУ. В исследованиях приняли участие 75 студентов 1 – 3 курсов (1 курс – 15 чел., 2 курс – 26 чел., 3 курс – 34 чел.).

Ведущие репрезентативные системы определялись по тесту «Ведущая репрезентативная система»[1]. Респонденту нужно было для каждого утверждения поставить определённый ранг значимости для него этого утверждения. На первое место ставится то, которое является наиболее справедливым для него, соответственно на последнем месте окажется утверждение, подходящее наименьшим образом. Таким образом, та репрезентативная система, которая в сумме наберёт наибольшее числовое значение, окажется наименее значимой, репрезентативная система с наименьшим суммарным числовым значением – ведущая репрезентативная система для респондента. Количество студентов с преобладающей репрезентативной системой представлены в процентах.

Достоверность различий рассчитывалась по разности процентных чисел. Если разность процентных чисел D больше в 2-3 раза средней ошибки разности процентных чисел $M_{D\%}$, то разность считается достоверной, если в 3 раза – безусловно достоверной [2].

В обобщённом виде результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Распределение студентов 1-3 курсов по ведущим репрезентативным системам (в %)

<table>
<tr><td>Репрезентативная система</td><td>Аудиальная</td><td>Визуальная</td><td>Кинестетическая</td><td>Думающий тип</td></tr>
<tr><td>Студенты (1-3 курсов, n=75)</td><td>9,3</td><td>17,3</td><td>28</td><td>56</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Достоверность разницы процентных чисел</td><td></td><td></td><td colspan="2">$M_{D\%}$ = 3,6</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">$M_{D\%}$ = 1,6</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">$M_{D\%}$ = 1,5</td><td></td><td></td></tr>
</table>

Разность процентных чисел показала высокий уровень достоверности, который указывает на то, что среди студентов 1-3-х курсов явно преобладают студенты думающего типа. Разница процентных чисел между аудиалами, визуалами и кинестетиками среди студентов недостоверна.

Распределение студентов по курсам представлено в таблице 2.

Таблица 2

Распределение студентов с ведущей репрезентативной системой по курсам (%)

Репрезентативные системы	Курсы		
	1	2	3
Аудиальная	7	15	4
Визуальная	33	12	14
Кинестетическая	20	35	14
Дигитальная	53	51	75

Табличные данные указывают на наличие тенденции уменьшения количества студентов с аудиальной, визуальной и кинестетической репрезентативными системами и увеличение количества студентов с думающим типом от первого курса к третьему.

Данные о гендерных различиях в ведущих репрезентативных системах представлены на рис. 1.

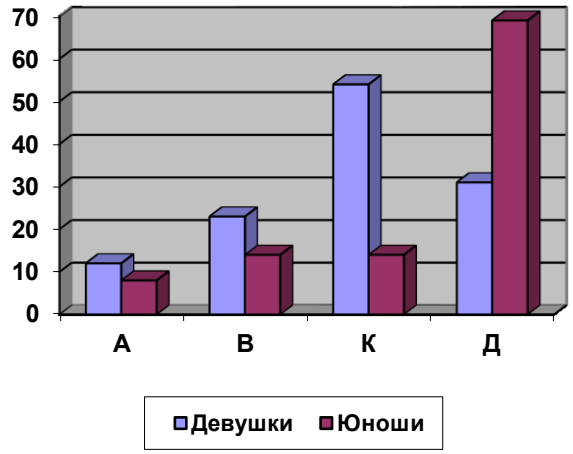


Рис. 1. Гендерные различия в ведущих репрезентативных системах студентов факультета физической культуры.

Примечание: А – аудиальная репрезентативная система (РС), В – визуальная РС, К – кинестетическая РС, Д – дигитальная РС.

Среди девушек (n = 26) преобладают студентки с кинестетической репрезентативной системой(53,8 %). Следом за ними идут студентки думающего типа (30,8 %), далее – визуалы (21,3 %) и аудиалы (11,5 %).И всё-таки количество кинестетиков от курса к курсу снижается (63 % на первом курсе и 47 % на третьем), а дигиталов повышается с 20 % до 40 %.

Среди юношей (n = 49) преобладает думающий тип: их подавляющее большинство (69,4 %) и это соотношение соблюдается на всех курсах, начиная с первого.

Таким образом, полученные результаты говорят о том, что на факультете преобладает думающий тип студента, что предполагает такую подачу им учебного материала, который бы предполагал анализ его с точки зрения возникновения, выявления закономерностей его развития и совершенствования. Принять информацию на веру, таким студентам будет затруднительно. С другой стороны, необходимо совершенствовать «западающие» модальности: визуальную и аудиальную, поэтому мы считаем, что преподавание должно быть полимодальным. Интеллектуально развитый человек отличается лёгкостью перехода из одной модальности в другую.

Библиографический список

1. Китаева М.В. Психология победы в спорте: учеб. пособие / М.В. Китаева. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 208 с.

2. Кыверялг А.А.. Методы исследования в профессиональной педагогике. Таллин: ВАЛГУС, 1980. - 333 с.

3. Мурадян Ю. Изучение репрезентативных систем школьников / http:// www.piramidamaxima.ru/issues/2003/1/konferencijapos/pedagogikaipsih/izuchenierepreprez.html.
4. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. 2-е изд., перераб. и дополн. / М.А. Холодная. – СПб.: Питер, 2002. – 272 с.
5. Холодная М.А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. 2-е изд. / М.А. Холодная.– СПб.: Питер, 2004. – 384 с.

А.Р. Тубаев, магистрант

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА СИСТЕМЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

МАУ ДО «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №3», г. Тюмень, Россия, sdusshor3@mail.ru

Аннотация. *Данная статья посвящена изучению вопроса управления качеством тренировочного процесса хоккеистов этапа начальной подготовки и системе планирования годичного цикла спортивной подготовки хоккеистов этапа начальной специализации на основе мониторинговых исследований.*

Ключевые слова: *управление, планирование, тренировочный процесс, хоккей.*

A.R. Tubaev, Undergraduate

IMPROVING THE QUALITY OF SYSTEM OF PLANNING OF TRAINING PROCESS OF YOUNG HOCKEY PLAYERS, TAKING INTO ACCOUNT PATTERNS OF THEIR ONTOGENESIS AND WORKOUT SPORTS

MAU TO "Specialized detsko-youthful sports school of the Olympic reserve №3", Tyumen, Russia, sdusshor3@mail.ru

Abstract. *This article examines the issue of quality management of the training process of the players stage of initial preparation and planning of the annual cycle of sport training of the players stage of initial specialization on the basis of monitoring studies.*

Key words: *management, planning, training process, hockey.*

Актуальность выбранной нами темы обусловлена тем, что с одной стороны, для достижения высоких спортивных результатов в хоккее требуется выполнение больших объемов тренировочных нагрузок, а с другой, многими тренерами недостаточно внимания уделяется поиску эффективных средств и методов повышения уровня физической подготовленности спортсменов-хоккеистов и не в полной мере учитываются возрастные особенности занимающихся.

В настоящее время детско-юношеский хоккей в нашей стране переживает сложные и трудные времена. За последние двадцать-тридцать лет не появилось ни каких новых научно-методических разработок, программ, методик в области хоккея с шайбой. Утрачивают свою актуальность и методики воспитания юных хоккеистов, старые советские наработки, но мы считаем, что именно эти труды и нужно брать в основу новых методических разработок. В наше время, когда хоккей стал динамичнее, быстрее и сильнее с учетом современных технологий в области спорта, хоккея в частности, именно сейчас нам с Вами необходимо принимать решения, которые помогут «оздоровлению» ситуации в детско-юношеском хоккее. Необходимо существенно изменить подход к структуре планирования тренировочных занятий и летних сборов (макроциклы, мезоциклы и микроциклы), сделать акцент на процентном соотношении ОФП (70%) и СФП (30%). Учитывать при планировании занятий «чувствительный» возраст занимающихся. Анализ построения тренировочного процесса хоккеистов говорит о том, что физической подготовке уделяется большое внимание. Ее объем

в годичном цикле тренировок составляет в среднем 30-35% от общего объема тренировочной нагрузки [4].

При этом при планировании тренировок по физической подготовке необходимо учитывать не только современные требования игры, но и индивидуальную структуру подготовки каждого хоккеиста. К примеру, один может быстро, но не всегда точно решать тактические задачи, другой обладает хорошими скоростными качествами, но недостаточно выносliв. Планирование - одно из важнейших условий, обеспечивающих непрерывный рост достижений в процессе многолетней подготовки спортсменов высокого класса.

Планирование требует широких знаний в различных областях и большого практического опыта. Задача тренера при составлении плана заключается, по существу, в том, чтобы осознанно реализовать закономерности развития спортивных достижений и формирования личности хоккеиста. При этом нужно стремиться к переработке передового опыта и знаний об объективных связях между организацией тренировки и ростом спортивных достижений. Итак, предметом планирования тренировки являются объективные закономерности развития спортивных достижений и формирования личности спортсмена.

Поэтому перед хоккейными тренерами всегда стояли, и будут стоять два вопроса:

1) какие проявления физической работоспособности являются наиболее важными для хоккея?

2) Какими упражнениями, и какими, методами их нужно развивать и совершенствовать, чтобы росли не просто выносливость, быстрота или сила, а все эти физические качества развивались параллельно с развитием их технико-тактических действий в игровой деятельности?

В хоккее с шайбой одни тренеры выделяют общую и специальную физическую подготовку, другие считают методически и педагогически правильно физическую подготовку подразделять на общую, специализированную и специальную.

Общая физическая подготовка хоккеистов (ОФП) должна способствовать разностороннему развитию двигательных функций организма, увеличению общего потенциала работоспособности. Этот вид физической подготовки насыщен различными упражнениями, в комплексе воздействующими на двигательные функции, а средства скоростно-силовой подготовки используются в переменных режимах интенсивности, необходимых для игровой деятельности. С помощью средств ОФП стимулируется развитие выносливости, скоростных, силовых, координационных способностей хоккеистов, расширяется запас их двигательных навыков и умений.

ОФП направлена на общее развитие организма хоккеистов: развитие органов и систем организма, увеличение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение уровня ловкости, выносливости, силы, гибкости и быстроты.

Для общей физической подготовки в основном используются упражнения, оказывающие общее воздействие на организм.

Цель специальной физической подготовки(СФП) - это развитие органов и систем организма спортсменов используя в основном средства строго направленных упражнений.

СФП хоккеистов в основном проходит на льду и имеет своей целью улучшение ведущих двигательных качеств и способностей, т.е. конкретно в основных движениях хоккеистов, применяемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств специальной физической подготовки используются преимущественно игровые упражнения с включением в них усложнений, усиливающих воздействие на организм хоккеистов.

Есть тренеры, которые выделяют еще и специализированную физическую подготовку, которая имеет более узкую направленность и решает следующие задачи:

- преимущественно улучшение тех качеств и способностей, которые более необходимы для хоккея;

- выборочное развитие основных мышечных групп, которые несут основную нагрузку при двигательных действиях хоккеистов.

Поэтому в качестве основных средств специализированной физической подготовки применяются упражнения, которые по своей структуре и характеру адекватны основным движениям хоккеистов, применяемых в игровой деятельности. Среди них выделяют:

- имитация различных технических приемов.
- упражнения, выполняемые на специальных тренажерных устройствах, основные хоккейные движения с различными отягощениями.
- имитационные прыжковые упражнения.
- спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, регби), проводимые по хоккейным правилам в режиме соревновательной деятельности [3].

Специализированная физическая подготовка в подготовительном периоде (на специально-подготовительном этапе) занимает 20-25 % от общего объема физической подготовки. Используется данный вид физической подготовки и на промежуточных этапах соревновательного периода.

Выделенные виды физической подготовки органически взаимосвязаны. Единство общей, специальной и специализированной подготовки является одним из важнейших принципов системы спортивной подготовки хоккеистов высокого класса [2].

Непропорциональная оценка в тренировочном процессе ОФП приводит к уменьшению базовой подготовки и однобокой специализации, что, в итоге тормозит рост спортивного мастерства. При этом высокий удельный вес общей физической подготовки приводит к снижению специальной и специализированной физической подготовки, что также плохо сказывается на увеличении специальной подготовки и спортивных результатах. Поэтому в тренировочном процессе особо важно соблюдать оптимальное соотношение всех видов физической подготовки,

Спортивные игры, в том числе и хоккей с шайбой, относятся к видам спорта с переменным режимом функционирования организма спортсменов, определяемого особенностями соревновательной деятельности в данных видах спорта.

В данном случае основной фактор оценивающий мастерство в спортивных играх - это скорость передвижений и выполнения ациклических действий, определяющих содержание игровой техники и тактики. Эти действия реализуются в условиях постоянных переходов от умеренной(пассивной) к высокоинтенсивной(активной) двигательной деятельности, что требует способности к сохранению скорости при резких физиологических изменениях организма, а также устойчивой техники и целевого компонента движений при возрастающем утомлении и психологической напряженности.

Одна из основных особенностей игровой деятельности в хоккее - большой объем силовых единоборств на любом участке хоккейной «коробки». Исполнение технико-тактических приемов игры в условиях, связанных с плотной опекой и жесткой силовой борьбой, требуют мужества и помогают воспитанию у спортсменов волевых качеств: решительности, настойчивости, целеустремленности, смелости

Особенностью современного хоккея является повышение интенсивности и жёсткости игры: возрастает количество атак, индивидуальных технико-тактических действий, скоростно-силовых единоборств. При большой плотности игры, число хоккеистов участвующих в каждом игровом эпизоде, только увеличивается. Игровой потенциал в хоккее отличается сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в самых различных сочетаниях, проявляясь в сложно- координационной согласованности различных частей тела: одновременное сочетание разных действий, с владением шайбы и без нее, на максимальной скорости передвижения; непрерывная, быстрая смена ситуаций на игровой площадке, плотный контакт с соперником - все это требует высокой тренированности координационных способностей спортсмена, проявляющихся в игре и являющихся основой технико-тактических действий хоккеиста.

В таком сложном виде спорта, как хоккей с шайбой, следует аккуратно выполнять большие объемы тренировочной работы, направленных на рост аэробных возможностей. Хоккеисты в юном возрасте относительно легко справляются с нагрузкой, в результате у них

резко повышаются возможности аэробной системы энергообеспечения и в итоге возрастают спортивные результаты.

Поэтому, важно не упустить время, необходимое для достижения высоких спортивных результатов, и использовать так называемые благоприятные (сенситивные) периоды возрастного развития, когда организм легко поддается тренировочным действиям и отвечает быстрым прогрессированием двигательных способностей.

На основании вышесказанного, можно сделать вывод, что при планировании тренировочного процесса в хоккее с шайбой, тренерам-преподавателям нужно рационально соотносить общую и специальную физическую подготовку по отношению к другим видам подготовки спортсмена.

Анализ вопросов связанных с качеством управления тренировочного процесса юных хоккеистов позволили нам сделать следующие выводы:

-слабое физическое развитие хоккеистов связано с недостаточным вниманием тренеров-преподавателей планировать свою деятельность в соответствии с последними научно-техническими достижениями и требованиями нормативной базы спортивных школ

-совершенствование качества тренировочного процесса позволит:

-улучшить результаты физической и специальной подготовки спортсменов;

-повысить уровень квалификации и компетентности участников тренировочного процесса спортивных школ;

-рассмотреть перспективы дальнейшего совершенствования структурного подхода в части сохранности спортивного контингента

Библиографический список:

1. Букатин А.Ю. Построение эффективной программы подготовки хоккеистов / А.Ю.Букатин // Сборник научных трудов по зимним видам спорта. - М., 2006. - С. 19-23.

2. Михно Л.В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов: учебное пособие / Л.В. Михно, К.К. Михайлов, В.В. Шилов. – СПб.: Питер, 2011. – 223 с.

3. Солошенко Н.Б. Совершенствование учебно-тренировочного процесса спортивных школ города Тюмени на основе результатов мониторинга состояния здоровья и физической подготовленности юных спортсменов / Н.Б. Солошенко, М.В. Алексеева, Д.Н. Макаридин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 12. – С. 10–12.

4. Тубаев А.Р. Управление качеством тренировочного процесса хоккеистов этапа начальной подготовки на основе мониторинговых исследований / А.Р. Тубаев, Д.Н. Макаридин // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: материалы 14-ой Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Тюмень: Вектор Бук, 2016. –Ч. 1. – С. 354-358.

УДК 79

С.А. Тяглова

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ВНЕДРЕНИЮ ВФСК ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ СРЕДУ ВУЗА

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, st4182@mail.ru

Аннотация. *В статье представлены результаты исследования по выявлению отношения студентов ТюмГУ к внедрению ВФСК ГТО в образовательную среду вуза, являющиеся основанием для планирования и корректировки образовательного процесса согласно принципам и структуре комплекса ГТО.*

Ключевые слова: *ГТО, патриотизм, студенты, ценностно-смысловые установки.*

S.A. Tyaglova

ATTITUDE OF STUDENTS OF THE PEDAGOGICAL PROFILE OF TYUMEN STATE UNIVERSITY TO INTRODUCE GTO COMPLEX TO THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE HIGHER EDUCATION ATTITUDE OF STUDENTS OF THE INSTITUTE

Tyumen State University, Tyumen, st4182@mail.ru

Annotation. *The article presents the results of a study to identify the attitude of Tyumen State University students towards the introduction of the GTO complex into the educational environment of the university, which are the basis for planning and adjusting the educational process in accordance with the principles and structure of the GTO.*

Key words: *GTO, patriotism, students, value-semantic installations.*

Согласно указу президента №172 от 24 марта 2014г. «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), с 1 сентября 2014 г. вновь вводится в действие комплекс ГТО в общеобразовательные, профессиональные и спортивные организации «в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения».

В связи с этим возрастает внимание исследователей к поиску эффективных механизмов внедрения принципов и структуры ВФСК ГТО в образовательную среду вуза. Область нашего внимания – студенты-бакалавры педагогического профиля Тюменского государственного университета (ТюмГУ), будущие учителя, которые в скором времени станут образцами поведения и высокой общей культуры личности для своих учеников. Поэтому область физического воспитания студентов педагогического профиля имеет свою специфику, выявляя прямую зависимость качества будущей профессиональной деятельности от общего состояния организма а также осознанию студентом путей и способов применения полученных знаний в жизни.

Цель статьи – выявление отношения студентов – будущих педагогов к ВФСК ГТО и патриотизму.

В организации исследования приняли участие 206 студентов (девушки) Института психологии и педагогики (ИПиП) ТюмГУ 2016 учебного года (первый, второй и третий курсы). Опрос проводился методом анкетирования. Суждения анкеты были посвящены вопросам, касающимся определения и оценки уровня патриотизма, информированности и личному отношению студентов к ВФСК ГТО, выявляли желание и степень необходимости участия в сдаче норм.

На всех курсах ИПиП большинство студентов считают себя патриотами (66-71%), затрудняются дать однозначный ответ 19-21% опрашиваемых, отрицательно ответили 8-15% студентов.

Таблица 1

Считаете ли вы себя патриотом? (%)

Варианты ответов	курс		
	1	2	3
Да	71	66	66
Нет	8	14	15
Не знаю	21	20	19

Отсутствие положительной динамики в ответах разных курсов позволяет говорить о недостаточной работе вуза в области патриотического воспитания, что подтверждают ответы, приведенные в следующей таблице. Половина респондентов в ответе о формировании патриотических чувств выбрали вариант «Родители» (55% - 1 курс, 37% - 2 курс, 51% - 3 курс). Ответ «Школа/ВУЗ» и «Окружающие люди, друзья» занимает второе место в рейтинге. Политическая ситуация в мире повлияла на формирование патриотических чувств 8-13% опрошенных.

Таблица 2

Выбор факторов, повлиявших на формирование патриотических чувств (%)

Наименование	курс		
	1	2	3
Школа/ВУЗ	16	25	23
Родители	55	37	51
Окружающие люди, друзья	13	25	10
СМИ	3	3	5
Органы власти	-	-	3
Политическая ситуация в мире	13	10	8

Среди предложенных определений патриотизма первые места занимают трактовки «Любовь к родному городу, верность национальной культуре, традициям», «Национальное самосознание, гордость за принадлежность к своей нации, народу», «Бескорыстная любовь и служение Родине, готовность к самопожертвованию ради ее блага или спасения». Отрицают существование и актуальность патриотических чувств 1-4% опрошенных.

Таблица 3

«Патриотизм – это …» (%)

Трактовка	курс		
	1	2	3
Национальное самосознание, гордость за принадлежность к своей нации, народу	30	27	21
Непримиримость к представителям других наций и народов	2	2	1
Интернационализм, готовность к сотрудничеству с представителями других наций и народов в интересах своей Родины	9	7	10
Бескорыстная любовь и служение Родине, готовность к самопожертвованию ради ее блага или спасения	18	22	22
Любовь к родному дому, городу, стране, верность национальной культуре, традициям, укладу жизни	27	28	30
Стремление трудиться во благо процветания Родины	11	12	9
Патриотизм сегодня не актуален, не современен	2	1	2
Патриотизм – это лишь романтический образ, литературная выдумка	1	1	4

Таблица 4

Суждения о значимости ВФСК ГТО (%)

Суждения	курс		
	1	2	3
Носить значок ГТО – это модно	5	2	4
Это символ патриотизма	21	25	25
Это возможность регулярно проверять уровень своей физической подготовленности	32	36	30
Это возможность улучшить состояние своего здоровья	36	30	33
Никому ненужная политическая акция	6	7	8

В ответах анкеты между студентами обозначенных курсов варианты выбора ответа практически идентичны. Подобное единение может быть связано с тем, что сдача норм ГТО сейчас – недавно возникшая акция, реализуемая в вузе в ближайшем будущем, и выражает общее отношение молодежи к комплексу.

На вопрос «Что для вас значит ВФСК «Готов к труду и обороне?» первый ранг занимают ответы «Это возможность регулярно проверять уровень своей физической подготовленности» (32% - 1 курс, 36% - 2 курс,30% - 3 курс), «Это возможность улучшить состояние своего здоровья» (36% - 1 курс, 30% - 2 курс, 33% - 3 курс). На втором месте ответ «Это символ патриотизма» (21% - 1 курс, 25% - 2 и 3 курс). Никому ненужной политической акцией считают ГТО 6-8% студентов.

В вопросе «Планируете ли вы участвовать в сдаче норм комплекса ГТО?» к сожалению, отрицательный ответ занимает первое место (40-45% среди студентов 1-3 курса), неопределенность в выборе позиции показывают 38-41% респондентов, и готовы участвовать в сдаче норм лишь 15-22% студентов. Подобный результат – характеристика неоднозначного отношения студентов к идее ГТО, недостаточная организация и информированность о содержании и идеях комплекса средствами вуза.

Таблица 5

Степень участия в сдаче нормативов ГТО (%)

Варианты ответов	курс		
	1	2	3
Да	16	15	22
Нет	45	44	40
Не знаю	39	41	38

На вопрос «Какие мероприятия будут способствовать внедрению ВФСК ГТО?» наиболее популярные ответы 3/2/1 курса следующие:

- организация массовых соревнований «Спорт для всех», спартакиад по месту жительства (28/17/13%),
- проведение пропагандистских, физкультурно-спортивных акций и кампаний (27/29/21%),
- применения механизма льготного и бесплатного посещения спортивных сооружений малообеспеченными категориями граждан (студентами, инвалидами, пенсионерам и др.) (24/10/18%),
- строительство спортивных площадок, стадионов и комплексов (20/10/10%).
- проведение многоступенчатых соревнований для различных категорий населения (2 курс – 10%).

Таким образом, в результате исследования нами выявлено, что в целом отношение студентов ИПиП к патриотизму – положительное, участию в комплексе ГТО – несколько неопределенное. Большинство студентов отвечают положительно на вопрос «Считаете ли вы себя патриотом?» и отмечают, что на формирование патриотических чувств в большей степени оказали влияние родители, на втором месте – образовательные учреждения и окружение.

Респонденты определяют значение ВФСК ГТО для себя как возможность проверять уровень своей физической подготовленности и улучшить состояние здоровья. Однако, при вопросе «Планируете ли вы участвовать в сдаче норм ГТО?» затрудняются с выбором ответа и отвечают отрицательно практически равное количество человек. Отрицательный ответ занимает первое место.

В целом, мы считаем, что ВФСК ГТО – необходимая акция, которая предполагает совершенствование физической подготовленности и контроль за своим здоровьем, а также выражение активной гражданской позиции.

Библиографический список

1. Виленский М.Я. Механизмы мотивационно-ценностного отношения студентов к освоению комплекса ГТО в образовательном процессе /Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). С. 12-16.

2. Манжелей И.В. Педагогическое сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в вузе / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2015. №10 (128). С.121-125

3. Манжелей И.В. Программно-информационное сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / Теория и практика физической культуры № 9. 2015. С.31

4. Манжелей И.В. Средовый подход в формировании физкультурных компетенций / Теория и практика физической культуры. 2016. № 12. С. 38-40

5. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». – М., 2014. Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru

УДК 378.016:796

Шатохин А.Г., Бутыч Н.С., к.п.н.

ФОРМИРОВАНИЕ ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ КОЛЛЕДЖА

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Западно-Сибирский государственный колледж», г. Тюмень, Россия, sportclubzsgk@mail.ru, nata_butych@list.ru

Аннотация. *В статье представлена модель гражданско-патриотического воспитания студентов в физкультурно-спортивной среде колледжа, проанализированы результаты изучения уровня физической подготовленности студентов и отношения обучающихся к патриотизму.*

Ключевые слова: *модель, физкультурно-спортивная среда, гражданско-патриотическое воспитание, студенты, физическая подготовленность*.

A.G. Shatohin,
N.S. Butych, Candidate of Pedagogic Sciences

FORMATION PROCESS OF CIVIL AND PATRIOTIC STUDENTS QUALITIES IN THE SPORTS ENVIRONMENT OF ORGANIZATION OF SECONDARY PROFESSIONAL EDUCATION

West-Siberian State College, Tyumen, Russian Federation
sportclubzsgk@mail.ru, nata_butych@list.ru

Annotation. *The model of civil and patriotic students education in the sports environment of the professional educational organizations is presented in article. Results of physical skills of students and the attitude of students towards patriotism are analysed.*

Keywords: model, sports environment, civil and patriotic education, students,organizations of secondary professional education, health, physical skills.

Актуальность. На сегодняшний день в системе профессионального образования усиливаются требования к качеству подготовки выпускников, в том числе и к их личностным компонентам. В связи с этим, в профессиональных образовательных организациях необходимо актуализировать одну из важнейших воспитательных задач - формирование физически и нравственно здоровой и конкурентоспособной личности.

На наш взгляд, содействие укреплению и созиданию здоровья, физического, духовного и нравственного самосовершенствования, формированию гражданско-патриотических качеств обучающихся будет оказывать физкультурно-спортивная среда образовательного учреждения.

Цель исследования – разработать модель гражданско-патриотического воспитания студентов в физкультурно-спортивной среде профессиональных образовательных организаций.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Западно-Сибирского государственного колледжа (ЗСГК) в 2014-2016 гг. с привлечением 382 студентов – девушек и юношей в возрастных группах 16-17 и 18-24 лет. В ходе работы нами была разработана модель гражданско-патриотического воспитания студентов, выявлено отношение студентов к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Для этого мы использовали методику индексной оценки В.И. Трапникова, В.А. Ядова, модифицированную И.В. Манжелей [1]. С целью изучения физической подготовленности нами проведено тестирование двигательных качеств, а полученные данные интерпретированы в соответствии с нормами ГТО.

Результаты и их обсуждение. В основу построения модели гражданско-патриотического воспитания студентов в физкультурно-спортивной среде (ФСС) профессиональных образовательных организаций (ПОО) (схема 1) положены основные методологические подходы: личностный, деятельностный, системный и средовый.

Модель реализуется на практике в ходе прохождения четырех этапов (диагностический, проектировочный, практический и оценочно-рефлексивный) и включает в себя в качестве структурных компонентов *цель* (формирование гражданско-патриотических качеств), *субъектов* (студента, педагога, руководителя Центра тестирования ГТО), условия (пространственно-предметные, содержательно-технологические и социально-коммуникативные), *формы* (конкурсы, соревнования и др.), *критерии достижения результата* (значимая физкультурно-спортивная мотивация и активность, физическая подготовленность и др.).

На диагностическом этапе изучаются индивидуально-личностные особенности студентов. Диагностика *мотивационно-ценностного компонента* физической культуры личности выявляла физкультурно-спортивные потребности, мотивы, а также реальную физкультурно-спортивную активность студентов, их ценностные ориентации, сформированность гражданско-патриотических качеств. Диагностика *инструментального компонента* физической культуры личности направлена на изучение физкультурно-спортивной грамотности, уровня физической подготовленности обучающихся, условий учебно-воспитательного процесса и модальности физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения. Диагностика *рефлексивно-деятельностного* компонента определяла самооценку, самоанализ, включенность и самоуправление физкультурно-спортивной деятельностью.

На *проектировочном* этапе содержание гражданско-патриотического воспитания основывалось на соответствующих формах учебной и внеучебной деятельности, организованных под руководством педагога и руководителя Центра тестирования ГТО: спартакиады по видам спорта, фестивали ГТО, конференции, викторины и акции, содержание учебных дисциплин и профессиональных модулей, в том числе и дисциплины «Физическая культура», музей спортивной славы, волонтерство, социальные сети.

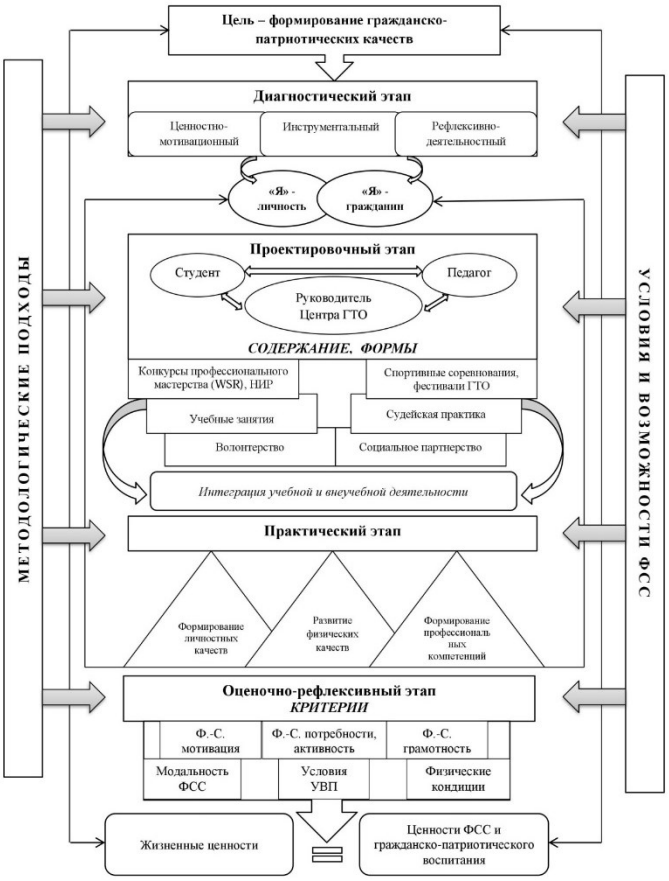


Схема 1 Модель гражданско-патриотического воспитания студентов в ФСС ПОО

В основу формирования гражданско-патриотических качеств у студентов был положен процесс конгруэнтных связей между системой жизненных ценностей молодых людей и ценностей, которые культивируются в ФСС ПОО и гражданско-патриотического воспитания.

Таким образом, созданные в среде образовательного учреждения микросреды, а также интеграция учебной и внеучебной деятельности способствовали проявлению гражданственности и патриотизма у молодых людей на основе освоения знаний и ценностей овладения эталонами поведения развития качеств и свойств личности.

Практический этап при условии органического взаимодействия субъектов (студент-педагог-руководитель Центра ГТО) включал воспитание личностной и социальной активности, развитие физических кондиций, а также формирование профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС у студентов, что способствовало их самоопределению («Я» - личность – «Я» - гражданин).

Оценочно-рефлексивный этап предполагал сопоставление результатов входящего и итогового контроля, внесение корректив в организацию гражданско-патриотического воспитания студентов на основе полученной информации. Уровень сформированности гражданско-патриотических качеств у студентов оценивался в соответствии с выбранными критериями.

В результате изучения ответов респондентов на вопрос «Считаете ли вы себя патриотом?», мы получили следующие результаты.

Наибольшее количество утвердительных ответов на данный вопрос наблюдалось у юношей 18-24 лет (92,9%), однако в 2014-2015 гг. лишь 25% юношей данной возрастной группы отнесли себя к патриотам.

В целом, в сравнении с 2014-2015 уч. годом, в 2015-2016 уч. году положительные ответы встречались у большего количества студентов в обеих возрастных категориях, как у девушек, так и у юношей. Данный факт мы связываем с обогащением среды колледжа событиями

гражданско-патриотического характера и с активным участием студентов в организованных колледжем мероприятиях.

В результате анализа результатов тестирования физических кондиций у обучающихся, мы выяснили, что наилучшие показатели при выполнении двигательных тестов наблюдались у юношей 18-24 лет в 2015-2016 уч. году при выполнении прыжка в длину с места (65,4% студентов выполнили данный норматив на соответствие золотому знаку отличия). Также в этом году высокие показатели скоростно-силовой подготовленности продемонстрировали девушки V ступени ГТО, которые в своем большинстве (68,4%) выполнили нормы ГТО на серебряный знак отличия.

Изучив показатели гибкости обучающихся, мы выявили увеличение количества участниц первой возрастной группы в 2015-16 уч. году в сравнении с предыдущим годом, выполнивших норматив «Наклон вперед» на золотой знак отличия (с 43,8% до 50,1%).

Анализ результатов тестирования уровня силовой выносливости у обучающихся позволил выявить преобладание золотого и серебряного знаков отличия при выполнении упражнений силовой направленности у большинства испытуемых (около 60%). Необходимо отметить, что девушки и юноши 18-24 лет имеют более высокий уровень силовой подготовленности в сравнении с обучающимися 16-17 лет, что свидетельствует о положительной динамике проявления данного физического качества с возрастом.

Проанализировав результаты тестирования общей выносливости, мы выяснили, что около 50% девушек и юношей не смогли выполнить нормы ВФСК «ГТО» по тесту общей выносливости («Бег на лыжах»).

Выводы. Данные исследования позволили нам сделать общие выводы:

- к 2015-16 уч. году более 80% опрошенных студентов колледжа считают себя патриотами, поддерживают идею внедрения ВФСК «ГТО»;
- результаты тестирования физической подготовленности по отдельным показателям (скоростно-силовые, силовая выносливость, гибкость) свидетельствуют о готовности большинства студентов выполнить нормы комплекса «ГТО», однако более 50% юношей не смогли выполнить нормы Комплекса в упражнении «Подтягивание на верхней перекладине» и около 50% студентов (девушек и юношей) не справились с контрольным нормативом «Бег на лыжах».

Список литературы

1. Манжелей И.В. Мониторинг физического состояния студентов / И.В. Манжелей // Вестник Южно-Уральского государственного университета. - 2004. - № 6 (б). - С. 365-37.

УДК: 796.01

А. В. Фурсов, к.п.н., доцент,
Н. И. Синявский, д.п.н., профессор

АВТОМАТИЗИРОВАННННЫЙ ОНЛАЙН-СЕРВИС ДЛЯ МОНИТОРИНГА И КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ НА ОСНОВЕ ВФСК ГТО

БУ «Сургутский государственный педагогический университет»,
г. Сургут, Россия, FursovAV@bk.ru

Аннотация. Автоматизированный онлайн-сервис предназначен для решения задач по оптимизации обработки результатов тестирования физической подготовленности населения с учетом требований Комплекса ГТО, проведение в режиме реального времени органами управления и организациями мониторинга физической подготовленности населения, а также построение кондиционного профиля развития физических качеств граждан с целью дальнейшей автоматизации построения индивидуальных тренировочных программ коррекции развития физических качеств пользователей сервиса в рамках подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО и улучшения собственного физического состояния.

Ключевые слова: автоматизированный онлайн-сервис, мониторинг физической подготовленности, кондиционный профиль развития физических качеств, физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

A. V. Fursov, candidate of pedagogical sciences,
N. I. Sinyavskiy, doctor of pedagogic science

ONLINE-SERVICE APPLICATION FOR MONITORING OF PHYSICAL PREPAREDNESS AND CORRECTION PROCESS OF DEVIATIONS OF PHYSICAL FITNESS OF THE COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE"

Surgut State Pedagogical University, Surgut, *Russia,* FursovAV@bk.ru

Annotation. The automated online service is designed to solve the problems of optimizing the processing of the results of testing the physical preparedness of the population, taking into account the requirements of the complex "Ready for Labor and Defense", real-time monitoring by the management bodies and monitoring organizations of the physical preparedness of the population, as well as the construction of the qualitative profile of the development of the physical qualities of citizens, individual training programs to correct the development of the physical qualities of users of services and in preparation for the implementation of the complex "Ready for Labor and Defense" and improve their own physical condition.

Key words: Online-service application for correction process, monitoring of physical preparedness, conditioning profile of development of physical qualities, deviations of physical fitness, complex "Ready for Labor and Defense".

Введение. Внедрение в образовательный процесс ВФСК ГТО, указывает на недостаточный уровень обеспеченности образовательных учреждений инструментарием для эффективной обработки полученных результатов их использования в работе по созданию баз данных, для проведения аналитической работы по оценке физической подготовленности населения [1,2,3,4].

Результаты исследования. В результате проведенных исследований был разработан автоматизированный онлайн-сервис, позволяющий решать задачи корректной обработки результатов тестирования физической подготовленности населения с учетом государственных требований Комплекса ГТО, ведение в режиме реального времени мониторинга физической подготовленности, а также построение кондиционного профиля развития физических качеств граждан по нормативам комплекса ГТО для автоматизированной выгрузки из сервиса индивидуальных тренировочных программ коррекции развития физических качеств с целью методического обеспечения подготовки населения к выполнению нормативов и улучшения собственного физического состояния.

Взаимодействие с пользователями осуществляется через электронное взаимодействие в сети Интернет путем удалённого доступа авторизованного пользователя к личному кабинету онлайн-сервиса расположенного на сайте Информационно-научного WEB-центра физической культуры, здоровья и спорта (www.rosinwebc.ru).

Рис. 1. Экранное изображение модуля онлайн-сервиса

Разделы сервиса позволяют пакетным способом внести первичные данные об участниках с формированием базы данных и проверкой, структурировать участников по группам с автоматизированной функцией определения программы тестирования, формированием автоматизированной выгрузки коллективного медицинского допуска и протоколов для выполнения нормативов Комплекса ГТО. Автоматизированный сервис позволяет выявить участников, которые перейдут в другую ступень с учетом требований учетного периода присвоения знаков отличия Комплекса ГТО.

Возможности сервиса предусматривают автоматизированную загрузку протоколов для обработки результатов тестирования в системе. В целом программирование основных разделов онлайн-сервиса позволило практически реализовать алгоритм и математическую модель для реализации автоматизированного построения кондиционного профиля развития физических качеств граждан и мониторинга физической подготовленности участников с учетом нормативов Комплекса ГТО.

Для просмотра отчетов по результатам тестирования участников Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, необходимо войти в раздел основного меню «Отчеты» и выбрать соответствующий вид отчета: «Индивидуальный отчет»; «Групповой отчет»; «Статистика».

При выборе «Индивидуального отчета» в соответствующем разделе диалогового окна необходимо выбрать группу и соответственно, участника, по которому необходимо подготовить отчет о выполнении соответствующего уровня (значка) ГТО, а также временной период (текущий учебный год, текущий календарный год и интервал между датами). В области просмотра отобразится учетная карточка выполнения государственных требований комплекса ГТО, индивидуальный кондиционный профиль развития основных физических качеств; рекомендации к недельному двигательному режиму, практические рекомендации по улучшению физических качеств (сила, гибкость, быстрота, выносливость) исходя из сформированного индивидуального кондиционного профиля участника.

При выборе «Группового отчета» в соответствующем разделе диалогового окна необходимо выбрать соответствующую группу, по которой необходимо подготовить отчет о выполнении в ней участниками норм ГТО. После выбора соответствующей группы, по которой будет сформирован отчет, отобразится список участников группы, которые выполнили нормы ГТО. При помощи фильтров, которые указаны после списка участников, можно сформировать соответствующий вид отчета. В области просмотра отобразится информация об участниках, выполнивших нормы комплекса ГТО, сводный график и таблица выполнения участниками группы норм комплекса и групповой профиль физической подготовленности. При выборе «Статистика» в соответствующем разделе диалогового окна необходимо выбрать «Статистика по учреждению» и выбрать функцию «Сгенерировать

отчет». В области просмотра отобразится статистическая информация по учреждению в виде таблиц и диаграммы по группам тестирования, ответственным лицам за подготовку и лучшие результаты по участникам.

В результате экспериментальной апробации онлайн-сервиса были выявлены значимые преимущества по оптимизации обработки результатов тестирования физической подготовленности населения с учетом государственных требований Комплекса ГТО. Онлайн-сервис позволяет в режиме удаленного доступа осуществить мониторинг физической подготовленности участников, а также в рамках реализации обратной связи с авторизованными пользователями (кураторами и тьюторами) сформировать индивидуальные тренировочные программы коррекции развития физических качеств с целью улучшения физической подготовленности участников Комплекса ГТО, что в целом повлияло на улучшение показателей результатов тестирования.

Библиографический список

1. Онлайн-сервис «АС ФСК ГТО» как инструмент тьютора в подготовке школьников к выполнению нормативов комплекса ГТО в образовательных организациях/ Фурсов А.В., Синявский Н.И., Дмитриева Е.В., Тиунова Т.А.//научно-теоретический журнал ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 5 (147).- С. 172-175.

2. Минкин А.В. Мобильные устройства и приложения в организации приема нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, Минкин А.В., Костин А.В., Костина Н.Н.//Теория и практика физической культуры. -2017. №- 8. С. -34-36.

3. Фурсов А.В. Рейтинговая система оценки работы образовательных учреждений по организации и подготовке учащихся к выполнению норм ГТО/ Фурсов А.В., Синявский Н.И.// Теория и практика физической культуры. -2017.- № 8. -С. -101-102.

4. Шерин В.С. Мобильное приложение как фактор эффективной подготовки человека к выполнению нормативов комплекса ГТО / В.С. Шерин, А.В. Замятин, Е.А. Шерина, Т.Ю. Коляскина // Теория и практика физ. культуры. – 2017. – № 4. – С. 89–90.

II. ОБРАЗОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ: СТАНДАРТЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК 7967012.68

С.В. Гоненко, преподаватель

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

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

Аннотация: *с развитием нашего общества неуклонно растет потребность в поддержании здорового образа жизни среди населения. Настольный теннис является одной из популярных и широко распространенных спортивных игр. Среди многообразия методик ведения тренировочного процесса, направленного на более лучшее усвоение материала, можно выделить методику тренировки «с большим количеством мячей». Освоение материала студентами 17-20 лет при применении данной методики и разного вида тестов проходит более быстрее. В результате этого студенты осваивают технические и тактические элементы лучше и быстрее, чем в процессе простого режима тренировки.*

Ключевые слова: *настольный теннис, методика тренировок по настольному теннису, нагрузка, тесты на определение физической подготовленности, контрольные упражнения.*

S.V. Gonenko, teacher

INNOVATIVE METHODS IN TABLE TENNIS TRAINING PROCESS

M. Kozybaev North Kazakhstan State University, Petropavlovsk, Republic of Kazakhstan, ffk2004@mail.ru

Annotation. *With the development of our society, the need to maintain a healthy lifestyle among the population is growing steadily. Table tennis is one of the popular and widespread sports games. Among the variety of methods of conducting the training process aimed at better mastering the material, it is possible to single out the training technique "with a large number of balls." The mastering of the material by 17-20-year-students passes more quickly with the application of this technique and different types of tests. As a result, students learn technical and tactical elements better and faster than in the simple training mode.*

Keywords: *table tennis, table tennis training technique, load, tests for determining physical fitness, control exercises.*

Современный мир очень динамично развивается. По мере развития нашего общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта.

В связи с этим, одним из средств в решении данной проблемы и может стать такой вид спорта, как настольный теннис [4].

Настольный теннис широко распространен в вузах, где входит в программу занятий физической культурой как спецкурс или спортивная специализация. Многие впервые включаются в занятия настольным теннисом со студенческой скамьи и к окончанию университета уже успешно играют.

Это свидетельствует, прежде всего, о том, что организм студента, его опорно-двигательный аппарат и соответствующее развитие координационных способностей, готовы к выполнению сложнокоординированных игровых действий. Обучение основным элементам настольного тенниса, техническим и тактическим приемам у детей может составлять 3 – 4 года. Освоение же материала студентами 17 – 20 лет, при правильной методике обучения, вполне может составить1 – 2 года обучения в вузе.

Отечественными и зарубежными учеными было доказано, что оптимальным вариантом для усвоения и закрепления новых умений и навыков, является режим тренировочных занятий 3 (три) раза в неделю [2]. С учетом тренировочных занятий по данному виду спорта, проходящие два раза в неделю и того, что у студентов I и II курсов, помимо этого, проводятся два раза в неделю занятия по физической культуре, можно отметить полный цикл тренировок.

Если взять студентов III и IV курсов, то здесь немного по-другому. У студентов данных курсов по учебному процессу в программе нет занятий по физической культуре, двухразовые занятия в секции по настольному теннису не полностью раскрывают весь потенциал занимающихся: усвоение нового и закрепление старого материала проходит медленнее [1].

Это объясняется тем, что, применяя трехразовые тренировки, мышцы организма, работающие во время тренировки, проходят неполное восстановление, т.е., с каждым разом накапливают тренировочный эффект. Применяя же двухразовый режим тренировки, а то и менее, в неделю, происходит то, что организм восстанавливается полностью и тренировочного эффекта не происходит (физический, технический, тактический уровни не растут) [2].

Считается признанным в современной теории спортивной тренировки то, что наибольшие возможности для повышения тренировочного эффекта лежит не столько в увеличении объема и даже интенсивности средств подготовки, сколько в вариативности тренировочных воздействий. Она не должна быть одинаковой по объему, интенсивности, количеству и последовательности выполнения упражнений. Динамика интенсивности скачкообразного характера должна быть одной из основных характеристик тренировочного процесса в настольном теннисе [3].

Основным направлением совершенствования спортивного мастерства в настольном теннисе можно выделить такой принцип, как *принцип интенсификации процесса специальной подготовки* спортсмена. Доказано, что совершенствование специальной физической и технической подготовленности возможно только при выполнении тренировочной работы строго определенной интенсивности. Таким образом, структура нагрузки на тренировочных занятиях варьируется за счет выполнения специальных упражнений. Величина объема тренировочной работы на каждом занятии определяется возможностью сохранять необходимую интенсивность используемых средств [5].

На разных этапах тренировочного процесса проводится оценка физической подготовленности спортсмена. Одним из самых распространенных способов педагогической диагностики различных сторон спортивного мастерства является тестирование.

На этапе начальной спортивной специализации, а также на этапе углубленной тренировки, для оценки физической подготовленности теннисистов, применяются контрольные упражнения, которые характеризуют уровень развития общих и специальных качеств. Оценку уровня этих качеств можно осуществить с помощью контрольных упражнений, приведенных ниже, и экспертной оценки проявления физических качеств в сложных игровых ситуациях.

Тест «Бег 10 м». Этот тест характеризует простую двигательную реакцию и стартовую скорость.

Тест «Бег 30 м» (3 серии с 10-секундным перерывом). Данный тест используется для оценки общей скоростной выносливости.

Тест «Серийные прыжки через скамейку» (4 серии по 15 секунд с 15-секундным отдыхом). Тест характеризует специфическую для теннисистов прыжковую выносливость, а также моделирует игровую ситуацию и позволяет определять мощность прыжковой нагрузки, осуществляемой в анаэробно-гликолитическом режиме энергообеспечения.

Тест «Прыжок в длину с места» определяет скоростно-силовые качества и потенциальные возможности прыгучести.

Тест «Перемещение в 4-метровой зоне» (5 серий для девушек и 10 серий для юношей с 15-секундным интервалом отдыха). Тест позволяет оценить скоростную выносливость игрока, проявляемую в специфических передвижениях.

Тест «Выкруты рук с палкой» позволяет определять подвижность в плечевом суставе, специфичную для выполнения основных технических приемов.

Тест «Метание набивного мяча игровой рукой». Данный тест характеризует скоростно-силовые качества игровой руки, которые проявляются в специфических для настольного тенниса ударных движениях. Вес мяча (от 1 до 2 кг) подбирается в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности теннисистов.

Тест «Жонглирование теннисным мячом (двумя, тремя)» определяет ловкость, координацию и реакцию, специфичные для игры в настольный теннис.

С помощью рассмотренных выше тестов по абсолютным показателям можно оценивать уровень развития отдельных физических качеств теннисистов и применять на различных этапах отбора и комплектования команд.

Тренировочный процесс является гибкой структурой для освоения и отработки того или иного материала. Видов тренировок очень большое количество, и они разнообразны по своей структуре (в том числе с использованием разного рода приспособлений). Хорошим помощником для отработки разного вида технических элементов является, так называемый, «робот». Данный механический аппарат выполняет разные типы подач мяча по заданной программе. «Робот», с помощью направляющих валиков, набрасывает мячи: с нужной траекторией, скоростью и нужным вращением. Единственным минусом можно считать то, что этот механизм дорог. Однако плюсы очевидны. После выполненного теннисистом удара, мяч летит в заградительную сетку (так называемый - «экран»), после чего скатывается в специальный бункер. Из него он попадает в некое «выстреливающее» устройство и так до бесконечности. Таким образом, все отбитые мячи проходят один и тот же путь: сетка, бункер для сбора мячей, пневматическая труба, мягкие валики, изогнутые направляющие пластинки, ракетка.

Чтобы тренировочный процесс был разнообразным, плодотворным, а также, чтобы увеличить степень усвоения материала и, тем самым, повысить уровень точности и систематичности в выполнении разного рода технических элементов и приемов, был применен такой вид тренировки, как «тренировка с большим количеством мячей» (БКМ). Тренировка такого плана является аналогом тренировки с «роботом». По сути это одно и то же, но в роли «робота» выступает ваш спарринг-партнер или тренер. Он и подает мячи с разным вращением (нижним, верхним, боковым), разной длины (короткие, длинные), а также – разной траекторией и скоростью.

По сравнению с другими методиками тренировка с большим количеством мячей имеет ряд неоспоримых преимуществ. Данная методика позволяет проводить тренировку с высокой интенсивностью и плотностью, так как розыгрыш мяча может происходить практически без пауз. Программы, которые предлагает тренер, способны бесконечно варьировать подаваемые игроку мячи как по месту, так и по всем другим игровым параметрам: характер и сила вращения мяча, темп, скорость, интервалы нагрузки и отдыха и т.д., о чем было немного сказано выше. Все это позволяет игроку отрабатывать любую необходимую для него в данный момент тренировочную задачу: развитие реакции и игровой выносливости, корректировка техники, улучшение качества передвижений, отработка тактических комбинаций, выполнение ударов на предельных и запредельных скоростях и многое другое.

Таким образом, тренировка с большим количеством мячей является наиболее оптимальным вариантом для более лучшего усвоения, закрепления и совершенствования технических и тактических приемов в настольном теннисе.

С учетом неполного цикла тренировок (описанного выше), но с применением Методики «БКМ» и тестов, определяющих физическую подготовленность теннисистов, был проведен анализ: процент усвоения материала и применение отработанных элементов на практике (в соревновательной деятельности) выше, чем отработка тех, же элементов в простом режиме тренировки.

Библиографический список

1. Р.А. Белов и др. Самостоятельные занятия студентов физической культурой.– К.: Выща шк. Головное издательство, 1988.
2. Г. Барчукова Настольный теннис. М., 1990.
3. Радивой Худец. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. М., 2005.
4. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Мытыщин; под ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
5. М.М. Вартанян, В.В. Команов. Беседы о настольном теннисе. Методика и практика. М., 2010.

УДК 37.013.32

Е.А. Васильева, Е.В. Жирнова

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ОТНОСЯЩИМИСЯ К РАЗЛИЧНЫМ ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ В МГТУ ИМ. Н.Э. БАУМАНА

Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана (Национальный исследовательский университет), г. Москва, elen-zhirnov@yandex.ru

Аннотация. *В статье представлен опыт Московского государственного технического университета им. Н.Э. Баумана по организации занятий физической культурой со студентами, относящимися к различным группам здоровья.*

Ключевые слова: *группа здоровья, студенты, физическое развитие, физическая подготовка*

E.A. Vasilyeva, E.V. Zhirnova

FEATURES ORGANIZATSIIZANYATY PHYSICAL CULTURE WITH THE STUDENTS BELONGING TO VARIOUS GROUPS OF HEALTH IN MSTU OF N.E. BAUMAN

Bauman Moscow State Technical University (national research university), Moscow, elen-zhirnov@yandex.ru

Summary. *Experiment of Bauman Moscow State Technical University on the organization of occupations by physical culture with the students belonging to various groups of health is presented in article.*

Keywords: *group of health, students, physical development, physical training.*

Необходимость поддержания и совершенствования физической формы учащихся высших учебных заведений это важная государственная задача. Именно поэтому в ВУЗах нашей страны большое внимание уделяется физическому воспитанию студентов. При этом на практике неизбежно возникает вопрос дифференцированного подхода к занятиям со студентами, имеющими различные уровни физической подготовки и относящихся к разным группам здоровья.

По данным 2015-16 года около 15 процентов студентов занимающихся физкультурой в МГТУ им. Баумана относятся к специальной группе здоровья (категория Д3), и еще 5 процентов имеют освобождение от физических нагрузок (категория Д4)[1]. Вместе с тем есть и достаточное количество студентов, имеющих спортивные разряды, звания КМС и МС. Естественно, что подход к лицам с разным уровнем функциональной подготовленности не может быть одинаковым.

На протяжении последних лет кафедра физвоспитания МГТУ им. Н.Э. Баумана пытается решить данную проблему путем дифференцированного подхода к организации занятий по физической культуре.

Разработана и внедрена в практику бально-рейтинговая система по предмету Физическое воспитание, учитывающая разный уровень физической подготовленности и степень физического здоровья студентов.

1. Первые 8 недель 1 семестра первокурсники в составе академических групп проходят медосмотр в поликлинике. Во время медосмотра идет определение или подтверждение группы здоровья, указанной в форме 086 у. Параллельно с этим студенты прослушивают теоретический курс лекций, рекомендованный для студентов ВУЗов и утвержденный руководством кафедры ФК и посещают раз в неделю практические занятия. По итогам лекционного курса пишется рубежная контрольная работа. По окончании теоретического курса в течение шести семестров студенты занимаются только практическими занятиями.
2. По результатам медицинского осмотра студенты распределяются в соответствующие учебные группы. Лица с подтвержденными спортивными разрядами могут быть включены в состав сборных команд Университета. Студенты, относящиеся к основной и подготовительной группам здоровья, распределяются в группы ОФП и в течении первого года обучения сдают контрольные нормативы кафедры и специализации в конце 1го и 2го семестров.
3. При условии успешной сдачи нормативов в конце 2го семестра (средний балл не менее 4х) студенты имеют право на втором курсе выбрать спортивную секцию и записаться в ней для прохождения занятий в рамках предмета Физическая культура. Данный подход дополнительно мотивирует студентов к развитию основных физических качеств, таких как: быстрота, выносливость, сила, гибкость.
4. Студенты с категорией Д3 (специальная медицинская группа) занимаются в отдельных группах специализации «Специальная медицинская и оздоровительная физическая культура» (СОФК). Программа СОФК предусматривает практические занятия в объеме равном количеству часов, отведенных программой по Физической культуре для ВУЗов. Занятия проводятся в Спортивном комплексе МГТУ им. Н.Э.Баумана (Л/А манеж, спортивные площадки, Используются все средства и методы физической культуры. Занятия проходят в группах, не подразделяющихся по нозологическим заболеваниям. Интенсивность нагрузки по ЧСС не превышает порога 130-150 уд, мин, исключены упражнения с отягощениями более 3 кг, темп выполнения упражнений может быть индивидуальным, при наличии персональных противопоказаний упражнение может быть заменено. Также большее количество времени занимают корригирующие упражнения в облегченных положениях сидя и лежа. Широко используются подвижные и спортивные игры.[4]
5. Для студентов СОФК организованы группы оздоровительного плавания, что имеет большое значения для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Занятия строятся блоками по 4 недели, отведенными на изучение и совершенствование основных стилей плавания. Средняя нагрузка на занятие — 800-1100 метров (в индивидуальных случаях нагрузка корректируется) [2]
6. Студенты, имеющие освобождение от физических нагрузок (категория Д4) занимаются на кафедре Адаптивной Физической Культуры.. В этом случае больший акцент делается на теоретическую часть: лекции о здоровом образе жизни, работа с психологом. Практикуются и физические нагрузки, не превышающие по интенсивности бытовые, в частности — ходьба. Так наши студенты принимали активное участие в программе «10000 шагов к здоровью», состоявшей из практической части: непосредственно ходьбы по заданному маршруту с измерением показателей давления и ЧСС до и после нагрузки и последующей теоретической частью — лекциями на тему ЗОЖ. Наиболее активные участники получали по итогам года сертификат «Инструктор ЗОЖ». Также

студенты группы Д4 в течение года принимают активное участие в организации и судействе спортивных соревнований, проводимых в университете. [5]

Таким образом, при помощи дифференцированного подхода студенты, имеющие существенные различия в функциональной подготовке, связанные с состоянием здоровья, получают возможность реализовать свой потенциал в рамках практических занятий по дисциплине Физическая культура.

Библиографический список:

1. Некоторые аспекты организации занятий со студентами специальной медицинской группы в МГТУ им. Н.Э. Баумана Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Часть I. Тюмень: «Вектор Бук», 2016. - 360 с. Илл Васильева Е.А., Лазутина Н.С., Лыкин Ю.О.

2. Организация и планирование занятий оздоровительным плаванием со студентами специальной медицинской группы а МГТУ им. Н.Э. Баумана Современное образование: Актуальные вопросы, достижения, инновации: сборник статей Vмеждународной научно-практической конференции/Под общ. редакцией Г,Ю, Гуляева.-Пенза: МЦНС» Наука и просвещение», 2017.-156с. Васильева Е.А. Лазутина Н.С.

3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Уч. Пос.-М., 2000.-240 с.: ил.

4. Бабенкова Е.А.Как помочь детям стать здоровыми: метод.пособие- М.: ООО «Издательство Астрель2003.- 206 с.:ил.

5. https://health.bmstu.net/

УДК 37.026:378.046.4/796

О.В. Мамонова, преподаватель

ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГОВ В ВОПРОСАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова», г. Москва, Россия, tamonova-o-v@mail.ru

Аннотация. *В статье представлены теоретические и практические основы повышения квалификации в сфере физической культуры и адаптивной физической культуры. Очевидно, что базовый уровень специалистов в работе со студентами специальной медицинской группы не находит отражения в требованиях ФГОС, поэтому в образовательной среде образуется дефицит контингента, компетентных в работе с данной группой. Представленный материал содержит технологию физического воспитания студентов этой группы на основе оздоровительных видов гимнастики и бильярда, а также контрольные тесты и результаты эксперимента. Специалисты смогут преобразовать структуру и содержание физического воспитания, модернизировать организацию учебного процесса. Статья выполнена по научно-исследовательской работе ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова», на тему «Разработка и реализация научно-методического обеспечения повышения квалификации педагогов и специалистов по физической культуре и спорту».*

Ключевые слова: *студенты специальной медицинской группы, повышение квалификации педагогов, физическая культура и спорт, технология.*

O.V. Mamonova

IMPROVEMENT OF TEACHERS 'QUALIFICATION IN THE QUESTIONS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP

Russian State University of Economics named after G.V. Plekhanov, Moscow, Russia, mamonova-o-v@mail.ru

Annotation. *The article presents theoretical-methodical and practical bases of advanced training in the field of physical culture and adaptive physical culture. Obviously, the basic level of teachers in working with students of a special medical group is not reflected in the requirements of the Federal Educational Standard, therefore, educational deficiencies of teachers and specialists competent for working with students of this group are formed in the educational environment. The presented material contains technology of physical education of students of special medical group on the basis of improving kinds of gymnastics and billiards, and also control exercises and results of pedagogical experiment. Specialists in physical culture will be able to transform the structure and content of physical education, modernize the organization of the educational process. The article is based on the research work of the FGBOU VO "Russian Economic University. G.V. Plekhanov", on the theme" Development and implementation of scientific and methodological support for advanced training of teachers and specialists in physical culture and sports".*

Key words: *students of special medical group, advanced training of teachers, physical culture and sport, technology.*

На протяжении десятилетий активно развивается направление в работе со студентами специальных медицинских групп. Однако, до недавнего времени, опыт практических и теоретических знаний в работе использования средств, методов, технологий физической культуры с различными нозологическими формами заболеваний органов зрения, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата, аллергических болезней и других имелся незначительный. В настоящее время, исследователи отмечают, что в вузы поступают до 35-45% студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья (С.И. Филимонова, А.В. Минаев, 2013). Отрицательная динамика состояния здоровья связана с неблагоприятными социально-экономическими и экологическими условиями, нарушением норм и принципов здорового образа жизни, наследственными заболеваниями, низким уровнем физической подготовленности, недостаточной эффективностью физического воспитания [1].

В вузах открыты специальности высшего профессионального образования по дисциплинам «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура» для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Однако, проблема повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту со студентами специальной медицинской группы остается не решенной. Специальная медицинская группа (СМГ) – это обучающиеся и имеющие врожденные и приобретенные хронические заболевания различных систем организма, с ослабленным здоровьем, часто болеющие, с низкой физической подготовленностью, занятия проводятся по специальным учебным программам [1,2,4,5].

В связи с этим, можно охарактеризовать одно из многих противоречии между потребностями практики физического воспитания студентов СМГ и нехваткой курсов для специалистов по физической культуре со студентами этой группы включая структуру, содержание, особенности организации и оценки образовательно-воспитательного процесса [2,3,6].

Метод и организация исследования: Педагогический эксперимент организован на базе ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова» со студентами 1-3 (2016/2017 уч. год), всего 186 чел., из них 108 девушек и 78 юношей (рис.1).

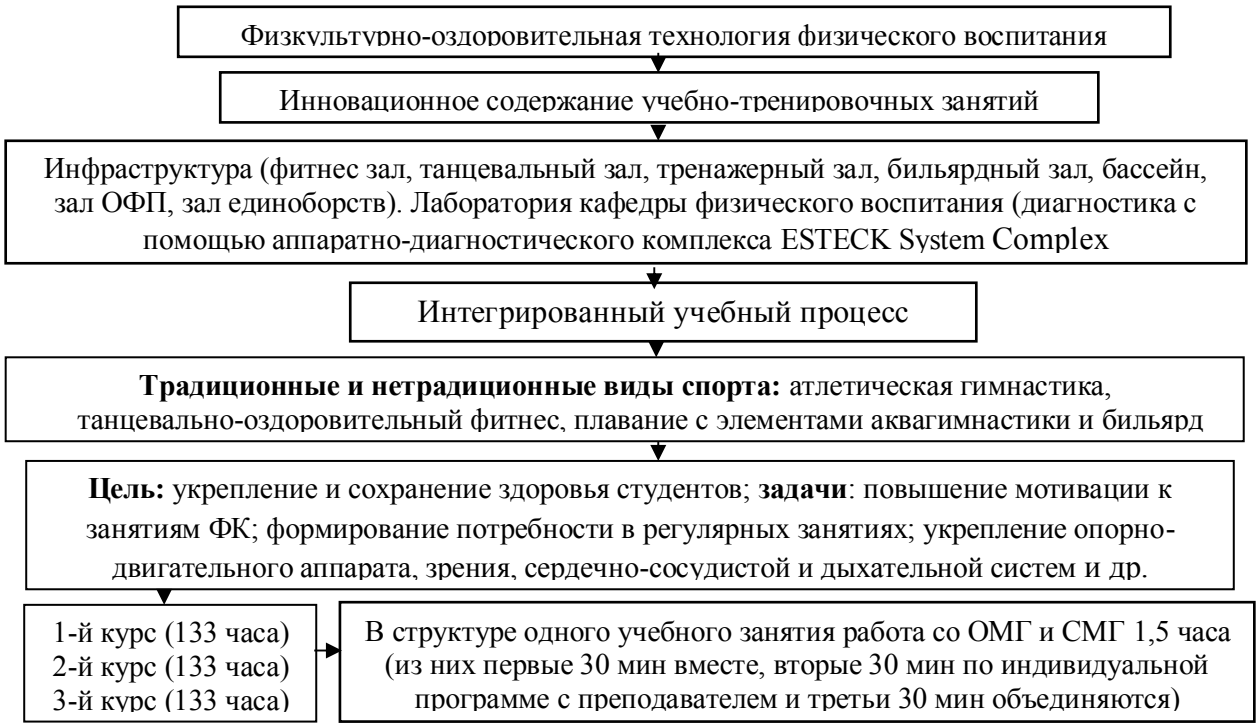


Рисунок. 1. Структура технологии для студентов СМГ с 1 по 3 курс.

В нашей физкультурно-оздоровительной технологии для студентов СМГ, синтезирует следующие компоненты: атлетическая гимнастика, танцевально-оздоровительный фитнес, плавание с элементами аквагимнастики и бильярд, как вид спорта с низкой интенсивностью (табл.1).

Таблица 1. Компоненты физкультурно-оздоровительной технологии

Атлетическая гимнастика
Средство укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования телосложения; гимнастические упражнения с отягощениями: метболами, гантелями, полусферами, бодибарами, на кардио тренажерах, избавляют от сутулости, тренируют слаборазвитые мышцы, силовые способности; гибкость, выносливость (кардио нагрузка низкой интенсивности); улучшает самочувствие, активность, настроение [6].
Танцевально-оздоровительный фитнес
Направление фитнеса, отличающееся эмоциональностью, формированием культуры движений, высокой оздоровительной эффективностью. Гимнастика и танец под музыкальное сопровождение синтезирует элементы физических упражнений без предмета и с предметами (фитбол, гимнастическая палка, мяч) способствует: декомпрессии межпозвоночных структур, укреплению мышечного корсета и объема движений в суставах; укреплению связочных структур; мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию движений; улучшает психофизиологические показатели, самочувствие и т.д.
Плавание с элементами аквагимнастики
Средство закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Элементы аквагимнастики являются одним из важных видов реабилитации и рекреации, а также уникальным корригирующим и физическим средством, содействующим физическому развитию и укреплению здоровья, развивая физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Симметричность движений и

горизонтальное положение туловища, разгружает позвоночный столб и т.д.
Бильярд
Вид спорта и активный отдых, главное это отсутствие значительной функциональной нагрузки улучшает психофизиологические показатели самочувствие и активность, настроение; развивает зрительно-моторную и межмышечную координацию; расширяет на 10÷18% границы поля зрения правого и левого глаза; развивает координацию, точность и двигательную реакцию, скорость кисти и предплечья, ловкость, визуальную оценку позиции, глазомер; а также является высокой силой процессов условного возбуждения в коре полушарий головного мозга [1,3].

Студенты допускаются к промежуточной аттестации в том случае, если они выполнили все виды работ, которые предусмотрены учебной программой. Формирование баллов осуществляется следующим образом: посетить не менее 70% практических занятий; и для получения зачета набрать по данной дисциплине не менее 50 баллов в семестр и 100 баллов в год. Студенты экспериментальной группы сдают зачёт по два контрольных норматива из каждого предложенного нами средств.

Результаты исследования: в эксперименте выявлено, что представители экспериментальной группы, занимающиеся по инновационной оздоровительно-игровой технологии на основе оздоровительных видов гимнастики и бильярд, превосходят представителей контрольной группы по многим контрольным тестам. При этом достоверные межгрупповые различия результатов выявлены в упражнении «работа на эллипсойдере»

Таблица 2. Динамика уровня физической подготовленности у студентов контрольной и экспериментальной групп

Контрольный тест	Пол	КГ ($\overline{X}$ ±σ)		ЭГ ($\overline{X}$ ±σ)	
		до	после	до	после
Атлетическая гимнастика					
Работа на кардио тренажере за 1 мин (эллиптический), кол-во оборотов	юн	31±3,8	46±1,3*	30±3,9	55±1,4**
	дев	29±2,9	38±5,2*	29,6±3,2	45±3,8*
Сгибание и разгибание рук, на низкой перекладине (количество раз)	юн	9±3,07	17±4,5*	8±3,3	29±3,6**
Сгибание и разгибание рук, упор лёжа на коленях (кол-во раз)	дев	10±2,56	12±3,5	9±3,96	15±4,08*
Танцевально-оздоровительный фитнес					
Танцевальная связка на 32 счета, баллы	юн	3,4±1,6	5,5±1,5	3±1,7	9,5±0,5**
	дев	3,9±2,1	6,7±0,6	3±2,1	9,8±0,3**
Упражнение «лодочка», в и.п. лежа на животе (с)	юн	19±9,8	18±4,02	16±7,2	24±2,38*
	дев	25±5,16	23±3,02	18±6,8	26±2,44*
Плавание с элементами аквагимнастики (бассейн)					
Непрерывное плавание без учёта времени (мин)	юн	11±4,56	19,8±2,9*	15±3,83	30±2,31**
	дев	9±3,16	9,8±2,52	15±3,08	28±2,04**
Подтягивание ног к животу, в и.п. полусидя с опорой на нудлс, кол-во раз	юн	16±4,2	28±3,8*	14±4,24	34±3,32*
	дев	14±5,4	25±5,2*	15±5,67	36±5,45*
Бильярд					
Накат в центральную лузу (кол-во раз)	юн	3±1,2	12±2,4*	3±1,2	24±2,8**
	дев	4±3,5	18±2,1*	5±2,5	34±2,3**
Финская партия (количество шаров)	юн	1±1,2	6±1,9*	1±1,1	6±0,4*
	дев	2±2,3	5±2,2	1±2,4	6±0,5*

Примечание: $\overline{X}$ – среднее арифметическое значение, σ – среднее квадратическое отклонение; *-достоверность различий (P<0,05), **- достоверность межгрупповых различий (P<0,05).

(юноши); «сгибание и разгибание рук, на низкой перекладине» (юноши); «танцевальная связка на 32 счета» (юноши и девушки); «непрерывное плавание без учёта времени» (девушки и юноши); «накат в центральную лузу» (девушки и юноши) (табл.2).

Прирост показателей, характеризующих уровень физической подготовленности студентов КГ и ЭГ зарегистрирован по 2 контрольным нормативам из выбранных нами средств. Достоверность различий ($P<0,05$) по контрольным тестам отмечена в ЭГ в тестах, оценивающих общую и специальную выносливость (работа на эллиптическом тренажере у юношей увеличилось от 30 до 55 кол-во раз, у девушек от 29,6 до 45 раз; плавание у юношей увеличилось время от 15 до 30 мин.; у дев. от 15 до 28 мин.); техническое мастерство, ловкость и выносливость в (бильярд накат в центральную лузу девушки показали лучше результат до 34 шаров, чем юноши до 24 шаров). КГ повысила свои результаты в тестах по атлетической гимнастике от 29 до 46 раз; плавание от 9 до 19,8 мин.; бильярд у девушек лучший показатель до 18 шаров.

Оценка функционального состояния, построенная на программно-аппаратном диагностическом комплексе ESTECK System Complex (Multiscan PROTM) свидетельствует, что у студентов СМГ (юноши и девушки) имеются «хороший» уровень от 84,0-90,8 баллов (90-100 баллов – «хороший» и 70-90 баллов «удовлет.»). Следует отметить, что на фоне хорошего функционального состояния студентов, реакция организма на сердечно-сосудистую и дыхательную систему низкая, низкий уровень подготовленности.

Таким образом, специалисты по физической культуре работающие со студентами СМГ смогут модернизировать в своей деятельности физкультурно-оздоровительные технологии, выстраивать учебный процесс с учётом нозологии, возраста, пола, физической подготовленности, а также усовершенствовать дифференцированный подход к распределению групп, компетентностной подход, систему контрольных упражнений, повысить посещаемость занятий, конкретизировать задачи физического воспитания с этими студентами.

Библиографический список

1. Антонова И.Н. Изучение работоспособности сердечной мышцы студентов экономического вуза на занятиях по физической культуре / Антонова И.Н., Шутова Т.Н., Везеницын О.В., Мартынов С.А. Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы V Международной научно-практической заочной интернет - конференции. 2017. – С 168-178.

2. Евсеев С.П. Технология дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре: учебное пособие / С.П. Евсеев, М.В. Томилова, О.Э. Евсеева; Нац. гос. ун-т физ. культуры спорта и здоровье им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Москва: Советский спорт, 2013. – 96 с.

3. Мамонова О.В., Шутова Т.Н. Совершенствование физического воспитания студентов в условиях снижения состояния здоровья. Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы IV международ. науч.-практ. заоч. интернет-конф. – Т I.- Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. – С. 519 – 526.

4. Мамонова О.В. Физическое воспитание студентов специальных медицинских групп на основе оздоровительных видов гимнастики и бильярда / О.В. Мамонова, С.И. Филимонова, Л.М. Столяр, Р.Ю. Булычёв // Теория и практика физической культуры. 2017. № 9. С. 25-27.

5. Рыбакова Е.О., Шутова Т.Н. Совершенствование компетенций рекреационной направленности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. №4. С. 77-84.

6. Шутова Т.Н. Концептуальные основы атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова, Д.М. Гаджиев, Р.Р. Пихаев // Физическая культура, спорт, туризм: науч.-метод. сопровождение: матер. Всерос. науч.-практ. конф.с междунар. участием / ред. кол.: Е.В. Старкова, Т.А. Полякова; Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. – Пермь, 2016. –С. 135-139.

УДК 796.011.3

Л. А. Архипова[1], к.п.н., доцент, **В. В. Козловская[2]**

ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

[1] Кубанский государственный университет, филиал в Славянске-на-Кубани, Россия
[2] Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия
arkhilyubov@mail.ru, valeria.kozlowskaya@yandex.ru

Аннотация. *В работе анализируется уровень сформированности универсальных учебных действий у учащихся 5 классов и даются рекомендации по их развитию в процессе физического воспитания.*

Ключевые слова. *Федеральноый государственный образовательный стандарт; универсальные учебные действия; процесс физического воспитания; диагностика; уровень сформированности УУД; методы; урок.*

L. A. Arkhipova[1] candidate.PED.Sciences, associate Professor,
V. Kozlovskaya[2], магистрант, graduate student

THE FORMATION OF UNIVERSAL EDUCATIONAL ACTIONS AT PHYSICAL TRAINING LESSONS

[1]Kuban state University, branch in Slavyansk-na-Kubani, Russia, arkhilyubov@mail.ru
[2] Tyumen state University, Russia, valeria.kozlowskaya@yandex.ru

Введение в практику физкультурного образования новых стандартов привело к изменению традиционно сложившихся основ физического воспитания школьников. И это касается не только формулировки цели, задач и блоков содержания. Особенностью Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) второго поколения является деятельностный характер, который ставит главной задачей обучения ребенка в школе развитие его личности. Еще одним интересным и в тоже время проблемным новообразованием стандарта является отказ от традиционного представления результатов обучения в виде знаний, умений и навыков, и переход на формирование универсальных учебных действий (УУД) в видах деятельности. УУД - обеспечивают способность учащегося к САМОразвитию и САМОсовершенствованию посредством сознательного и активного присвоения нового социального опыта, переход от самостоятельной постановки обучающимися новых учебных задач к развитию способности проектирования собственной учебной деятельности и построению жизненных планов во временной перспективе.

Таким образом, все вышеизложенное требует от современного учителя физической культуры нового мышления, которое должно рассматриваться через призму творческого подхода к процессу обучения двигательным действиям с развивающейся направленностью, ориентированной на программу индивидуального развития каждого ученика на протяжении всей школьной жизни. При этом следует акцентировать внимание учащихся на своих индивидуальных особенностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной задачи, способствовать формированию их творческого проявления, убеждая в ценностях использования полученных знаний.

Однако проведенное нами исследование позволило выявить актуальные проблемы формирования УУД у школьников не только в процессе преподавания дисциплины физическая культура, но и общие проблемы актуальные для всех дисциплин. Одной из таких проблем является диагностика уровня сформированности этих действия.

Исходя из вышеизложенного **целью** исследования стало определение уровня развития УУД у школьников 5 классов и разработка рекомендаций по их формированию на уроках физической культуры.

Для достижения поставленной цели были определены следующие **задачи**:

- Изучить научно-методическую литературу по данной проблеме;
- Определить уровень развития УУД у школьников среднего звена;
- Разработать рекомендации по формированию УУД на уроках физической культуры

Объект - процесс физического воспитания в общеобразовательной школе.

Предмет - уровень развития УУД у школьников среднего звена.

В качестве **гипотезы** было выдвинуто предположение, что оценка уровня развития УУД поможет выявить проблемные показатели, и дальнейшем разработать рекомендации для улучшения процесса формирования УУД на уроках физической культуры.

В качестве диагностического инструментария использовались материалы составленые на основе методического пособия А. В. Серякиной «Примерная программа психолого - педагогического сопровождения образовательных учреждений при переходе на ФГОС ООО». Результаты наблюдений фиксировались в специальной сводной ведомости сформированности УУД «Схема наблюдения за адаптацией и эффективностью учебной деятельности учащихся» Э. М. Александровской (модифицированная Е. С. Еськиной, Т. Л. Больбот).

Исследование проводилось на базе Каркатеевской СОШ, в период с ноября 2014 по май 2016 года. В исследовании принимали участие 25 учащихся 5 класса в возрасте 11-12 лет из них 13 мальчиков и 12 девочек.

В результате оценки уровня сформированности УУД у учащихся 5 класса были получены данные, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Аналитический отчет по результатам оценки уровня сформированности УУД

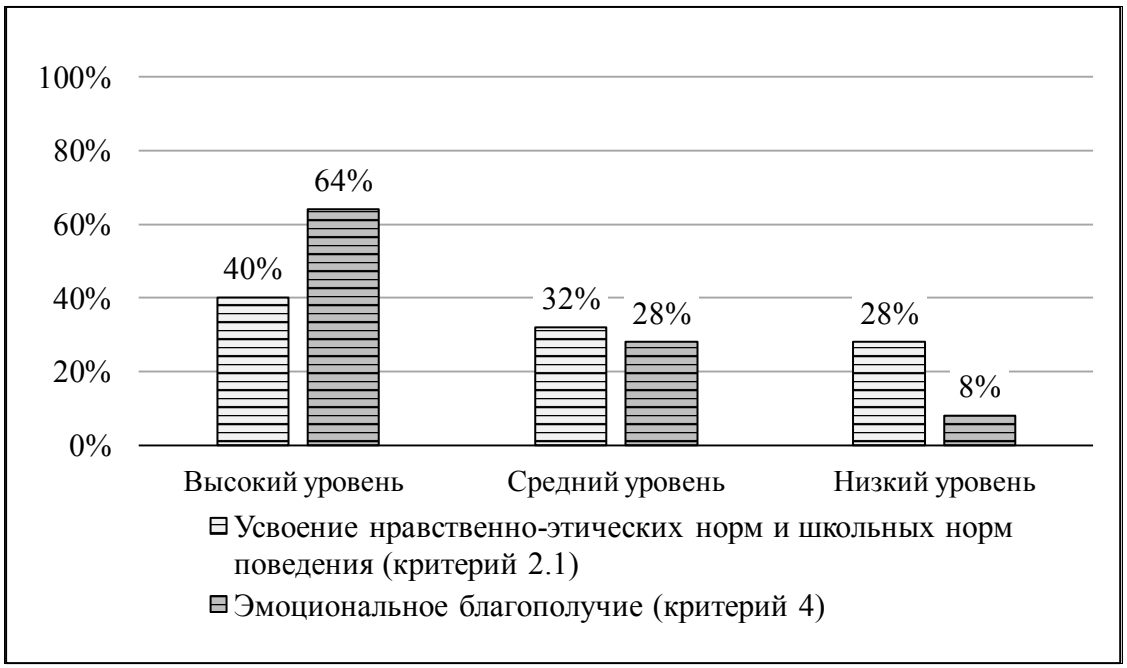
УУД	**Показатель**	**Уровень сформированности УУД у учащихся 5 класса** (количество и %)		
		Высокий	**Средний**	**Низкий**
Личностные	Усвоение нравственно-этических норм и школьных норм поведения *(критерий 2.1)*	10 (40%)	8 (32%)	7 (28%)
	Эмоциональное благополучие *(критерий 4)*	16 (64%)	7 (28%)	2 (8%)
Регулятивные	Целеполагание (*критерий 1.2)*	7 (28%)	14 (56%)	4 (16%)
	Самоконтроль *(критерий 1.3)*	11 (44%)	10 (40%)	4 (16%)
	Поведение на уроке *(критерий 2.2)*	11 (44%)	6 (24%)	8 (32%)
Познавательные	Учебная активность *(критерий 1.1)*	11 (44%)	11 (44%)	3 (12%)
	Усвоение знаний, успеваемость *(критерий 1.4)*	16 (64%)	9 (36%)	0
Коммуникативные	Поведение вне урока *(критерий 2.3)*	10 (40%)	7 (28%)	8 (32%)
	Взаимоотношения с одноклассниками *(критерий 3.1)*	10 (40%)	12 (48%)	3 (12%)
	Взаимоотношения с учителями *(критерий 3.2)*	8 (32%)	15 (60%)	2 (8%)

Наибольшее количество учащихся, у которых отмечается высокий уровень развития УУД было отмечено лишь дважды: по критерию 4 эмоциональное благополучие, который относится к личностным УУД и по критерию усвоение знаний, успеваемость – познавательные УУД. Высокий уровень был отмечен у 16 человек, что составляет 64% от общего количества обучающихся в классе.

Оценка развития личностных УУД показала, что по критерию 2.1 усвоение нравственно-этических норм высокий уровень отмечен у 10 человек – 40%, у 8 человек – 32% отмечается средний уровень и низкий уровень у 7 человек – 28 % (рис.1). Это свидетельствует о том, что 40% учеников способны адекватно оценивать свои действия с позиции морально-этических

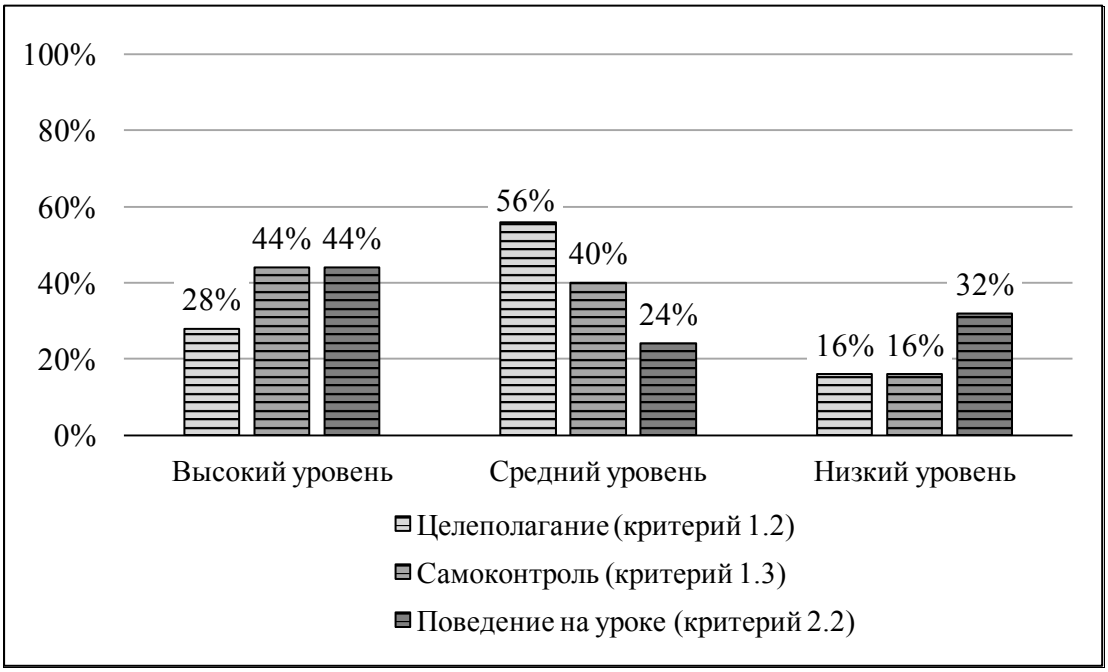
норм, и контролировать свое поведение согласно этим нормам. 32% учеников могут осознанно нарушать моральные нормы, но при этом учитывают последствия таких поступков.

По критерию 4 получены следующие результаты: высокий уровень – 16 человек 64%, средний – 7 человек 28%, низкий уровень всего у 2 учеников 8% (рис.1). Согласно полученным данным у преобладающего большинства учащихся наблюдается спокойное эмоциональное состояние, преобладает хорошее настроение, что характеризует их адекватную психику, без нарушений и отсутствие девиантного поведения.



Уровень сформированности личностных УУД (%)

Сформированность регулятивных УУД по критериям 1.2 целеполагание, 1.3 самоконтроль и 2.2 поведение на уроке показана на рис.2



Уровень сформированности регулятивных УУД (%)

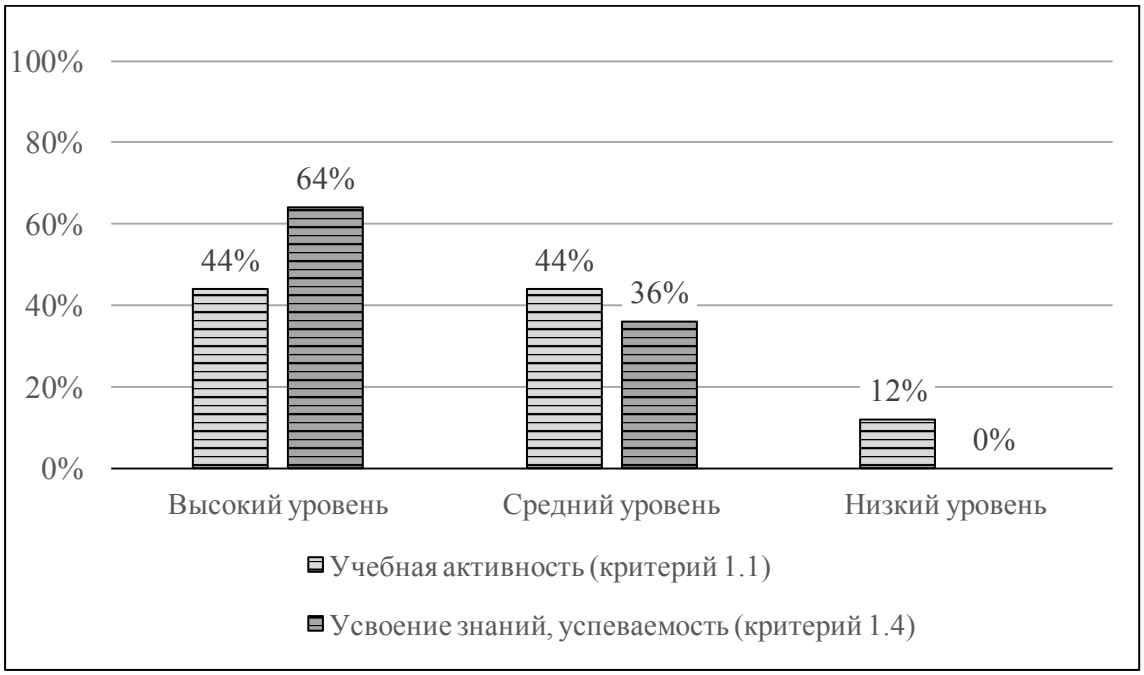
Целеполагание у 56% исследуемых находится на среднем уровне. Из чего следует, что большая часть класса способна выполнять лишь практические задачи, а с теоретическими заданиями возникают трудности. Задания выполняются охотно, но при этом у учащихся отсутствует творческий потенциал.

Самоконтроль и поведение на уроке у 44% учеников находится на высоком уровне, что свидетельствует о взаимосвязи этих двух критериев. Поскольку учащиеся, которые ведут себя спокойно, не отвлекаются и внимательно слушают задания способны контролировать и корректировать свои действия в процессе выполнения учебной задачи.

У 32% исследуемых наблюдается низкий уровень по критерию 2.2 поведение на уроке. Низкий уровень по данному критерию говорит о наличии невнимательности и неусидчивости. Эти учащиеся постоянно отвлекаются, не заинтересованы в обучении, а также у них может быть развита гиперактивность.

На рис.3 показан уровень сформированности познавательных УУД, которые исследовались по двум критериям: 1.1 учебная активность и 1.4 усвоение знаний, успеваемость. Преобладающее большинство учащихся 64%, а это 16 из 25 имеют высокий уровень усвоения знаний. Учатся на «хорошо» и «отлично», хорошо усваивают учебный материал, выполняют практически все задания безошибочно.

Однако при этом высокий и средний уровень учебной активности наблюдается у 44% исследуемых на каждом уровне. Учащиеся имеющие высокий уровень учебной активности отличаются стремлением работать на уроке, они с желанием выполняют задания, отвечают на вопросы и делают это преимущественно правильно. В то время как дети со средним уровнем не стремятся отвечать и выполнять задания, но если от них этого требуют, то они это делают и зачастую безошибочно.



Уровень сформированности познавательных УУД

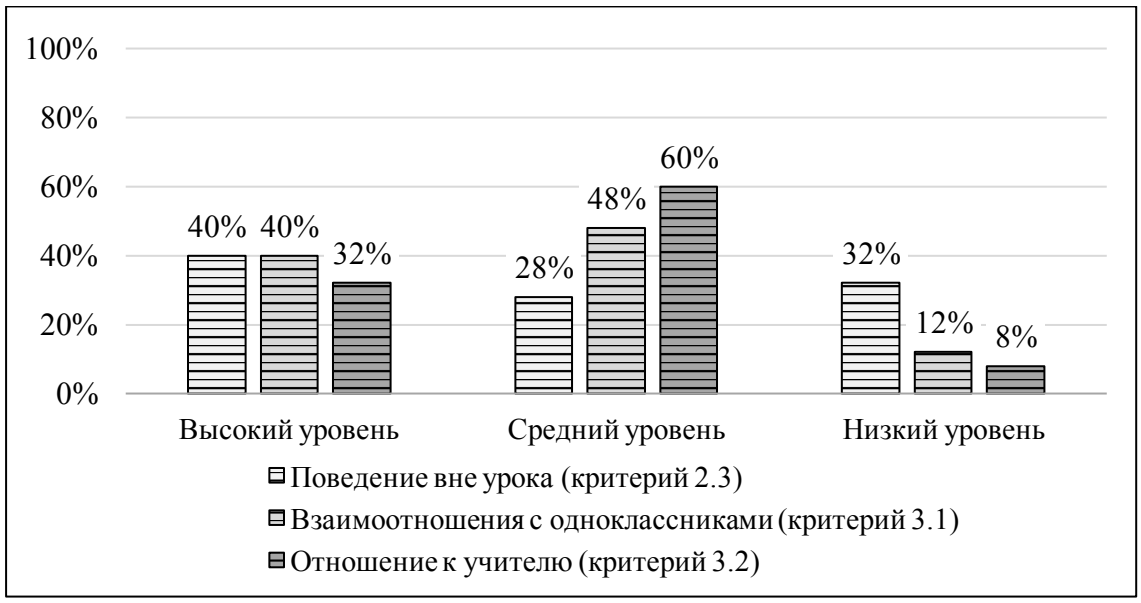
Уровень сформированности коммуникативных УУД отражен на рис.4. Данный вид универсальных учебных действий исследовался по трём критериям: 2.3 поведение вне урока, 3.1 взаимоотношения с одноклассниками, 3.2 отношение к учителю.

По критерию 3.2 у 60% учащихся, а это 15 человек из 25, отмечен средний уровень. Это говорит о том, что эти ученики стараются избегать прямого контакта с учителем, стремятся быть незаметными, но при этом старательно выполняют требования учителя. Что может характеризовать этих учащихся как неуверенных в себе, с низкой самооценкой.

Высокий уровень по критерию 2.3 показали 40% исследуемых. То есть, у 10 учащихся отмечена высокая активность во внеурочное время, которая выражается в активном участии в

общих делах или в занятиях в классе в виде чтения, обсуждения учебных вопросов. При этом учащиеся активно взаимодействуют между собой и оказывают друг другу необходимую помощь.

По критерию 3.1 у 48% учеников отмечен средний уровень. Это свидетельствует о наличии групп общения. Большая часть класса поделена на группы, которые стремятся общаться лишь между собой. А также о наличии детей, которые предпочитают не вступать в контакт с одноклассниками, а лишь находится с ними рядом. Такие показатели говорят о низком уровне сплоченности коллектива.



Уровень сформированности коммуникативных УУД (%)

Так же следует отметить, что 32% учащихся имеют низкий уровень по критерию 2.3. Следовательно, у этих учеников отмечается плохое поведение во внеурочное время, либо отсутствие желание общаться с кем-либо на перерывах. Такие дети делятся на два типа: первый тип отличается девиантным поведением, мешает окружающим и зачастую игнорируют замечания в свой адрес, а второй тип характеризуется замкнутостью и пассивностью.

Полученные в результате проведенного исследования данные показали, что в процессе формирования УУД существуют некоторые проблемы, которые требуют решения. В частности, необходимо провести индивидуальную работу с учащимися, которые имеют низкие показатели сформированности УУД. А также, следует провести индивидуальные беседы с родителями, для более успешной работы по улучшению процесса формирования учебных действий.

Разные разделы программы имеют разный потенциал в формировании УУД. Для коммуникативных и личностных УУД наиболее эффективным разделом может стать раздел спортивных игр. Поскольку в спортивных играх дети учатся не только владеть мячом, не только изучают правила и особенности той или иной игры, но и учатся эффективно взаимодействовать друг с другом. Для познавательных и регулятивных – гимнастика, легкая атлетика, лыжи. Изучая данные разделы, дети учатся владеть своим телом, контролировать его в процессе выполнения упражнений, а также узнают о возможностях своего тела в рамках изучения тех или иных двигательных действий.

На уроках физической культуры следует проводить с детьми больше занятий с элементами игры, для воспитания коллективизма, командного духа и укрепления сплоченности коллектива. Учителю необходимо самому принимать участие в игровых занятиях, поскольку это будет способствовать улучшению взаимоотношений с детьми. Также необходимо чаще включать в занятия методы организации взаимодействия учащихся в парах

и группах. Формировать группы динамического и постоянного состава, пары и группы с лидером и «на равных». При работе в группах четко формулировать и распределять функции для каждого учащегося. Все это будет способствовать повышению уровня коммуникативных УУД, позволит школьникам лучше узнать друг друга, научит работать в команде.

Для улучшения процесса формирования познавательных учебных действий необходимо соблюдать принцип сознательности и активности. Давать ученикам больше самостоятельности, и при этом включить элемент своеобразной ролевой игры. Например, на каждый урок определять в классе детей, которые будут проводить разминку, оценивать проводящего, показывать изученное упражнение, или элемент техники. Назначать дежурного на каждый новый урок. Таким образом, у детей будет повышаться учебная активность, они лучше будут усваивать программу и при этом будут самостоятельно добывать знания, а элемент игры вызовет заинтересованность в процессе активного участия в проведении урока. Использование продуктивных методов обучения двигательным действиям также оказывает положительное влияние на формирование познавательных УУД. Поскольку в таких ситуациях детям необходимо совместными усилиями найти решение проблемы. В процессе поиска будут выдвигаться различные версии, что позволит эффективно развивать мышление. Необходимо формировать творческое мышление с помощью варьирования способов и условий выполнения того или иного упражнения.

Регулятивные учебные действия требуют умения анализировать собственную деятельность. Для того, чтобы сформировать у учеников это умение необходимо постепенно, последовательно переходить от контроля со стороны учителя, к самоконтролю, а затем и к контролю одноклассников. Каждый урок заканчивать обсуждением ошибок, и способов их избегания в будущем. Позволять ученикам побывать в роли «учителя» и предоставлять им возможность оценивать деятельность одноклассников. Для того, чтобы проще было оценивать себя и товарищей стоит обозначить эталон выполнения того или иного действия. Это значительно упростит задачу. Поскольку сравнивать с увиденным идеалом гораздо легче, чем обнаруживать ошибки, обозначенные в теории.

Для личностных УУД характерны такие особенности как освоение моральных норм, эмоциональное благополучие, смыслообразование, личностное самоопределение. В практике физического воспитания освоение правил здорового образа жизни также можно отнести к личностным УУД. Поскольку основы здоровьесбережения требуют осознанного и ответственного отношения к своей жизни и здоровью. Осознание необходимости сохранять и укреплять здоровье может стать основой в создании условий эмоционального благополучия. Известно, что у каждого человека есть свой кумир, которому он стремится подражать. На спортивной арене великое множество личностей, которые достойны подражания. С помощью занятий физической культурой необходимо знакомить детей с достижениями великих спортсменов, разбирать самые знаменитые и невероятные спортивные достижения. Обучить основным принципам «fairplay» и ознакомить с известными случаями проявления взаимоуважения в спорте. Всё это поможет детям более ясно осознать смысл занятий спортом и физической культурой, сформирует представление о принципах соблюдения моральных норм.

Список сокращений
ФГОС - Федеральный государственный образовательный стандарт;
УУД - универсальные учебные действия;
рис. – рисунок.

Литература:

1. Архипова Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе Учебное пособие. — Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2013. — 264 с.

2. Архипова Л.А. Современные технологии в физическом воспитании обучающихся: учебно-методическое пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2015. 92 с.

3. Асмолов А. Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя / А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская; под ред. А. Г. Асмолова. — Москва: Просвещение, 2011. — 152 с.

4. Волков Б. С. Психология урока, его подготовка, проведение и анализ: учебное пособие / Б. С. Волков. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Москва: Академический проект, 2010 – 96 с. – ISBN 978-5-91382-026-6; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=237504 (23.03.2016).

5. Завьялова Т. П. Научно-исследовательская работа педагога по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов, магистрантов, педагогов образовательных учреждений и системы дополнительного образования / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева – Тюмень, Издательство Тюменского государственного университета, 2014. – 100 с.

6. Леонова Е. В. Методы психолого-педагогической оценки / Е. В. Леонова. – М.: МИФИ, 2012. – 424 с. – ISBN 978-5-7262-1720-8; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=231689 (23.03.2016).

7. Примерная программа психолого-педагогического сопровождения образовательных учреждений при переходе на ФГОС ООО. Составитель Серякина А. В.. Научный редактор М. Ю. Михайлина – Саратов: ГАОУ ДПО «СарИПКиПРО», 2012. – 80с.

8. Проблемы современной науки и образования / под ред. В.А. Смирнов – М.: "Проблемы науки", 2012. – №4 (14). – 136 с. – ISSN 2304–2338; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=223289 (23.03.2016).

9. Современный урок: сборник статей / о.и. Министерство. – Москва: МПГУ, 2012. – 146 с.

10. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г., с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644

Literatura:

1. Arhipova L.A. Metodika prepodavaniya fizicheskoj kul'tury v nachal'noj shkole Uchebnoe posobie. — Tyumen': Izdatel'stvo Tyumenskogo gosudarstvennogo universiteta, 2013. — 264 s.

2. Arhipova L.A. Sovremennye tekhnologii v fizicheskom vospitanii obuchayushchihsya: uchebno-metodicheskoe posobie. Tyumen': Izdatel'stvo Tyumenskogo gosudarstvennogo universiteta, 2015. 92 s.

3. Asmolov A. G. Kak proektirovat' universal'nye uchebnye dejstviya v nachal'noj shkole. Ot dejstviya k mysli: posobie dlya uchitelya / A. G. Asmolov, G. V. Burmenskaya, I. A. Volodarskaya; pod red. A. G. Asmolova. — Moskva: Prosveshchenie, 2011. — 152 s.

4. Volkov B. S. Psihologiya uroka, ego podgotovka, provedenie i analiz: uchebnoe posobie / B. S. Volkov. – Izd. 2-e, ispr. i dop. – Moskva: Akademicheskij proekt, 2010 – 96 s. – ISBN 978-5-91382-026-6; To zhe [EHlektronnyj resurs]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=237504 (23.03.2016).

5. Zav'yalova T. P. Nauchno-issledovatel'skaya rabota pedagoga po fizicheskoj kul'ture: uchebno-metodicheskoe posobie dlya studentov, magistrantov, pedagogov obrazovatel'nyh uchrezhdenij i sistemy dopolnitel'nogo obrazovaniya / T. P. Zav'yalova, I. V. Starodubceva – Tyumen', Izdatel'stvo Tyumenskogo gosudarstvennogo universiteta, 2014. – 100 s.

6. Leonova E. V. Metody psihologo-pedagogicheskoj ocenki / E. V. Leonova. – M.: MIFI, 2012. – 424 s. – ISBN 978-5-7262-1720-8; To zhe [EHlektronnyj resurs]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=231689 (23.03.2016).

7. Primernaya programma psihologo-pedagogicheskogo soprovozhdeniya obrazovatel'nyh uchrezhdenij pri perekhode na FGOS OOO. Sostavitel' Seryakina A. V.. Nauchnyj redaktor M. YU. Mihajlina – Saratov: GAOU DPO «SarIPKiPRO», 2012. – 80 s.

8. Problemy sovremennoj nauki i obrazovaniya / pod red. V.A. Smirnov – M.: "Problemy nauki", 2012. – №4 (14). – 136 s. – ISSN 2304–2338; To zhe [EHlektronnyj resurs]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=223289 (23.03.2016).

9. Sovremennyj urok: sbornik statej / o.i. Ministerstvo. – Moskva: MPGU, 2012. – 146 s.

10. Federal'nyj gosudarstvennyj obrazovatel'nyj standart osnovnogo obshchego obrazovaniya, utverzhdennyj prikazom Ministerstva obrazovaniya i nauki Rossijskoj Federacii ot 17 dekabrya 2010 g., s izmeneniyami, utverzhdennymi prikazom Minobrnauki Rossii ot 29 dekabrya 2014 g. № 1644

УДК 796.61

О.А. Баскакова; В.А. Богданова, к.п.н., доцент

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ШКОЛЫ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА СО СПЕЦИАЛИСТАМИ УЧРЕЖДЕНИЙ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ, НАПРАВЛЕННОЕ НА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

МБУ ДО «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва», г. Ноябрьск, Россия, oa.sduschor.89@mail.ru
Тюменский государственный университет, г. Тюмень,vabogdanova-65@mail.ru

***Аннотация**. В статье представлен опыт организационно-методической работы МБУ ДО «СДЮСШОР» г. Ноябрьска, в рамках которой одной из основных задач является организация и проведение мероприятий по повышению компетентности тренерско-педагогического состава по вопросам здоровьесбережения юных спортсменов.*

***Ключевые слова:** здоровьесбережение, тренеры-преподаватели, учащиеся спортивных школ, методическая работа, методические мероприятия, повышение профессиональной компетентности.*

O. Baskakova; V. Bogdanova, Ph.D.

INTERACTION OLYMPIC RESERVE SCHOOL WITH SPECIALISTS OF SOCIAL INSTITUTIONS AIMED AT HEALTH PROTECTION OF YOUNG ATHLETES

Municipal budgetary institution of further education «Specialized children and youth sports school of Olympic reserve», Noyabrsk, Russia, oa.sduschor.89@mail.ru
Tyumen State University, vabogdanova-65@mail.ru

***Abstract.** The article presents the organizational-methodical work experience of the sports school in the city Noyabrsk, in which one of the main tasks is the organization and implementation of measures to improve the coaching and teaching staff competence on health protection of young athletes questions.*

***Key words:** health protection, coaches, students of sports schools, teaching job, teaching activities, improvement of professional competence.*

Проблема здоровьесбережения учащихся является одной из приоритетных в числе решения профессиональных педагогических задач для тренерского состава спортивной школы [5].

Тренер, непосредственно осуществляющий работу с детьми, проходящими подготовку по избранному виду спорта, должен быть компетентен во многих вопросах, связанных с воспитанием юных спортсменов. Наряду с другими необходимыми знаниями и умениями тренер в рамках своих компетенций должен знать основы спортивной медицины, медицинского контроля, психологические особенности спортсменов с учетом возраста и основы возрастной педагогики, методики контроля и оценки физической подготовленности спортсменов. Требования, предъявляемые к профессионализму тренерского состава, подробно изложены в «Профессиональных стандартах», разработанных с целью совершенствования работы с кадрами в области физической культуры и спорта [4].

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва» г. Ноябрьска (МБУ ДО «СДЮСШОР») укомплектовано опытными и квалифицированными тренерами-преподавателями, воспитавшими плеяду спортсменов, показывающих высокие спортивные результаты на соревнованиях регионального, всероссийского и международного уровня. Но для достижения качественного выполнения задач по подготовке спортивного

резерва необходимо организовать сопровождение многолетнего тренировочного процесса специалистами методической службы, медицинскими работниками, психологами.

На сегодняшний день ни одна из спортивных школ города не укомплектована такими специалистами. Медицинские работники выведены из штата спортивных школ в штат центральной городской больницы города (ГБУЗ ЯНАО «Ноябрьская ЦГБ»).

По мнению тренеров и обучающихся для укрепления здоровья спортсменов и безопасного спорта в спортивной школе необходимы дополнительные меры по улучшению санитарно-гигиенического обеспечения, повышению уровня квалификации тренерского состава и медицинского обслуживания [1].

Данная проблема решается нахождением способов сотрудничества путем межведомственного взаимодействия между учреждениями, подведомственными управлению по физической культуре и спорту, и отделением спортивной медицины «Ноябрьская ЦГБ» при организации оказания медицинских услуг лицам, занимающимся физической культурой и спортом.

Статьей 39 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ определено содержание медицинского обеспечения физической культуры и спорта [6].

В пункте 4 данной статьи отражено, что Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ВФСК ГТО, устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения. Такой порядок регулируется приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 года № 134н. В данном приказе определены врачебно-физкультурные медицинские организации, осуществляющие медицинскую помощь лицам, занимающимся физической культурой и спортом.

В городе Ноябрьске данную деятельность осуществляет отделение спортивной медицины, которое взаимодействует с управлением по физической культуре и спорту и непосредственно с учреждениями дополнительного образования сферы физической культуры и спорта. В ходе данной совместной работы возникают различные вопросы и для их решения организуются совместные мероприятия.

Два раза в год проводятся Дни открытых дверей МБУ ДО «СДЮСШОР», в рамках которых с представителями ГБУЗ ЯНАО «Ноябрьская ЦГБ» предусмотрен консультационный пункт, где ведется информационно-просветительская работа для всех заинтересованных лиц по вопросам прохождения медицинского осмотра на разных этапах спортивной подготовки, а также о противопоказаниях к занятиям определенными видами спорта. Даются практические рекомендации для занимающихся с ограниченными возможностями здоровья и их родителей. Реализуется план профилактических мероприятий для учащихся спортивных школ с целью формирования культуры здорового образа жизни и осознанного отношения к собственному здоровью.

Осуществляется совместная работа с родителями учащихся в форме тематических родительских собраний: «Роль семьи в организации здоровьесберегающей среды обучающихся», «Значимость соблюдения режима труда и отдыха юных спортсменов», «Соблюдение спортивного режима в каникулярный период», «Безопасная социальная среда или как воспитать здорового ребенка».

В рамках городского мероприятия «Спортивная перезагрузка «Путь к совершенству» на базе МБУ ДО «СДЮСШОР» была организована работа дискуссионной площадки с приглашением руководителей и специалистов учреждений сферы физической культуры и спорта, специалистов отдела медицинской профилактики, руководителей и специалистов

отделения спортивной медицины ГБУЗ ЯНАО «Ноябрьская ЦГБ» на тему: «Организация оказания медицинских услуг лицам, занимающимся физической культурой и спортом», в результате которой были приняты решения для обеспечения медицинского сопровождения тренировочного процесса:

- по мере комплектования штата отделения спортивной медицины закрепить за каждым учреждением дополнительного образования сферы физической культуры и спорта медицинский персонал с целью осуществления систематического контроля за состоянием здоровья занимающихся;

- обеспечить прохождение обязательной магнитно-резонансной томографии спортсменов отделений бокса, являющихся участниками Всероссийских соревнований, первенств и чемпионатов УрФО;

- рекомендовать отделению спортивной медицины ГБУЗ ЯНАО «Ноябрьская ЦГБ» разработать проект памятки для населения об алгоритмах прохождения медицинских осмотров лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и выполнить нормативы испытаний ВФСК ГТО;

- управлению по ФКиС обеспечить информирование населения об алгоритмах прохождения медицинских осмотров и организовать распространение памяток на предприятиях и учреждениях муниципального образования.

В связи с прохождением процедуры лицензирования медицинских кабинетов и получения лицензии на осуществление медицинской деятельности появилась возможность размещения в медицинских кабинетах детско-юношеских спортивных школ спортивного врача и медицинских сестер. Предлагается, по мере комплектования штата отделения спортивной медицины, закрепление за каждым учреждением дополнительного образования спортивного врача и возложение на медицинский персонал совместно с тренером-преподавателем проведение врачебно-педагогических наблюдений за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Систематически, с целью взаимного обмена информационным и практическим опытом, методической службой МБУ ДО «СДЮСШОР» организуются открытые семинары-совещания, круглые столы для участия в которых приглашаются лучшие специалисты города в области спорта, медицины, фармакологи, психологи и даже представители духовенства, поскольку мы рассматриваем комплексный подход к вопросам здоровьесбережения, основываясь на определении понятия здоровья человека как «состояния полного физического, психического, социального и духовного благополучия». Тематика таких мероприятий:

- «Формирование культуры здорового образа жизни детей и молодежи в системе воспитательной работы спортивной школы»;

«Духовное здоровье как основа гармоничного развития ребенка»;

«Анализ и пути решения проблемы здоровьесбережения в детско-юношеском спорте»;

«Антидопинговое воспитание занимающихся в учреждениях сферы физической культуры и спорта»;

«Возрастная периодизация в спорте. Принципы планирования физической нагрузки на разных этапах подготовки»;

«Психолого-педагогическая составляющая в формировании здорового образа жизни учащихся».

В ходе одного из методических семинаров, проводя опрос специалистов спортивных учреждений города, среди которых количественно преобладали тренеры спортивных школ, на вопрос «Спорт – это здоровье?» однозначно затруднились ответить большинство участников семинара.

По просьбе руководителя методической службы СДЮСШОР врачебно-физкультурным отделом ЦГБ на основании углубленного медицинского осмотра был осуществлен мониторинг состояния здоровья детей, систематически занимающихся спортом, в результате

которого были получены следующие результаты: из числа обследованных (2900 чел.) заболевания выявлены у 1740 чел., что составляет 60%. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Соотношение выявленных заболеваний у детей, занимающихся в спортивных учреждениях

№ п/п	Выявленные заболевания	%
1	Болезни глаз	45
2	Болезни опорно-двигательного аппарата	16
3	Болезни сердечно-сосудистой системы	11
4	Болезни нервной системы	9
5	ЛОР-заболевания	4
6	Болезни органов дыхания	3
7	Прочие болезни	12

Результаты данного медицинского осмотра согласуются с ранее проведенным анализом состояния здоровья и заболеваемости учащихся города Тюмени, на первом месте по показателям заболеваемости учащихся находятся болезни опорно-двигательного аппарата, далее заболевания органов зрения и болезни нервной системы [2]. Изучение показателей заболеваемости профессиональных спортсменов, проведенное группой ученых выявило отклонения в состоянии сердечно-сосудистой системы, болезни органов дыхания, нервной системы, травмы [3].

Таким образом, в рамках межведомственного взаимодействия определяются пути взаимного сотрудничества, осуществляется обмен полезной информацией, которая способствует повышению профессиональной компетентности специалистов спортивной школы.

Результаты совместной деятельности учитываются при планировании дальнейшей работы МБУ ДО «СДЮСШОР», направленной на подготовку спортивного резерва и достижение высоких спортивных результатов, но сохранив при этом здоровье юных спортсменов.

Библиографический список

1. Бабикова, А.С. Спорт как фактор, формирующий здоровье и здоровый образ жизни /А.С. Бабикова, Г.М. Насыбуллина, С.З. Олькова // Уральский медицинский журнал. - 2012. – № 10. - С. 85-88.

2. Богданова, В.А. Изменение состояния здоровья учащихся посредством реализации в общеобразовательной школе программы «Здоровье» /В.А. Богданова //Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – Ставрополь, 2008. – С. 129-130.

3. Лебедев, Г.С. Построение информационной системы динамического наблюдения за состоянием здоровья спортсменов /Г.С. Лебедев, П.И. Лидов, Н.М. Котов // Фундаментальные исследования. – Издательский Дом» Академия естествознания. – Пенза, 2015. - № 11. – С. 697-702.

4. Профессиональные стандарты: Сборник 1: «Спортсмен», «Тренер», «Инструктор-методист»: Документы и методические материалы / Сост. И.И. Григорьева. – М.: Советский спорт, 2015. – 272 с.

5. Шатилович, Л.Н. Здоровье и качество жизни старшеклассников / Л.Н. Шатилович, Е.А. Алехин // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития. – Тюмень: Вектор Бук, 2014. – С. 132-136.

6. Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

УДК 37.013.78

Д.В. Бородиневский, старший преподаватель

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, baradinevskiy@mail.ru

Аннотация. *В статье приводится пример социологического анализа эмпирического и теоретического уровня мониторинга физической подготовленности юных спортсменов, проведенного при конкретном педагогическом исследовании.*

Ключевые слова: *Социологический анализ, эмпирический и теоретический уровни социолого-педагогического исследования, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.*

D.V. Borodinevskiy, senior lecturer

SOCIOLOGICAL ANALYSIS OF EMPIRICAL AND THEORETICAL LEVELS OF MONITORING OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF YOUNG SPORTSMEN

Tyumen state University, Tyumen, baradinevskiy@mail.ru

Annotation. *The article provides an example of sociological analysis of the empirical and theoretical level of monitoring of physical preparedness of young athletes, conducted with specific pedagogical research.*

Keywords: *Sociological analysis, empirical and theoretical levels of sociological and pedagogical research, General physical preparation, special physical preparation.*

Социологические исследования физкультурно-спортивной деятельности связаны с эмпирическим и теоретическим уровнями научного исследования.

Как отмечает Столяров В.И. «…сущность эмпирического и теоретического уровней научного исследования можно охарактеризовать следующим образом. На ***эмпирическом*** уровне:

• изучаются так называемые *эмпирические* объекты, т.е. объекты, которые либо непосредственно доступны для наблюдения и измерения, либо опосредованно - через наблюдение и измерение последствий их воздействия на другие объекты;

• в качестве основных средств (методов) получения знаний и обоснования (проверки) их истинности используются *наблюдение, эксперимент* и *измерение*;

• на основе применения этих средств (методов) выявляются *свойства* изучаемого объекта, и дается его *описание,* а также устанавливаются связи и зависимости между явлениями и объектами*;*

На ***теоретическом*** уровне:

• выясняются *чувственно не наблюдаемые* свойства и особенности изучаемого объекта, дается его *теоретическое описание,* а также строится *«внутренний механизм»* эмпирических связей и зависимостей, позволяющий объяснить их наличие, обосновать их необходимость;

• в качестве основных средств получения знаний и обоснования их истинности используются *абстракция, идеализация,* а также *гипотетико-дедуктивный метод;*

• на основе этого строится *теория,* которая формулирует законы, раскрывающие *необходимые* связи и зависимости явлений*;* они используются для *теоретического объяснения* эмпирически наблюдаемых явлений и *предсказания* новых явлений.»[5,6]

Теоретический уровень научного познания явлений и объектов основывается на основе полученных знаний в ходе эмпирических исследований.

Такие взаимоотношения эмпирического и теоретического уровней научного познания имеет место и в *социологии физической культуры и спорта.*

Любое социологическое исследование, предполагает получение и анализ *эмпирической* информации: использование данных статистики выяснение субъективного мнения людей.

Теоретический анализ играет важную роль в процессе социологического исследования физкультурно-спортивной деятельности человека еще и потому, что данное исследование немыслимо без использования *понятий.*

Огромное значение понятий в социолого-педагогическом исследовании учитывается при его организации. Это исследование обязательно предполагает *логический анализ понятий* и их *операционализацию* (наделение понятий эмпирическими признаками). Причем, эти логические процедуры, как отмечено выше, исследователь должен осуществить уже на первых этапах конкретного социолого-педагогического исследования.

Все эти действия производятся для получения возможности проведения *теоретического* анализа.

Социологическое исследование в сфере физической культуры и спорта начинается с формулировки проблемы, целей и задач исследования, определения и уточнения основных понятий - теоретических концепций, установления связей между ними и определения содержания этих связей. После этого исследователи разрабатывают инструментарий и начинают сбор первичных данных, затем переходят к их обработке и т.д. И в заключение социологического исследования вновь необходим теоретический анализ, чтобы правильно, в соответствии с выдвинутой теорией, интерпретировать и объяснить полученную эмпирическую социологическую информацию.[4,5,6]

В соответствии с выше изложенным мы разработали инструментарий который кроме общих данных ФИО пол, возраст, вид спорт, включал в себя определение жизненной емкости легких, массу тела, динамометрию кисти, расчет жизненного и силового индексов, тесты по общей физической подготовленности и тесты по специальной физической подготовке по изучаемым видам спорта.[1,2,3]

Затем провели сбор первичного эмпирического материала и его математико-статистическую обработку. В результате получили: «Распределение спортсменов разных возрастных групп по средней оценке всех тестов», и еще более десятка тестов включая оценку жизненного индекса, жизненной емкости легких, силового индекса. Результаты по средней оценке общей физической подготовленности представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение спортсменов разных возрастных групп по средней оценке ОФП

Возрастная группа, лет	Кол-во спортсменов со средним баллом ОФП от 0 до 1, чел.	Кол-во спортсменов со средним баллом ОФП от 1 до 2, чел.	Кол-во спортсменов со средним баллом ОФП от 2 до 3, чел.	Кол-во спортсменов со средним баллом ОФП от 3 до 4, чел.	Кол-во спортсменов со средним баллом ОФП от 4 до 5, чел.
5	0	1	3	6	12
6	0	5	18	30	18
7	0	16	84	43	22
8	0	8	95	119	37
9	0	21	89	81	18
10	0	13	69	107	17
11	0	19	108	76	5
12	0	10	108	62	5
13	0	6	63	60	11
14	0	6	41	59	26
15	0	14	29	88	29
16	0	8	12	30	20
17	0	2	3	14	17
18	0	12	10	23	11

Кроме этого полученные материалы позволили нам рассчитать «Рейтинг видов спорта по всем оценкам спортсменов», рейтинги рассчитаны еще по СФП, возрастам и гендерному признаку, рейтинг спортивных школ и тренеров и т.д. Рейтинги представлялись в общем виде таблиц.[1,2,3]

Таблица 2 – Рейтинг видов спорта по всем оценкам спортсменов

№	Вид спорта	Средняя оценка, балл
1	Баскетбол	3.715
2	Велоспорт	3.244
3	Скалолазание	3.181
4	Художественная гимнастика	3.131
5	Дзюдо	3.125
6	Танцевальный спорт	2.937
7	Теннис	2.856
8	Хоккей	2.779
9	Волейбол	2.758
10	Греко-римская борьба	2.651
11	Футбол	2.635
	Общая средняя оценка по всем видам спорта	3.001

Анализ начинался с изучения доступных для наблюдения, эксперимента и эмпирических измерений объектов. На этой основе описаны различные характеристики этих объектов, устанавливаются эмпирические зависимости между ними.

В нашем случае таблица и рисунок 1. Распределение спорсменов разных возрастных групп по средней оценке ОФП повторяет картину распределения по средней оценке всех тестов. Исключение составляют спорсмены пятиленего возраста у них количество участников мониторинга получивших»высокую» оценку составляет почти 55%, а у спортсменов ав возрасте семнадцать лет этот показатель составил 47%. В целом общая физическая подготовка спортсменов сконцетрировалась в диапазоне между «средними» и «высокими» оцеками в этом диапазоне оценки получили почти 85% участников мониторинга.

Таблица 2 иллюстрирует рейтинги видов спорта, среди которых лидером является баскетбол с рейтингом 3.7, за ним следуют велоспорт и скалолазание с рейтингами 3.2, замыкает рейтинг греко-римская борьба и футбол с оценками 2.6 балла у обоих. Баскетбол, Велоспорт, Скалолазание, художественная гимнастика и дзюдо показывают рейтинг «выше среднего» а такие как танцевальный спорт, теннис, хоккей, волейбол, греко-римская борьба, футбол заняли позицию «ниже среднего».[1,2,3]

Для объяснения этих зависимостей мы должны перейти с эмпирического уровня на теоретический.

Библиографический список

1. Бородиневский, Д. В. Синергетическая природа инновационного проекта - "Мониторинг здоровья и физической подготовленности юных спортсменов" / Д. В. Бородиневский, Е. А. Короткова // Здоровье нации - наша забота : материалы 8-ой региональной научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов, 24 апреля 2014 года. - Тюмень : Вектор Бук, 2014. - С. 33-36.

2. Бородиневский, Д. В. Информационная система мониторинга физического здоровья школьников и поддержки решений по его сохранению и формированию / Д. В. Бородиневский // Здоровье нации - наша забота : материалы VI региональной научно-практической конференции студентов, магистров и аспирантов, 19 апреля 2012 года / ред.: Д. Н. Макаридина, Н. Г. Милованова. - Тюмень : ТОГИРРО, 2012. - С. 11-12.

3. Бородиневский Д. В. О методах исследования в области физической культуры и спорта / Д. В. Бородиневский // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Часть I. Тюмень: «Вектор Бук», 2016. – С. 302-304.

4. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие /Л.И. Лубышева : - Москва : Академия. 2010-269.с

5. Передельский А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта [Текст]:учебник для высших учебных заведений физической культуры /А.А. Передельский : Москва : Спорт. 2016-413 с.

6. Столяров В.И. Основы социологии физкультурно-спортивной деятельности и телесности человека [Текст]: монография /В.И. Столяров :- Москва : РУСАЙНС. 2017 -366с.

УДК 81'272

М.А. Ветошкина

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭМОТИВНОЙ ЛЕКСИКИ В РЕЧИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ РАБОТНИКОВ ДОО КАК УСЛОВИЕ СОЗДАНИЯ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»,
г. Тюмень, Россия, mariy-vetoshkina@yandex.ru

Аннотация. *В статье анализируются различные варианты мотивации детей старшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой и спортом и предлагается использование эмотивных лексических единиц для создания устойчивой мотивации к занятиям физкультурой и заботе о своём здоровье.*

Ключевые слова: *дошкольное образование, физическая культура в детском саду, эмотивный лексикон, речь инструктора физического воспитания.*

M.A. Vetoshkina

FROM THE QUESTION OF THE USE OF THE EMOTIVE LEXICIAN IN THE SPEECH OF THE PHYSICAL EDUCATION WORKERS OF THE PEO THE CONDITIONS OF CREATING MOTIVATION FOR PHYSICAL DEVELOPMENT IN CHILDREN OF MIDDLE AND SENIOR PRESCHOOL AGE

Tyumen State University, Tyumen, Russia, mariy-vetoshkina@yandex.ru

Annotation. *The article analyzes various variants of motivation of children of the senior preschool age for physical culture and sports and suggests the use of emotive lexical units to create a sustainable motivation for physical education and health care.*

Key words: *preschool education, physical culture in kindergarten, emotional vocabulary, speech instructor of physical education.*

Физическое развитие ребёнка дошкольного возраста – задача, которую выполняют семья, дошкольная образовательная организация и различные организации дополнительного образования (спортивные секции, кружки). Федеральный государственный стандарт дошкольного образования декларирует, что дошкольная образовательная организация должна не только обеспечивать физическое развитие ребенка, но и выполнять комплексные задачи, направленные на формирование личности и личностных установок, а именно «гармоничного развития у детей физического и психического здоровья через формирование интереса к работе по здоровьесбережению и ценностного отношения к своему здоровью» [6]. При этом большая ответственность ложится на физкультурного руководителя, поскольку именно он организует спортивные занятия, утреннюю гимнастику, спортивные игры, праздники и развлечения, походы и соревнования, то есть полностью контролирует двигательную активность дошкольника во время пребывания в детском саду, а также ведет просветительскую работу и дает рекомендации по организации его режима родителям, то есть влияет на его двигательную активность вне детского сада. Именно он совместно с медицинским работником следит за физическим развитием воспитанника и контролирует его, отмечая малейшие отклонения от нормы. Именно он служит для ребёнка 5–7 лет эталоном физически развитого человека.

К сожалению, современный физкультурный работник далеко не всегда соответствует предъявляемым к нему высоким требованиям. Исследование, проведенное Т.М. Семанишиным и С. Л. Попель среди студентов – будущих инструкторов по физвоспитанию показали, что «…только 11,1 % опрошенных студентов имеют соответствующую подготовку и владеют необходимыми знаниями и практическими навыками» [5, с. 64]. Особую тревогу вызывает недостаточная психолого-педагогическая подготовленность будущих работников дошкольной образовательной организации, их беспомощность в таких областях деятельности педагога, как: «использование современных информационных образовательных технологий (только 12,3% положительных ответов), обладание современными психологическими методиками коррекции психо-эмоционального состояния ребенка (8,9%), умение диагностировать темперамент и характер ребёнка (3,4%), составить психологическую характеристику ребёнка (6,6%), лично определять ближайшую перспективу ребёнка (5,9%), определять психологический климат группы детей (9,2%) и социологический статус ребенка в группе (7,1%)» [5, с. 63].

Представляется, что в такой ситуации на помощь физкультурному работнику должны прийти специалисты в других областях (педагогике, психологии, психолингвистике, риторике) и предложить ему действующие средства создания у воспитанников устойчивой мотивации к занятиям физкультурой, которая могла бы послужить основой формирования привычки к физической активности, формирующей образ жизни на долгие годы. Предполагаем, что одним из средств создания эффективной мотивации, основанной на глубинном понимании всех преимуществ здорового образа жизни, является обращение к чувствам и эмоциям дошкольников во время проведения образовательной деятельности, а точнее, использование руководителем физвоспитания в речи эмотивной лексики (под этим термином мы понимаем совокупность лексем, называющих эмоциональные состояния).

Психологи определяют мотивацию как процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения личных целей. В данном случае мы рассматриваем мотивацию как процесс формирования у дошкольников потребности заниматься физической культурой и вести здоровый образ жизни.

Наиболее распространённым и наиболее действенным видом мотивации детей старшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой или спортом является использование сформированных у детей мотивов *интереса к миру взрослых* и *установления и сохранения положительных отношений со взрослыми*. Эта мотивация наиболее успешно работает в семейной педагогике, когда взрослый, желая создать у ребёнка интерес к физкультуре, организует собственный досуг с использованием различных видов физической активности, а затем приобщает к его своему образу жизни: «Домашняя часть дня должна быть буквально пронизана физкультурой, ведь возможности семьи здесь весьма широки. Это может быть утренняя гимнастика, физкультминутки во время выполнения домашних заданий, занятия спортом, общие семейные увлечения, связанные с различными физическими нагрузками: прогулки на велосипедах, лыжные прогулки, туристические походы, плавание или просто работа на даче» [3, с. 192]. Подражание взрослому постепенно приводит к тому, что у дошкольника складывается потребность в занятиях физической культурой как в чем-то, являющимся естественной частью его жизни, как игры и занятия в детском саду. В случае, когда взрослые из ближайшего окружения ребёнка не могут служить положительным примером, им может стать воспитатель или физкультурный работник дошкольной образовательной организации. К сожалению, современная ситуация такова, что во многих случаях ни родители, ни физкультурный работник не могут или не в состоянии служить для ребёнка эталоном физически и нравственно гармоничного человека. В связи с этим возникает необходимость в мотивации, которая не обуславливалась бы влиянием извне, а базировалась бы на личных устремлениях.

Другим видом мотивации у старших дошкольников является *мотивация соревнования* или *конкуренции* друг с другом, основанный на желании победить, стать лучшим. Несомненно, подобная мотивация является ведущей для проведения спортивных игр,

состязаний, эстафет, но не слишком подходит в качестве мотивации для проведения командных игр, а также любой деятельности, направленной на физическое развитие ребёнка на протяжении продолжительного периода его жизни: «Мотив соревнования воспринимается детьми старшего дошкольного возраста как задача быстрого и формального достижения результата и не годится для поддержания творческой и познавательной инициативы детей. Такой мотив провоцирует конкурентные взаимоотношения, несмотря на инструкцию действовать командно» [2]. Кроме этого, следует учитывать, что не у всех детей пяти-семи лет сформировалось здоровое отношение к конкуренции и к собственным успехам и неудачам, поэтому чрезмерное использование подобной мотивации может значительно повлиять на самооценку ребёнка, привести к тому, что он будет занижать или, наоборот, преувеличивать свои возможности.

Большинство исследователей приходит к выводу, что оптимальным средством создания у старших дошкольников мотивации к физическому развитию и занятиям спортом является *организация физкультурной деятельности, основанной на сказочных мотивах и сюжетах, с использованием игровых и развлекательных элементов, квестов* [1, с. 21]. Следовательно, в среде педагогов дошкольного образования и учёных, специализирующихся на изучении вопросов физического воспитания детей, сформировалось понимание того, что источником мотивации дошкольника к занятиям спортом должны служить его внутренние мотивы и желания, а не внушаемые извне установки. Однако организация физической подготовки в ДОО включает в себя разнообразные формы работы, где от дошкольников, особенно старшего возраста, требуется чётко выполнять требования физкультурного работника, а не играть. Дошкольника достаточно сложно мотивировать на выполнение этих видов деятельности игровыми методами. Развлечение выступает в качестве «отложенной награды», однако психологами установлено, что «нас меньше мотивируют отложенные награды, чем немедленные, и чем вы импульсивней, тем больше на вашу мотивацию влияют такие задержки» [4]. Учитывая высокую импульсивность детской психики, следует опираться не на отложенный результат, а на результат, которого дети могут получить прямо сейчас. С этой точки зрения ещё один вид мотивации – *мотивация личной заинтересованности* – также представляется довольно спорной с точки зрения того, что конечный результат представляется слишком отдалённым. Быть здоровым в будущем – это достаточно расплывчатый мотив для ребёнка, который абстрактно представляет себе будущее и, как правило, не понимает, что означает не быть здоровым.

Представляется, что именно *эмоциональная мотивация* – речь с использованием эмотивной лексики, создание эмоционально задевающих воспитанника ситуаций, апеллирование к чувствам и эмоциям ребёнка является наиболее предпочтительным видом мотивации, побуждающей дошкольника к занятиям физической культурой и бережному отношению к своему телу. Если ребёнок выполняет спортивные упражнения не с установкой «хочу сделать это лучше других» или «в будущем я буду сильным и здоровым», а думая примерно так: «если моему другу станет страшно и грустно, а я буду сильным, я смогу его защитить и помочь ему, чтобы он снова стал спокойным и весёлым», он подсознательно будет мотивирован на достижение результата. В этом случае здоровое, физически сильное тело будет представляться ему не некоей абстрактной ценностью, а инструментом достижения вполне конкретных целей. Исходя из всего вышесказанного, считаем возможным дать рекомендацию физкультурным работникам во время проведения занятий использовать как можно больше лексических оборотов, построенных по этой модели: «Смотрите, принцесса заплакала, ей грустно, страшно, она чувствует себя одинокой. Но мы сильные и крепкие, мы сможем защитить её, и тогда принцесса снова улыбнётся, ей станет весело и легко на душе». Подобный вид мотивации старших дошкольников представляется оптимальным с учётом их возрастных особенностей.

Библиографический список

1. Гавришова Е.В, Якуш О.Е. Изучение мотивации старших дошкольников к занятиям физической культурой // Детский сад от А до Я, 2015, №6, С.12-21.

2. Дябина Т.А. Исследование мотивационных условий продуктивности в совместном решении творческих задач старших дошкольников // Apriori. Серия: Гуманитарные науки, № 4.

3. Кобякова Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. М.: Феникс, 2014. 252 с.

4. Мюльхаузер Л. Как перестать откладывать дела [Электронный ресурс]. URL: http://lesswrong.ru/w/Как_перестать_откладывать_дела.

5. Семанишин Т.М., Попель С.Л. Профессиональный портрет будущих инструкторов по физическому воспитанию дошкольников // Физическое воспитание студентов, 2015. № 1. С. 60-66.

6. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования [Электронный ресурс]. URL: https://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html

УДК 796.06

Х.В. Должикова, старший преподаватель;
Г.А. Лобачев, старший преподаватель

ЗДОРОВЬЕСБЕРАГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет экономики и торговли»
г. Орел, Россия, hristinanovikovapochta@mail.ru

Аннотация. *Здоровье нации закладывается на школьном уровне. Нельзя не согласиться с необходимостью рассмотрения вопросов внедрения здоровьесберагающих технологий и их развития в современном образовательном процессе. Задача современного образования подготовить не только способного к самостоятельным решениям члена общества, но и здорового человека в обществе.*

Ключевые слова: *здоровьесберегащие технологии, образовательный процесс, методы педагогики, образовательная деятельность, образовательное законодательство, технологии образовательного процесса.*

H.V. Dolzhikova is the senior teacher;
G.A. Lobachev is the senior teacher

TECHNOLOGY PROTECTING HEALTH

FGBOOU WAUGH "The Oryol state university of economy and trade"
Oryol, Russia, hristinanovikovapochta@mail.ru

Annotation. *Health of the nation is put at the school level. It is necessary to agree with need of consideration of questions of* introduction the health of technologies *and their development in modern educational process. A problem of modern education to prepare not only the member of society, capable to independent decisions, but also the healthy person in society.*

Key words: health technologies*, educational process, pedagogics methods, educational activity, educational legislation, technologies of educational process.*

Здоровьесберегающие технологии в широком определении подразумевают приемы и методы, ведущие к обеспечению и повышению уровня здоровья нации. Если несколько сузить данное определение, то с точки зрения педагогического воздействия их можно оценить как набор методов и приемов обучения, которые не способны нанести вред и обеспечивают безопасность при освоении учебного материала.

Образовательный процесс имеет своей целью оказание образовательной услуги

большому количеству нуждающимся в нем субъектам. Но согласно нормативно-законодательной базы образовательной деятельности, легального определения понятия «образовательного процесса» и «образовательной услуги» нет. Законодательно установлены лишь общие правила оказания услуг образования.

Исходя из анализа понятий образовательной деятельности, мы делаем вывод что понятие «образовательной деятельности» гораздо более широкое, чем определение «педагогической деятельности». Из этого следует, что оказывать образовательные услуги может субъект, не имеющий отношения к педагогике в целом и не имеющий педагогического образования. А это в свою очередь сказывается на качестве образовательного процесса в частности, и качественном образовании в целом.

Это в свою очередь сказывается на правовом статусе лиц занимающихся образовательной деятельностью. Это касается как ограниченных возможностей в самой стезе педагога, но и в возможностях получения прав и гарантий, которые должны быть у лиц, находящимся в трудовых отношениях.

С другой стороны, субъектам образовательной деятельности, которые оказывают услуги, но не считаются согласно законодательству педагогами, отказано в возможности получения методических и научных разработок, на какие либо гарантии, не обязаны проходить медицинский осмотр и т.д.

Отсюда следует вывод, что оказывая один и тот же объем услуг, что и педагоги, данные субъекты не могут заниматься именно педагогической деятельностью. Большой ясности не добавляют и нормативные, акты регулирующие данную деятельность.

Все это говорит о том, что разночтения и свободные толкования образовательного законодательства вызывают у руководящего состава учебных заведений за счет привлечения лиц по гражданско-правовым договорам снизить затраты на образовательный процесс. В конечном результате это может привести к снижению качества образовательного процесса, о котором так много говорится в последнее время [3].

Под здоровьесберегающими технологиями в образовании подразумевают набор методов и приемов учитывающих как требования психологических так педагогических приемов в обучении. При этом педагог должен стремиться к совершенствованию данных методов, только при выполнении данного условия возможно достижение цели по обеспечению уровня здоровья обучающихся.

Задача современного образования подготовить не только способного к самостоятельным решениям члена общества, но и здорового члена общества. Подходить к данным технологиям только с точки зрения исполнения принципа не навреди в корне неверно. Обеспечение здоровья и не нанесение вреда это задача минимум.

Необходимо воспитывать потребность в самостоятельном достижении высокого уровня физического здоровья, осознание необходимости формирования культуры физического воспитания. Таким образом, здоровьесберегающие технологии должны обеспечить формирование у подростков личностных качеств, которые в дальнейшем позволят им поддерживать высокий уровень физической культуры. И задача будет выполнена в том случае, если будет обеспечено единство сберегающих и формирующих технологий [1].

Необходимо обозначить цели, которые должны преследоваться в процессе внедрения технологий в образовательном учреждении.

1. Обеспечение знаний студентов о существенной основе здоровья;
2. Внедрение диагностических моделей при оценке уровня здоровья;
3. Развитие подходов к формированию философии здорового образа жизни и к обеспечению мотивирующих факторов;
4. Формирование оздоровительных программ с учетом индивидуального подхода;
5. Обучение технологиям для самостоятельного использования обучающимися;
6. Обеспечение изучения особенностей организма отдельного индивида;
7. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере;
8. Развитие информационных технологий в плане обеспечения информацией по

технологиям позволяющим обеспечить высокий уровень физической культуры.

Таким образом, описываемые технологии представляют собой набор различного рода воздействий от педагогических до медицинских, и должны научить относиться к здоровью как к ценности, и нет никакой одной технологии, которая позволила обеспечить весь процесс.

Технологии здоровьеобеспечения является одной из задач образовательного процесса. И это могут быть разные педагогическое процессы от обучения в плане медицинского здоровья до экологического взаимодействия с природой, и только комплексный подход может обеспечить достижение результата по укреплению здоровья.

Рассмотрим, какие функции выполняют здоровьесберегающие технологии.

Первая из функций это формирующая. Она формируется на основе использования физиологических и общественных законов развития личности. Здесь уместно говорить о наследственности в формировании индивидуальных физических и психологических черт индивида.

Вторая функции - коммуникационная. Она призвана обеспечить транслирование в общество опыта в формировании здорового образа жизни предыдущих поколений, обеспечить необходимую передачу прошлых знаний.

Диагностическая функцию видит своей целью проведение диагностики с использованием методов мониторинга и призвана обеспечить соизмеримость воздействий и направленности действий педагога в соответствии с умениями и возможностями отдельно взятого индивида [2].

Рефлексивная функция призвана обеспечить переосмысление предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

Третья функция - интегративная. Она объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Далее необходимо остановиться на технологии применения здоровьесберагающих технологий.

Рабочий день должен начинаться с комплекса утренних гимнастических упражнений. Данные упражнения способствуют развитию всех систем организма обучающегося. Во время обучения нагрузка на психику студента усиливается кратно. И проблема профилактических мероприятий является актуальной на современном этапе развития общества.

Состояние психики обучающегося необходимо рассматривать как отражение его личностью существующей реальности. О необходимости управления говорит именно состояние таких функций как адаптированость к внешней среде, уравновешенности во взаимодействии человека при общении с внешним миром [4].

Любые психические состояния рассматриваются с точки зрения переживаний и эмоциональных характеристик процесса. Это характеризует психическое состояние с объективной стороны.

Когда индивид рассматривает функциональное состояние процесса, то эмоциональность является в нем составной частью психического состояния. В связи с этим, последние разработки в этой области ссылаются именно на эмоциональный и когнитивный аспект в рассмотрении психических состояний.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьеразвивающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов. Основная задача образовательного процесса - подготовить ребенка, подростка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимое образование. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый, ответственный

человек бесстрастно относиться к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот, во многом риторический вопрос и стала потребность преподавателей и руководителей образовательных учреждений здоровьесберегающих образовательных технологий [5].

Библиографический список

1. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. - N 11. С. 54 - 60.

2. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 - 141.

3. Пластинина Н. Профстандарта.Net. Что делать? // Трудовое право. 2016. N 10. С. 81 - 100.

4. Славнова Т.О. Тренинг саморегуляции как средство преодоления негативных состояний (на материале исследований в структуре МВД). - М.: МОСУ.

5. Чирков В.И. Краткое руководство к применению шкалы реактивной личностной тревожности Ч.Д. Спилберга. - Л.

УДК 796.011.1.055

А. В. Еганов[1], В.С. Быков[2], д.п.н., профессор,
Л.А. Романова[2]; В.Ю. Кокин, к.п.н., доцент

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СОДЕЙСТВУЮЩИЕ УКРЕПЛЕНИЮ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

[1]*ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск, Россия, eganov@bk.ru*

[2]*Институт спорта, туризма и сервиса, подразделение ФГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный университет» (НИУ), г. Челябинск, Россия, olvk@susu.ac.ru*

Аннотация. *Авторы А.В. Еганов, Л.А. Романова, В.С.Быков, В.Ю. Кокин рассматривают проблему здоровьеформирующих технологий психического здоровья в образовательных организациях высшего профессионального образования средствами физической культуры и спорта.*

Ключевые слова: *технология, формирование, психическое здоровье, образовательная организация.*

A.V. Eganov[1], V.S. Bykov [2], Professor,
L.A. Romanova[2] , V.Y. Kokin[2] , associate Professor

HEALTH FORMING TECHNOLOGIES IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF HIGHER PROFESSIONAL EDUCATION, PROMOTING THE STRENGTHENING OF MENTAL HEALTH BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

[1]*Ural State University of physical training, Chelyabinsk, Russian Federation, eganov@bk.ru*

[2]*Institute of sport, tourism and service, Scientific research center of the dispute-tive science, Department of physical education and, Chelyabinsk, Russian Federation, olvk@susu.ac.ru*

Annotation*. The authors consider the problem of health-forming technologies of mental health in educational organizations of higher professional education through physical culture and sports.*

Keywords*: technology, formation, mental health, educational organization.*

Здоровьеформирующие технологии психического здоровья обучающейся молодёжи являются одним из актуальных направлений исследований. Очевидное снижение

психического здоровья обусловлено социальной напряжённостью в обществе, неуверенностью в будущем, низкой адаптацией к условиям учебной среды, психическими перегрузками, превышающими допустимые физиологические нормы и др. факторами. Психическое здоровье является составляющей общего здоровья человека [1, 2, 7].

Структурные компоненты психического здоровья сфер деятельности человека, в рамках холистического подхода, рассматриваются в единстве связи физического (телесного), социального (положения в обществе), психического (чувственного), духовного (следование принципам гуманизма) [2].

К внешним факторам, влияющим на формирование психического здоровья можно отнести занятия физкультурой культурой и спортом. Занятия способствуют улучшению стрессоустойчивости, эмоционального состояния, психической работоспособности, уверенности в себе, адаптации психической сферы к условиям социума, и др. При этом стаж занятий спортом положительно влияет на отдельные деятельностные характеристики, проявляющиеся в активности, желании учиться, заниматься спортивной, учебной, трудовой деятельностью, и т. д. [1].

В Приказе Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта РФ, Российской академии образования также указано о необходимости создания в образовательных организациях условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта [4].

По силе валеологического влияния и способности воздействия на сохранение и укрепление здоровья, утверждает Л.И. Лубышева, феномен ценностей физической культуры является одним из самых значительных и эффективных, поскольку любая из них «работает» на здоровье человека [3].

Таким образом, анализ литературы [2, 6, с. 17, 7] и приказов Минобразования Минздрава, Госкомспорта РФ [4, 5] говорят о необходимости и возможности разработки здоровьеформирующих технологий в образовательных организациях высшего профессионального образования, содействующих укреплению психического здоровья средствами физической культуры и спорта.

Говоря о феномене психического здоровья обучающихся в высших профессиональных образовательных организациях к наиболее важными из них являются следующие четыре взаимосвязанные составляющие: физический, психический, социальный, духовный [1, 2, 6].

Трактовка понятия «психическое здоровье» зависит от того, как оно определяется самим исследователем. Психическое здоровье – это холистическое, системно-структурное образование, имеющее сложную, многокомпонентную и многоуровневую структуру полноценности функционирования систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, эндокринной и др.), регулирующих психическую сферу индивида. Рассматривается также как состояние психического (душевного) благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических отклонений, устойчивостью организма к неблагоприятным внешним и внутренним фактором, способности продуктивно учиться, работать, создавать материальные и духовные ценности.

В педагогической практике формирование здоровья связывают с мотивированной установкой на здоровый образ жизни, стиль здорового безопасного образа жизни, ценностному отношению к здоровью и др. с учетом функции здоровьеформирующей технологии [6, с. 14].

Словосочетание «формирование», предполагает процесс действия по приданию формы, вырабатывания необходимых качеств, с применением технологий целенаправленного педагогического воздействия.

Формирование психического здоровья нами рассматривается как целенаправленные воздействия участников образовательных отношений, включающие категории: развитие, воспитание, обучение, образование, направленные на активизацию деятельности обучающихся, с применением средств, методов, педагогических приёмов и знаний о компонентах психического здоровья в период обучения в образовательных организациях.

Формирование психического здоровья в образовательных организациях высшего профессионального образования может включать следующие составляющие:

– когнитивный: знания о психическом здоровье и способах его формирования;

– мотивационно-ценностнный: развитие мотивации и установки на ценностное отношение к психическому здоровью;

– деятельностностный: предполагающий овладение современными здоровьеформирующими технологиями и системами физического воспитания, обобщение опыта занятий физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

Основными средствами здоровьеформирующих психолого-педагогических технологий в образовательных организациях на базовом и обязательном минимуме, как указано в стандарте общего образования по физической культуре [5] могут быть, в том числе, содержание основных образовательных программ по физической культуре с учетом медицинских показаний, уровня физического развития и подготовленности обучающихся

Улучшение психического здоровья предполагает наличие здоровьеформирующих технологий. Здоровьеформирующие образовательные технологии психического здоровья обучающихся – это педагогическая деятельность в целостной системе мер и взаимодействий участников образовательных отношений, направленных на создание условий в образовательной среде на сохранение, укрепление здоровья, в период обучения, включающие программы по физической культуре, средства и методы.

Основными средствами здоровьеформирующих психолого-педагогических технологий в образовательных организациях на базовом и обязательном минимуме, как указано в стандарте общего образования по физической культуре [5] могут быть, в том числе, содержание основных образовательных программ по физической культуре с учетом медицинских показаний, уровня физического развития и подготовленности обучающихся. К здоровьеформирующим системам психического здоровья можно отнести занятия различными видами спорта (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), прикладной физической подготовки предусмотренных в требованиях ВФСК «Готов к труду и обороне», а также к участию в соревновательной деятельности.

Выводы. В работе даны трактовка понятий «психическое здоровье», «формирование психического здоровья», «здоровьеформирующие технологии психического здоровья обучающихся».

Теоретический анализ показал, что к здоровьеформирующим технологиям в образовательных организациях высшего профессионального образования содействующим укреплению психического здоровья относятся занятия физической культурой спортом, содержание основных образовательных программ по физической культуре с учетом медицинских показаний, уровня физического развития и подготовленности обучающихся.

Библиографический список

1. Еганов А.В. Влияние занятий спортом на психическое здоровье мужчин / А.В. Еганов, В.С. Быков, Л.А. Романова, С.А. Никифорова, В.Ю. Кокин // Современные наукоемкие технологии. - 2016. - № 1-1. - С. 107-110. – [Электронный ресурс] : Режим доступа URL: http://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=35502 (дата обращения: 09.09.2017).

2. Еганов А.В. Романов Ю.Н., Романова Л.А., Никифорова С.А. Структура компонентов психического здоровья студенток в аспекте факторного анализа / А.В. Еганов, Ю.Н. Романов, Л.А. Романова, С.А. Никифорова // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 9. - С. 42-45.

3. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 1997. - №6. - С. 10-15.

4. О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации : Приказ Минобразования РФ № 2715, Минздрава РФ № 227, Госкомспорта РФ № 166, Российской академии образования № 19 от 16.07.2002.

5. Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования: Приказ Минобразования России от 05.03.2004 № 1089 (ред. от 23.06.2015).
6. Формирование здоровья детей и подростков в системе непрерывного образования : коллективная научная монография / под ред. Т.Н.Леван. - Новосибирск: Изд. «СибАК», 2013. - 176 с.
7. Черепов Е.А. Содействие сохранению психического здоровья подростков в процессе физического воспитания в школе / Е.А. Черепов // Вестник ЮУрГУ серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». - 2013. - №1(13). - С. 9-16.

УДК 373.21

Т.П. Завьялова, к.п.н., профессорт; А.В. Сосенкова, магистрант

РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СЕЛЬСКИХ ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ТУРИЗМА

Тюменский государственный университет, Тюмень, Российская Федерация,
zavyalova53@ mail.ru

Аннотация. *В статье рассматриваются дополнительные возможности применения туризма в работе с дошкольниками-воспитанниками сельского детского сада Тюменской области. В частности, доказана эффективность дошкольного туризма для развития решительности, выдержки, настойчивости.*

Ключевые слова. *Сельские дошкольники 6-7 лет, волевая сфера, решительность, настойчивость, выдержка, средства туризма.*

T. Zavyalova, A. Socenkowa

THE DEVELOPMENT OF VOLITIONAL QUALITIES OF THE RURAL PRESCHOOL CHILDREN OF 6-7 YEARS BY MEANS OF TOURISM

Tyumen state University, Tyumen, Russian Federation,
zavyalova53@ mail.ru

Annotation. *The article discusses additional possibilities of using tourism to work with preschoolers from a rural kindergarten in the Tyumen region. In particular, proven effectiveness of preschool of tourism for the development of determination, endurance, perseverance.*

Key words. *The rural preschool children of 6-7 years, volitional, determination, perseverance, endurance, means of tourism.*

Вопросы воспитания волевых качеств у подрастающего поколения являются в работе педагога существенной проблемой. Развитие волевых качеств целесообразно во все периоды становления личности и особенно в дошкольные годы. Именно в раннем и дошкольном детстве закладываются основы физического и психического, в том числе волевого развития личности ребенка [4;5].

Важность развития волевых качеств у старших дошкольников определяется также необходимостью психологической подготовки детей к школе [3; 4]. Однако, в целом, вопросы волевого воспитания дошкольников в процессе двигательной деятельности изучены не достаточно и слабо отражаются в научной и методической литературе [5]. Особенно это касается дошкольников, воспитывающихся в условиях сельского детского сада. На наш взгляд, это сдерживает достижение широкого педагогического эффекта физического воспитания детей, как в сельских, так и в городских дошкольных учреждениях.

В силу этих обстоятельств в настоящее время многие авторы предлагают широкий спектр средств развития волевых качеств, таких как решительность, настойчивость, смелость и др. в работе со старшими дошкольниками. Но, среди разнообразных средств, используемых

в волевом воспитании дошкольников, неоправданно мало применяются средства физической культуры, назначение которых в воспитательных целях рассматривается как воздействие в той или иной степени на психику, сознание, поведение ребенка.

Определенное место среди них отводится и туристской игровой деятельности, которая сама по себе является комплексной и многогранной. Однако педагогические позиции туризма в дошкольном физкультурном образовании, как в сельских, так и в городских детских садах пока недостаточно основательны [2].

По этой причине, представленные в статье результаты исследования, проведенного на базе МАДОУ - детский сад «Колосок», расположенного в селе Успенка Тюменской области, позволят доказать эффективность туризма для развития волевых качеств детей 6-7 лет.

Исследование проводилось с детьми двух подготовительных групп, одинаковых по количественному составу и примерно равных по уровню физической подготовленности, отнесенных к основной медицинской группе. Одна из групп была контрольной и занималась по основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы», предусматривающая использование средств туризма в таких формах физического воспитания как активный отдых и физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. [1].

В экспериментальной группе процесс по физическому воспитанию также строился в соответствии с типовой программой по физической культуре в детском саду, но в качестве дополнительной формы в организацию физкультурно-оздоровительной работы включались учебные занятия с использованием различных форм туризма (прогулок, прогулок-походов, экскурсий).

Диагностика волевых качеств старших дошкольников осуществлялась в начале и конце учебного года. С этой целью применялись специально разработанные подвижные игры – тесты, проверенные в практике физического воспитания детей дошкольного возраста [5].

Результаты проведенного исследования, доказывающего эффективность использования различных средств туризма, стимулирующих развитие изучаемых волевых качеств в работе с дошкольниками, представлена в таблице.

Таблица

Динамика показателей волевых качеств дошкольников 6-7 лет
МАДОУ – детский сад «Колосок»

Волевые качества	**Пол**	**Контрольная группа**		**Экспериментальная группа**		**P**
		Исходные показатели	**Конечные показатели**	**Исходные показатели**	**Конечные показатели**	
		M±м	**M±м**	**M±м**	**M±м**	
Решительность (м)	М	2,6±0,09	2,8±0,09	2,5±0,09	3, 1±0,24	< 0,05
	Д	2,4±0,09	2,8±0,10	2,3±0,09	2,9±0,10	> 0,05
Настойчивость (с)	М	124,9±10,7	136,7±8,9	127,7±3,1	163,4±4,7	< 0,05
	Д	70,1±0,8	130,4±8,6	58,2±1,7	161,5±5,5	< 0,05
Выдержка (с)	М	10,1±0,9	13,8±0,51	11,6±0,8	15±0,5	< 0,05
	Д	10,1±0,9	14,7±0,2	9,1±0,6	15,4±0,3	< 0,05

Табличные данные позволяют судить о достоверном улучшении изучаемых волевых проявлений детей в пользу дошкольников экспериментальной группы (за исключением решительности у девочек обеих групп).

Это произошло по той причине, что игровая туристская деятельность позволяла успешно создавать педагогические условия, моделировать различные педагогические ситуации для развития решительности, настойчивости, выдержки дошкольников.

Так, для развития решительности: именно в процессе туристских прогулок, прогулок - походов детям предлагалось своевременно находить и принимать обдуманные решения и быть уверенными в своих действиях. Особое внимание в процессе физкультурных занятий, а также различных физкультурно-оздоровительных мероприятий с туристской направленностью уделялось детям экспериментальной группы, которые выполняли физические упражнения, специальные двигательные задания с установкой их выполнения без снижения заданной интенсивности и стремлением к достижению намеченной цели, что в определенной степени стимулировало проявление настойчивости у детей.

Следует отметить, что не только целенаправленные физкультурные занятия, но и обычная двигательная деятельность детей экспериментальной группы предусматривала выполнение заданий, туристских поручений, помогающих ребёнку управлять своими действиями в условиях эмоционального возбуждения, тем самым создавая условия для проявления выдержки.

Таким образом, целенаправленная работа по развитию волевых качеств дошкольников с помощью средств туризма действительно способствовала улучшению решительности, настойчивости, выдержки сельских дошкольников 6-7 лет.

Библиографический список

1. Веракса, Н.Е. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева. -М.: Мозаика-Синтез, 2014. -368 с.

2. Завьялова, Т.П. *П.* Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования. Туризм в детском саду: учебное пособие для академического бакалавриата / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 228 с.

3. Колтыгина Е.В. Туризм в дошкольном учреждении и его влияние на физическое развитие дошкольников / Е.В. Колтыгина, Н.В. Никишина // Инновации в дошкольном и начальном образовании: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Барнаул: Изд-во Алтайская государственная педагогическая академия, – 2016. - С. 53-59.

4. Кирюханцев, К.А. Место туризма в системе физического воспитания дошкольников / К.А. Кирюханцев // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – Шадринск: Изд-во Шадринского государственного педагогического университета, - 2016. – С. 69-73.

5. Сагайдачная, Е.А. Воспитание волевых качеств у старших дошкольников при выполнении физических упражнений: автореф. дис…..канд. пед. наук / Е.А. Сагайдачная. - М.,1988. – 24 с.

УДК 796.325

С.М. Кончакова; Т.В. Брюховских, к.п.н.;
Д.А. Шубин, к.п.н., доцент

РАЗВИТИЕ ЖЕНСКОГО СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЛЕЙБОЛА В ГОРОДЕ КРАСНОЯРСКЕ

Сибирский федеральный университет, Красноярский институт железнодорожного транспорта, г. Красноярск, Россия, svetikrhbeya@mail.ru tanybr@mail.ru, shubin-d-a@mail.ru

Аннотация. *В статье рассмотрен вопрос о популяризации и развитии студенческого волейбола в городе Красноярске. Волейбол является одним из наиболее доступных и массовых видов спорта не только в нашей стране, но и за рубежом. Он служит средством*

физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения, и, как следствие, очень популярен в студенческой среде по всему миру. Наша страна на протяжении последних лет удерживает лидирующие позиции на Всемирных универсиадах по волейболу. Это стимулирует развитие волейбола среди студентов и в отдельных регионах страны, что подтверждает высокая конкуренция на Всероссийских универсиадах.

Ключевые слова: *волейбол, студентки, Краевая Универсиада, студенческий спорт*.

S. Konchakova; T. Bryukhovsky, Ph.D.;
D. Shubin, Ph.D., assistant professor

DEVELOPMENT OF THE WOMEN STUDENT VOLLEYBALL IN THE CITY OF KRASNOYARSK

Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia; Krasnoyarsk Institute of Railway Transport, Krasnoyarsk, Russia, svetikrhbeya@mail.ru, tanybr@mail.ru,, shubin-d-a@mail.ru

Annotation. *The article deals with the issue of popularization and development of student volleyball in the city of Krasnoyarsk. Volleyball is one of the most accessible and mass sports not only in our country, but also abroad. It serves as a means of physical development and health promotion for the general population, and as a result, is very popular in the student environment around the world. Our country for the last few years has been holding the leading position at the World Universiade for volleyball. This encourages the development of volleyball among students and in certain regions of the country, which confirms the high competition at the All-Russia Universiade.*

Key words: *volleyball, student, Regional Universiade, student sport.*

Студенческий спорт – система отечественного и международного спортивного движения, направленная на развитие спорта в студенческих коллективах, проведений соревнований среди студентов, Всемирных студенческих играх, пропаганду достижений в видах спорта, культивируемых в студенческой среде [2].

Развитие студенческого спорта всегда играло главную роль в развитии спорта и физической культуры в России. На сегодняшний день проблема развития студенческого спорта в системе высшего образования заключается не только в достижении высоких спортивных результатов, но и в стремлении молодежи к оздоровлению, хорошему самочувствию и внешнему виду, занятия спортом оказывают позитивное воздействие на психо-эмоциональную сферу студентов.

Волейбол является одним из наиболее доступных и массовых видов спорта не только в нашей стране, но и за рубежом. Он служит средством физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения, и, как следствие, очень популярен в студенческой среде по всему миру [1].

В Красноярском крае волейбол один из популярных видов спорта среди студенческой молодежи. Своей доступностью он привлекает к себе все большее внимание. Однако существует ряд проблем, связанных с развитием волейбола в ВУЗах города и края. Их выявление и анализ позволит выбрать верное направление в дальнейшем развитии этого вида спорта в студенческой среде.

Для определения дальнейших путей развития студенческого волейбола в Красноярском крае было проведено анкетирование среди студенток, занимающихся волейболом в разных ВУЗах г. Красноярска:

1. Сибирский федеральный университет (СФУ);
2. Красноярский институт железнодорожного транспорта (филиал Иркутского государственного университета путей сообщения) (КрИЖТ);
3. Сибирский государственный технологический университет (СибГТУ);
4. Красноярский педагогический университет им. В.П. Астафьева (КГПУ)).

Все опрошенные респонденты до поступления в ВУЗ занимались волейболом. Но каждый имеет различный стаж. Так, например, наибольшее количество девушек из

Сибирского федерального университета занимаются 10-14 лет, а вот в Красноярском институте железнодорожного транспорта такой спортивный стаж имеет всего один человек.

В результате анкетирования, было выявлено, что многие девушки не имеют спортивный разряд. Из всех опрошенных, наибольшее количество студенток, имеющий 1 взрослый разряд, обучаются в СФУ, а наименьшее количество - в КрИЖТ и КГПУ. Большинство волейболисток из СибГТУ не имеют никакого спортивного разряда (таблица 1).

Таблица 1 – Спортивный разряд и стаж волейболисток

ВУЗ	Спортивный разряд				Стаж занятий волейболом		
	Без разряда	1 взрослый	2 взрослый	3 взрослый	4-6 лет	7-9 лет	10-14 лет
СФУ	1 чел	5 чел	1 чел	1 чел	-	3 чел	5 чел
КрИЖТ	5 чел	1 чел	-	1 чел	3 чел	3 чел	1 чел
СибГТУ	7 чел	3 чел	-	-	4 чел	4 чел	2 чел
КГПУ	4 чел	1 чел	-	3 чел	-	6 чел	2 чел

В результате анкетирования было выявлено, что девушки выступают не только за сборную команду своего ВУЗа, но также за другие волейбольные сборные. Очень часто спортсменки представляют свой ВУЗ на соревнованиях различного уровня. Студентки СФУ и СибГТУ помимо Краевой Универсиады (основное студенческое соревнование в Красноярском крае) и спартакиады среди институтов (факультетов) своего ВУЗа принимают участие во Всероссийской Универсиаде. А волейболистки из КрИЖТ и КГПУ участвуют только в спартакиаде среди институтов (факультетов) своего ВУЗа и в Краевой Универсиаде.

Из всех опрошенных спортсменок-волейболисток, только студентки СФУ выезжают полным составом на соревнования в другие города с волейбольной командой. При этом большая часть студенток КрИЖТ и КГПУ не выезжают на соревнования в другие города. Из анкетирования выявлено, что все ВУЗы спонсируют своих спортсменок-волейболисток, которые выезжают на соревнования в другие города (таблица 2).

Таблица 2 – Уровень соревнований, в которых принимают участие волейболистки

ВУЗ	Участие в соревнованиях за пределами г. Красноярска		Спартакиада среди институтов (факультетов)	Краевая Универсиада	Всероссийская Уиверсиада
	Да	Нет			
СФУ	8 чел	-	6 чел	5 чел	7 чел
КрИЖТ	2 чел	5 чел	4 чел	3 чел	-
СибГУ	6 чел	4 чел	10 чел	4 чел	1 чел
КГПУ	4 чел	4 чел	8 чел	4 чел	-

Анкетирование показало, что ВУЗ оказывает всевозможную поддержку спортсменкам-волейболисткам: предоставляет спортивные залы для тренировок; обеспечивает их инвентарем и экипировкой; оплачивает учебно-тренировочные сборы и выездные соревнования (таблица 3).

Таблица 3 – Способы поддержки студенческого волейбола в ВУЗах

Способы поддержки	СФУ	КрИЖТ	СибГТУ	КГПУ
ВУЗ предоставляет спортивные залы	7 чел	5 чел	9 чел	8 чел
ВУЗ обеспечивает инвентарем	5 чел	5 чел	3 чел	7 чел
ВУЗ оплачивает УТС и соревнования	3 чел	1 чел	2 чел	5 чел
Вуз организовывает студенческие соревнования	7 чел	3 чел	3 чел	4 чел

Из таблицы 3 видно, что наиболее важная поддержка по мнению респондентов – это предоставление спортивных залов. А такую поддержку, как спонсирование учебно-тренировочных сборов и соревнований, отметило наименьшее количество спортсменок.

Для популяризации и развития студенческого волейбола в ВУЗах проводят различные мероприятия. Встреча с известными спортсменами является наиболее необходимым мероприятием для развития волейбола, по мнению опрашиваемых. Также не менее важно проведение спартакиад среди институтов. Самым не эффективным мероприятием для популяризации студенческого спорта, студентки посчитали «Праздник волейбола» (таблица 4).

Таблица 4 – Мероприятия для развития и популяризации студенческого волейбола

Мероприятия	СФУ	КрИЖТ	СибГТУ	КГПУ
Спартакиада среди институтов	4 чел	4 чел	8 чел	4 чел
«Праздник волейбола»	1 чел	3 чел	-	1 чел
Секции для всех желающих	5 чел	1 чел	3 чел	2 чел
Встречи с известными спортсменами	7 чел	7 чел	1 чел	8 чел

Таким образом, по результатам проведенного анкетирования среди студенток-волейболисток г. Красноярска, можно сделать вывод, что во всех ВУЗах, в которых проводилось анкетирование, поддерживается волейбол. Однако это поддержка в каждом ВУЗе разная. Также выявлен разный уровень развития волейбола в ВУЗах г. Красноярска. Наиболее развит женский студенческий волейбол в Сибирском федеральном университете.

Библиографический список

1. Глухенький, А.Н. Волейбол как один из ведущих видов студенческого спорта: история, теория и практика / А.Н. Глухенький. Теоретические и практические аспекты психологии и педагогики. – Уфа: Аэтерна, 2015. – С. 71-90.
2. Козлов, Р.А. Студенческий спорт и проблемы подготовки спортсменов в высших учебных заведениях / Р.А. Козлов, В.В. Алонцев // В сборнике: Современные проблемы физической культуры, спорта и туризма: инновации и перспективы развития. Магнитогорск, – 2013. – С. 54–56.

УДК 37.061

А.В. Самарин

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩАЯ СРЕДА ВУЗА В СИСТЕМЕ РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, samara4572@yandex.ru

Аннотация. *В статье представлен эмпирический материал, направленный на выявление специфики вузовской здоровьеформирующей среды. Основной целью исследования являлось определение стратегий и направлений здоровьеформирующей среды вуза. Проведенный анализ позволил выявить основные факторы, влияющие на реализацию здоровьеформирующей деятельность высшего учебного заведения. Разработана авторская концепция развития здоровьеформирующей среды вуза.*

Ключевые слова: *студенческая молодежь, здоровьеформирующая среда, здоровье, культура здоровья.*

A. Samarin

HEALTH-FORMING ENVIRONMENT OF HIGHER EDUCATION IN THE SYSTEM OF DEVELOPMENT OF CULTURE OF HEALTH OF STUDENT YOUTH

Tyumen State University, samara4572@yandex.ru

Annotation. *The article presents the empirical material aimed at identifying the specifics of the university health forming environment. The main goal of the research was to determine its strategies and directions. The analysis made it possible to identify the main factors influencing the implementation of the health forming activity of a higher educational institution. An author's concept of the development of the health forming environment of the university has been developed.*

Key words: *student youth, health forming environment, health, health culture.*

На современном этапе развития общества решающим фактором экономического, политического и социального развития является сохранение здоровья людей и, прежде всего, студенческой молодежи.

Распространенность среди студенчества физических и социальных заболеваний свидетельствует, что существующие методы формирования культуры здоровья студенческой молодежи пока не дают желаемых результатов. По мнению Н.А. Горбача, С.К. Крупской, Л.Д. Олифера, Т.М. Резера, А.О. Шепилова, исследования здоровья студентов носят фрагментарный характер, а данные официальной статистики по этой проблеме труднодоступны в силу организационных причин и не отражают реальной картины [2, с. 4].

Здоровый образ жизни представляется как деятельность человека, благотворно влияющая на его здоровье. Ведение здорового образа жизни, является основой профилактики большинства заболеваний, что в свою очередь способствует сохранению и укреплению индивидуального здоровья. По данным ряда отечественных и зарубежных исследователей, здоровье населения более чем на 50% зависит от образа жизни [5, с. 18].

Значительная часть имеющихся исследований здоровья и здорового образа жизни студенчества направлена на разработку технологий профилактики различного рода заболеваний. Имеющаяся практика убедительно демонстрирует, что система профилактики высших учебных заведений фрагментарна: не направлена на формирование целостных представлений о культуре здоровья и ценностных установок на здоровый образ жизни студенческой молодежи.

Преодоление безграмотности в области культуры здоровья среди социальной группы студентов требует создания специфичной здоровьеформирующей среды вузов, главной задачей которой и является развитие и интериоризация ценностных установок на здоровье и здоровый образ жизни.

На необходимость развития «здоровьеформирующего» образования указывает В.К. Бальсевич [1]. Перспективы развития здоровьеформирующего образования отражены в работах В.И. Загвязинского и И.В. Манжелей [3, с.188-190; 4].

Несмотря на значительное количество научных поисков, направленных на выявление специфики здоровьеформирующей среды вуза, её содержание остается малоизученным.

Становлению конкурентоспособного специалиста, помимо образовательной, способствует здоровьеформирующая среда вуза, в основу которой должна быть положена идея формирования системы ценностей и норм культуры здоровья, предопределяющая основы жизнедеятельности. Здоровьеформирующая среда высшей школы не должна ограничиваться представлениями об укреплении лишь соматического здоровья. Приоритетной ее задачей должно являться сохранение и укрепление социального здоровья.

Таким образом, с целью определения стратегий и направлений по развитию вузовской здоровьеформирующей среды в 2015-2016 г.г. нами было проведено исследование, включающее как количественные, так и качественные методы: 1) прямой анкетный опрос; 2) эксперт-опрос; 3) контент-анализ сайтов ведущих вузов России (ТОП 5-100 и опорные университеты).

Эмпирические данные позволили, с одной стороны, обобщить и систематизировать направления деятельности по формированию ценности здоровья студентов, с другой, выявить проблемы, затрудняющие развитие здоровьеформирующей среды в условиях высших учебных заведений. Частично данные проблемы решаются посредством формирования в вузе, как общей культуры студенческой молодежи, так и культуры здоровья, в частности.

По результатам анкетного опроса было выявлено, что большинство обучающихся высшей школы считают среду вуза здоровьеформирующей, когда созданы: во-первых, условия для поддержания и укрепления их здоровья; во-вторых, условия для приобретения знаний и навыков, направленных на оздоровление собственного организма.

Примечательно, что лишь меньшая часть опрошенных студентов осознает и акцентирует внимание на личностной, субъективной ответственности за собственное здоровье. Здоровьеформирующая среда в понимании респондентов представляется объективно – как совокупность внешних и внутренних условий формирования здоровья, не зависящих от личного участия самого обучающегося. Так 57,7% респондентов, уверены, что значительная ответственность за качество здоровьеформирующей деятельности вуза, лежит на его руководстве.

Часть респондентов выразили уверенность, что для поддержания здоровья студентов, сотрудников и профессорско-преподавательского состава необходима разработка и внедрение в образовательный процесс целого комплекса мер, способствующего формированию ценностных установок на здоровый образ жизни.

По результатам экспертного опроса выявлено, что лишь меньшая часть экспертов дали высокую оценку состояния здоровьеформирующей вузовской среды. Более половины опрошенных уверены, что существенных изменений в ней не происходит. 7,4% экспертов убеждены в кризисности её состояния.

Наиболее важные факторы, влияющие на реализацию здоровьеформирующей деятельности вуза, по мнению экспертов являются:

1. внедрение в образовательный процесс вуза курсов и программ по формированию здоровья и здорового образа жизни;
2. проведение оздоровительных мероприятий для студентов и ППС;
3. улучшение материально-технической базы университета;
4. финансирование мероприятий оздоровительной направленности;
5. формирование имиджа университета как вуза здорового образа жизни;
6. повышение квалификации ППС в области здорового образа жизни;
7. формирование системы ценностных ориентаций здоровья и здорового образа жизни студенчества;
8. взаимодействие университета с другими вузами по вопросам развития здоровьеформирующей среды.

Контент-анализа сайтов ведущих российских вузов так же выявил недостаточный уровень развития их здоровьеформирующей среды. Тем не менее, более эффективной явилась группа вузов – участники программы 5-100, которая опережает группу опорных университетов по ряду количественных и качественных показателей. В их группе, в отдельных вузах внедряются элементы системы создания и развития здоровьеформирующей среды.

Итогом работы явилась авторская Концепция развития здоровьеформирующей среды вуза, которая представляет собой целостную систему ключевых идей, положений, принципов и мер организационного, нормативно-законодательного, экономического и информационного характера, направленных на создание условий для эффективной реализации потенциала здоровья студенчества, а также критерии и индикаторы оценки ее результативности.

Концепция предполагает реализацию пяти основных направлений по развитию здоровьеформирующей среды:

I. Развитие ценностных стереотипов и мотивации к ведению здорового образа жизни студентов: развитие и реализация инновационного подхода в организации учебной

деятельности студентов; подготовка педагогических кадров в области здоровьеформирования; организация научно-исследовательской деятельности по проблемам студенческого здоровья; разработка и реализация программ социальной поддержки студентов; организация активного досуга студентов с оздоровительной направленностью; совершенствование системы медицинского обслуживания в университете; разработка и реализация внутривузовских оздоровительных проектов; мотивация на здоровый образ жизни.

II. Внедрение в практику предложений экспертов, полученных в ходе эмпирического исследования.

III. Реализация стратегии и направлений по развитию здоровьеформирующей среды вуза.

IV. Включение в комплекс мер рекомендаций ученых, специалистов-практиков по вопросам оздоровления студентов.

V. Формирование нормативно-правовой базы.

Интегративным критерием качества здоровьеформирующей среды выступает её способность обеспечить студентам систему возможностей для эффективного личностного саморазвития в области здоровья, что аккумулирует – индивидуальный и социальный аспекты. В целом Концепция развития здоровьеформирующей среды университетского комплекса являет собой базис для формирования ценности здоровья и удовлетворения потребности студенческой молодежи в ведении здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Здоровьесберегающая функция образования [Текст] / В.К. Бальсевич // Образовательная политика. – 2007. – № 6. – С. 4.

2. Жарова, А.В. Формирование здоровья студентов вузов: монография. Красноярск: Сиб.РТУ, 2006.

3. Загвязинский, В.И. Перспективы развития здоровьеформирующего образования в России. Спортивная наука России: состояние и перспективы развития [Текст] / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 90-летию журнала «Теория и практика физической культуры» // Под ред. Л.И. Лубышевой, С.Н. Литвиненко. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 489 с.

4. Манжелей, И.В. Задачи физического воспитания в контексте тенденций развития современного образования [Текст] / И.В. Манжелей // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 3. – С. 10–14.

5. Яблокова, А.В. Здоровье человека и окружающая среда / [Текст] // М. – 2007. - 186 с.

УДК 796.06

Е.Е. Семенова, к.т.н., доцент;
К.В. Ларина, начальник спортивного клуба

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УКРЕПЛЕНИИ И ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ И САМОЧУВСТВИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНТОВ

ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет экономики и торговли»
г. Орел, Россия, dobyelena@yandex.ru

Аннотация. *В данной статье рассматриваются проблемы повышения роли спортивного воспитания молодежи и студентов, как будущее нации. Предлагается рассматривать вложения в физическое здоровье нации, как не только как окупаемы, но и прибыльные, более того, создающие благоприятный социальный климат, способствующий дальнейшему развития экономики и общества в целом.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, человеческий потенциал, системы физического воспитания, финансирование спорта, здоровье нации, занятия спортом, спортивная медицина, экономический рост, развитие спорта, государственная программа.*

E.E. Semyonova, PhD in Technological Sciences, associate professor;
K.V. Larina, chief of sports club

ROLE OF PHYSICAL TRAINING IN STRENGTHENING AND MAINTENANCE OF HEALTH AND HEALTH OF YOUTH AND STUDENTS

FGBOOU WAUGH "The Oryol state university of economy and trade"
Oryol, Russia, dobyelena@yandex.ru

Annotation. *In this article problems of increase in a role of sports education of youth and students as the future of the nation are considered. It is offered to consider investments in physical health of the nation as not only as are paid back, but also profitable, moreover, creating favorable social climate promoting further development of economy and society in general.*

Key words: *physical training, human potential, systems of physical training, financing of sport, health of the nation, sports, sports medicine, economic growth, development of sport, state program.*

Средства, направляемые государством на финансирование развития спорта, несомненно являются эффективными в план дальнейшего влияния на экономику, так как формируют более здоровое население, способное более эффективно трудиться на благо всего общества.

Но далеко не все отечественные и зарубежные исследователи в области прав человека приняли для себя эти доводы. Согласно исследованиям зарубежных ученых и экономистов, инвестирование в развитие человеческого капитала, как правило, приводит к повышению производительности труда, росту эффективности производства. Мероприятия по расширению вложений в человеческий потенциал - с помощью образования, улучшения медицинского обслуживания и питания оказывают влияние на перспективы экономического роста, прежде всего в странах с низкими доходами граждан.

Согласно исследованиям Всемирного банка (было обследовано 192 страны), специалисты пришли к выводу, что только 16% экономического роста в странах с переходной экономикой обусловлены наличием физического капитала (оборудование, здания и производственная инфраструктура), 20% - природного капитала, а остальные 64% связаны с человеческим и социальным капиталом. До 40% валового национального продукта государства наиболее развитые страны получают в результате эффективной системы образования. По оценке американских экспертов, один доллар затрат в системе образования дает три - шесть долларов прибыли. Приводимые примеры делают бессмысленными дискуссии по поводу зависимости социальных прав от состояния экономики, их вторичности и неэффективности для экономического развития. Затраты, связанные с реализацией социальных прав, в итоге не только окупаемы, но и прибыльны, более того, они создают благоприятный социальный климат в обществе, что в свою очередь, придает импульс экономике.

Сфера физического воспитания принимает на себя в современном мире вызовы и проблемы, решение которых возможно при применении только современных методов управления, как на уровне федеральных властей, так и муниципальных образований. Проблемы в обеспечении здоровья нации крайне обострились в последнее время, из-за развала общей системы физической подготовке существовавшей со времен Советского союза.

Одной из самых главенствующих проблем является проблема катастрофического падения общего состояния здоровья нации. Как показывает статистика, более шестидесяти процентов учеников школ имеют проблемы со здоровьем. Как говорит статистика только четырнадцать процентов школьников может считаться здоровыми [1].

При проведение призыва на армейскую службу, больше сорока процентов призывников не готовы к службе в плане здоровья, да же выполнение минимальных нормативов вызывает проблемы у призывающих.

Большая часть населения страны не имеет возможностей заниматься спортом систематически, если в больших городах в силу их коммерческой привлекательности еще

возможно некое разнообразие в этом плане, то на периферии дела крайне плачевны. Как показывают данные той же статистики восемьдесят пять процентов населения и из них около шестидесяти пяти процентов подростков не занимаются спортом на систематической основе.

Как говорят эксперты инвестиции в сферу спорта тормозят ограничения в развитии государственно-частного партнерства в этой сфере. Следующей проблемой является отсутствие адекватно существующим условиям, программы развития детского и юношеского спорта. Нет адекватной системы отбора резерва, как это было в СССР. К вышеописанным добавляются нерешенные на уровне государства проблемы в части нормативного регулирования, обеспечения материальными ресурсами, развития спортивной медицины и т.д. Третьей проблемой являются внешние условия: от повышения международной конкуренции до общественно-политической ситуации в мире.

Применительно к вопросу о соотношении государственного регулирования с саморегулированием отношений в сфере физической культуры и спорта для Российской Федерации как для государства-члена Совета Европы особое значение имеют позиции, сформулированные в рамках данной организации.

В частности, заслуживают внимания положения Резолюции Парламентской Ассамблеи Совета Европы от 24 января 2008 г. N 1602 (2008)1, в которой, помимо прочего, была отмечена необходимость поддержки и защиты независимого характера спортивных организаций и признания их права самостоятельно организовывать тот вид спорта, за который они отвечают.

Отдельное внимание к общественно-государственному взаимодействию в области физической культуры и спорта уделено также в Спортивной хартии Европы (Рекомендации Комитета Министров Совета Европы Rec(92)13rev). В документе подчеркивается необходимость такого взаимодействия и приветствуется государственная поддержка общественного движения в сфере физической культуры и спорта. Кроме того, следует особо выделить рекомендацию относительно регулятивной функции физкультурно-спортивных некоммерческих организаций, в соответствии с которой, в частности, признается, что данные организации имеют право в рамках действующего законодательства на автономной основе принимать собственные правила и иные решения. При этом национальным правительствам рекомендовано учитывать и уважать данную регулятивную деятельность [3].

Особую значимость в развитии механизма общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта имеют также позиции, отраженные в Рекомендациях Комитета Министров Совета Европы CM/Rec(2011)3, в которых были сформулированы и впервые систематизированы характерные черты саморегулирования данных отношений субъектами физической культуры и спорта. В соответствии с данными Рекомендациями принцип автономии в сфере спорта следует понимать как ряд возможностей негосударственных некоммерческих физкультурно-спортивных организаций, а именно:

1) свободно, без политического или экономического давления устанавливать, изменять и интерпретировать «правила игры» для того или иного вида спорта;

2) выбирать своих руководителей демократическим путем без государственного вмешательства или вмешательства третьих лиц;

3) получать поддержку из государственных и иных источников без непропорциональных уступок;

4) свободно использовать полученные средства без влияния и ограничения со стороны третьих лиц;

5) сотрудничать с национальными властями с целью уточнения применимого законодательства и предотвращения правовой неопределенности, подготовки спортивных правил, в частности, правил соревнований, правил деятельности спортивных клубов [2].

Вместе с тем, несмотря на вышеизложенное, следует согласиться с тем, что «степень детализации указанных основных признаков, раскрывающих понятие автономности спорта, еще не позволяет в надлежащей мере уяснить и интерпретировать это понятие, на должном уровне выявить и описать его особенности, структуру и природу». Однако, одновременно

необходимо отметить: несмотря на то что вышеуказанные документы, принятые в рамках Совета Европы, носят рекомендательный характер, несоблюдение страной - участницей Совета Европы сформулированных в них основополагающих позиций может иметь для нее достаточно негативные последствия.

Исходя из содержания ранее приведенных положений документов, принятых в рамках Совета Европы, взаимоотношения государства с негосударственными субъектами в области физической культуры и спорта в идеале должны базироваться на основе взаимовыгодного партнерства.

Сложившуюся к настоящему времени систему общественно-государственного взаимодействия в рассматриваемой сфере можно представить примерно следующим образом. Государство, являясь субъектом международно-правовых отношений, заключает и ратифицирует международное соглашение в области физической культуры и спорта, тем самым беря на себя определенные обязательства по его исполнению, в том числе в части приведения национального законодательства в соответствие с нормами международного соглашения. При этом немаловажно отметить, что в настоящее время в международном сообществе принцип автономии спорта, который по своей сущности идентичен принципу саморегулирования соответствующих отношений субъектами физической культуры и спорта, является фактически общепринятым. В свою очередь, негосударственные субъекты физической культуры и спорта вступают в соответствующие отношения с международными спортивными организациями, организующими международные соревнования и устанавливающими «правила игры» (правила видов спорта, порядок проведения соревнований, правила деятельности национальных спортивных организаций и т.д.), которые принимаются членами данных организаций.

В связи с этим возможность вмешательства государства в «правила игры» сведена к минимуму, поскольку отказ государства от взятых на себя в соответствии с международным соглашением обязательств (например, отказ от реализации в национальном законодательстве принципа автономии спорта) чреват соответствующими санкциями, вплоть до недопущения спортсменов, спортивных клубов и (или) национальных команд до участия в международных соревнованиях, проводимых в соответствии с общепринятыми «правилами игры» [4]. Таким образом, установление в национальном законодательстве принципа автономии спорта означает в первую очередь признание государством права негосударственных субъектов физической культуры и спорта на самостоятельное развитие видов спорта.

Библиографический список

1. Алексеев С.В. Международное спортивное право: становление и перспективы развития // Спорт: экономика, право, управление. 2012. N 3.

2. Мельник Т.Е. Государственное регулирование и саморегулирование в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2012. N 3.

3. Научно-практический комментарий к Федеральному закону от 04.12.2012 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" / Под ред. Т.Я. Хабриевой, В.Л. Мутко. М.: Советский спорт, 2012.

4. Погосян Е.В. Формы разрешения спортивных споров: Монография. М.: ВолтерсКлувер, 2012.

5. Понкина А.И. Автономность спорта: теоретико-правовое исследование. М., 2013.

УДК 371+71

Е.А. Семизоров, к.п.н., доцент

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕДАГОГА И РОДИТЕЛЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

ФГБОУ ВО «Государственный аграрный университет Северного Зауралья», г. Тюмень, Россия, acadagro@mail.ru
Государственный аграрный университет Северного Зауралья, г. Тюмень, semizorov-evgeni@mail.ru

Аннотация. *В данной статье рассмотрена взаимосвязь педагога и родителей в процессе формирования физкультурного образования младшего школьника. Представлен педагогический контроль, который является важным фактором повышения эффективности управления процессом физического воспитания. Доказано, что объединение педагога и родителей в процессе воспитания способствует успешным решениям задач.*

Ключевые слова: *воспитание детей младшего школьного возраста, физкультурное образование, педагогический контроль, учитель физической культуры, семья, семейное воспитание.*

E. Semizorov, Ph. D.

THE RELATIONSHIP OF THE TEACHER AND PARENTS IN SHAPING PHYSICAL EDUCATION PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Of the "State agrarian University of Northern Zauralye", Tyumen, Russia, acadagro@mail.ru
State agrarian University of Northern Zauralye, g. Tyumen, semizorov-evgeni@mail.ru

Annotatio. *This article examined the relationship of teacher and parents in the process of formation physical education of younger pupils. Submitted to pedagogical control, which is an important factor of increase of efficiency of management of process of physical education. It is proved that the unification of the teacher and parents in the process of education contributes to successful solutions of problems.*

Key words: *education of children of primary school age, physical education, pedagogical supervision, physical education teacher, family, family education.*

На сегодняшний день современные условия жизни обращают внимание на уровень физического развития, подготовленность и формирование физкультурного образования младшего школьника. Физическое развитие детей младшего школьника стимулируют положительные функциональные и морфологические изменения в организме ребенка, что в дальнейшем очень активно влияет на развитие двигательных способностей младшего школьного возраста. Для освоения физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни физкультурное образование младшего школьного возраста ставит перед собою одну из главных задач. Это обеспечение каждому новому ученику, который принимает участие в педагогическом процессе, необходимого багажа знаний как в теоретической, так и практической подготовленности ребенка, которые направлены на обеспечение фундаментальной базы освоения данного материала.

Теоретическая работа в зданиях школы и домашних условиях, а также деятельность, не связанная с физической нагрузкой, несут отрицательный характер, тем самым вызывают у детей перегрузку организма. Практика показывает, что большую часть свободного времени дети проводят у телевизора, либо используют компьютеры, планшеты, телефоны, погружая себя в интернет. Многие подростки ведут именно тот образ жизни, что в результате не очень положительно сказывается на физическом развитии ребенка, недостаточном уровне физической подготовленности и в общем состоянии организма. Физическая закалка организма в некоторой степени закладывает определенный фундамент дальнейшей жизненной деятельности человека. Поэтому физическая

культура и спорт является одной из основ физического и нравственного развития младшего школьника, которые позволяют формировать физические качества, укрепляют здоровье, в целом воздействуя на весь организм.

К сожалению, не все младшие школьники желают понимать значение физического развития, многие из них посещают только уроки физической культуры в общеобразовательной школе, что в результате не может компенсировать двигательную активность, в результате чего возникает отставание в умственном и физическом развитии, снижении работоспособности.

Для целесообразной и эффективной организации занятий по физической культуре педагогу необходимо иметь полную и достоверную информацию по уровню физической подготовленности ребенка практически на каждом проведенном этапе обучения. Данная информация ученика имеет значение в период формирования двигательных функций. Эффективность физического воспитания в школе имеет смысл оценивать по состоянию здоровья и по уровню подготовленности учащихся. Физическое состояние ученика и его работоспособность существенно меняется под влиянием внешней среды, а также посещения учебных занятий по физической культуре. Поэтому при планировании рационального учебного процесса, учитывая его эффективность необходимо применять своевременный контроль и периодическую оценку подготовленности школьников.

Одним из важных факторов в учебном процессе физкультурного образования с целью повышения эффективности управления является педагогический контроль. Систематическое наблюдение за двигательной активностью и подготовленностью каждого ученика позволяет своевременно контролировать развитие двигательных качеств и навыков, выявлять отстающие стороны и с помощью специальных педагогических воздействий достигать необходимого результата в решении задач формирования физкультурного образования младшего школьника.

Одним из видов педагогического контроля является тестирование двигательных возможностей младшего школьника, которое является одним из важных методов контроля в деятельности учителей. Оно помогает выявлению уровня развития координационных способностей, которое позволяет оценить техническую и физическую подготовленность учащихся. По результатам тестирования можно оценивать и сравнивать подготовленность как отдельно учащихся, так и проводить анализ среди классов, а также проводить отбор школьников для участия в соревнованиях различных уровней. С помощью тестирования повышается интерес у школьников к занятиям физической культурой и спортом.

В теории и практике физического воспитания можно использовать самые разнообразные тесты в области физического воспитания, которые широко представлены в физкультурном образовании и с помощью которых можно будет производить качественный сравнительный анализ. При оценке общей физической подготовленности школьников, используются самые разнообразные тесты, выбор которых зависит от конкретных задач тестирования и наличия необходимых условий. Однако, в связи с тем, что полученные результаты тестирования можно оценивать лишь путём сравнения, целесообразно выбирать тесты, которые широко представлены в теории и практике физического воспитания для детей.

Контроль за физической подготовленностью младшего школьника выступает как управление, которое обеспечивает функционирование системы. Оно обеспечивает функционирование системы, которое выдает непрерывное сравнение полученных результатов с целью коррекции дальнейшей подготовки учебного процесса. Система контроля, в первую очередь, необходима для получения информации о состоянии процесса в физическом воспитании ученика, от которого зависит эффективность управления процесса в физическом воспитании. Педагогический контроль зависит от содержания учебно-воспитательного процесса, от правильной организации урока, в котором присутствует обязательный контакт учителя и родителей ребенка. Цель данного контроля – оперативное получение полной информации о степени владения знаниями изучаемого учебного материала и

уровня развития физических качеств ребенка при обучении на каждом этапе образовательного процесса.

После летних каникул отдохнувшие школьники начинают морально готовить себя к новому учебному году. У некоторых родителей возникает вопрос, куда определить своего ребенка на дополнительные занятия, выбором таких дополнительных занятий, безусловно, является спорт. Это спортивные школы или спортивные секции, культивируемые в основной школе. На сегодняшний день большого внимания требует взаимосвязь семьи с ребенком, так как это проблема, в первую очередь, является проблемой самой семьи, а затем уже – проблемой государства. Каждая семья должна понимать, что государство решает множество проблем, но решить проблемы внутри семьи сможет только сама семья. Одной из основных задач педагога в школе является взаимосвязь с родителями. В начале учебного года необходимо активизировать данную взаимосвязь, в основу которой должны войти педагогическая и воспитательная деятельность. Взаимоотношения всех участников данного процесса способствуют становлению личности и играют важную социальную значимость. Взаимодействие школы и семьи должно быть индивидуальным, так как педагог должен иметь подход к каждому конкретному случаю, при этом учитывать, в каких условиях проживает ребенок и какой социальный статус имеет данная семья. В функции педагога входит информирование, поддержка учащихся и родителей, но и родители должны реагировать и помогать преподавателям, только при таком обоюдном взаимопонимании можно ожидать значимый результат. На родителей ложится большая ответственность, от которой будет зависеть дальнейшее развитие ребенка и развитие творческого потенциала ребенка.

Уровень развития творческого потенциала ребенка и совершенствование семейного воспитания зависит от педагогической деятельности родителей. При формировании эффективного физкультурного образования младшего школьника, родителям необходимо изучить потребности ребенка и уже на этой основе выстроить оптимальную дифференцированную систему взаимодействия с педагогом. Система взаимодействия образовательных учреждений должна строиться на принципах открытости, информированности, соотношениея деятельности педагогов с ожиданиями и запросами родителей. Объединение усилий педагога и родителей является обязательным условием успешного решения образовательных задач. Взаимосвязь педагогического состава с семьями учащихся должна осуществляться через изучение семьи, ее воспитательных возможностей, атмосферы семейного воспитания.

УДК 796.06:316

Н.А. Симон, к.п.н., доцент

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КОРРЕКЦИИ СОСТАВА ТЕЛА У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

ГАОУ ТО ДПО «Тюменский областной государственный институт развития регионального образования» г. Тюмень, prostonata58@mail.ru

Аннотация. *В статье представлена программа тренировочных занятий корригирующей направленности для женщин зрелого возраста. Положительные результаты реализации программы позволяют ее рекомендовать для дальнейшей работы с данной категорией населения.*

Ключевые слова: *состав тела, индекс массы тела, возраст, тренажер Назарова, физические упражнения.*

N.A. Simon Ph.D., Associate Professor

TECHNIQUE TRAINING SESSIONS FOR THE CORRECTION OF BODY COMPOSITION IN MATURE WOMEN

Annotation. *The article presents the program of training sessions of corrective direction for the women of mature age. The positive results of the program allow us to recommend them for further work with this category.*

Keywords: *body composition, body mass index, age, trainer Nazarov, physical exercise.*

Особенности развития и жизнедеятельности женщин зрелого возраста характеризуются рядом функциональных перестроек организма, активной трудовой деятельностью, формированием новых систем ценностей [5, с.65]. В связи с чем возникает повышенный интерес к сохранению здоровья, перспективному долголетию. Одним из основных наглядных показателей здоровья и будущего долголетия является вес и состав тела. Поскольку эти показатели напрямую зависят от образа жизни, двигательной активности человека, существует реальная возможность влияния на вес и состав тела посредством изменения образа жизни и увеличением двигательного режима. Под понятием «образ жизни» мы понимаем «устоявшуюся форму бытия человека в мире, находящую своё выражение в его деятельности, интересах, убеждениях» [3, с.48]. Причем основное влияние на физическое здоровье оказывает деятельность человека, в том числе и физкультурно-оздоровительная.

Мы предположили, что комплексная программа увеличения разнообразного двигательного режима и рационального питания будет способствовать нормализации весо - ростовых показателей и состава тела, что, в конечном счете, приведет к улучшению качества жизни, самочувствия и состояния здоровья.

Эксперимент по корректированию состава тела проводился на группе женщин возраста 50-55 лет в количестве 22 человек. Анализ весо-ростовых показателей (рассчитывался по индексу Кетле [4, с.235]) показал следующие результаты: общее количество женщин с нормальной массой тела составило 31,8%; число женщин с избыточной массой тела – 63,6 %; женщин с недостаточной массой тела 4,6%. Анализ состава тела в соответствии с возрастом определялся прибором Tanita. Таб. 1.

Таблица 1.

Состав тела (в % соотношении)

Показатель	% норма	% выше нормы	% ниже нормы
Висцеральный жир	27,2	72,8	0
Костная масса	22,7	0	77,3
Количество воды	18,2	0	81,8
Мышечная масса	45,4	0	54,6
Метаболический возраст	41	45,5	13,5

Как показывают результаты, у 72,8% женщин висцеральный жир и у 45,5 % женщин метаболический возраст выше нормы. А мышечная масса у 54,6 % женщин находится в диапазоне «ниже нормы». Следовательно, основной целью корректирующих воздействий является уменьшение жирового компонента, увеличение мышечной массы тела.

Достижение цели возможно при наличии следующих условий:

1. Систематическое врачебное и педагогическое наблюдение.
2. Соблюдение режима рационального сбалансированного питания.
3. Увеличение до оптимального объема физкультурно-оздоровительной деятельности.

Врачебное сопровождение заключалось в обследовании занимающихся до эксперимента, еженедельном измерении на приборе Tanita и на основе полученных данных - выдаче персональных рекомендаций по водно-питьевому режиму, сна и отдыха, калорийности, составу питания и витаминов [1, с.31].

Педагогическое наблюдение осуществлялось в течение занятий с фиксацией результатов педагогического тестирования следующих параметров:

1. Антропометрические показатели: обхват талии, таза, бедра.
2. Сила (динамометрия).
3. Гибкость (наклон в положении стоя на скамейке).

Результаты измерений представлены в таблице №2.

Исходя из вышеизложенного, в содержание физкультурных занятий были включены: разминка – дыхательная гимнастика (основная цель – насыщение организма кислородом для сжигания жиров), общеразвивающие упражнения циклического характера непрерывным методом (развитие аэробных возможностей). В основной части проводились силовые упражнения: статические (удержание положения полуприседа, упражнения в самосопротивлении; сгибание рук в упоре о стенку, стул). И динамические силовые упражнения в партере с концентрацией на развитие мышечного корсета [2, с.124]. Особое внимание уделялось работе на биомеханическом стимуляторе Назарова. Его действие направлено на усиленную мышечную работу. В процессе тренировки требуется выполнять несложные физические упражнения, которые в паре с механическими колебаниями дают выраженный положительный результат. Тренировки на вибростимуляторе не нагружают сердечную мышцу. Благодаря этому, упражнения хорошо переносятся занимающимися. Следует отметить и косметический эффект занятий: ускоряется процесс омоложения кожи тела и лица, оздоровления организма, благодаря улучшению кровотока и повышению мышечного тонуса. Становится заметным антицеллюлитный эффект. Заключительная часть занятия посвящалась развитию гибкости: упражнения в партере с максимальной амплитудой. По времени содержание физических упражнений распределялось следующим образом: 10 минут – дыхательная гимнастика, 10 минут – общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов непрерывным методом. 15 минут – силовые упражнения на тренажере Назарова. 15 минут – силовые упражнения и 10 минут – растягивающие упражнения.Занятия проводились 2 раза в неделю длительностью 60 минут с обязательным активным выходным днем.

Для придания эмоционального настроя использовалась музыкальное сопровождение, демонстрация видеозаписи упражнений. Коллективная форма занятий способствовала повышению мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Через 1 год занятий эксперимента группа полностью сохранила состав.

В результате занятий произошли следующие изменения весоростовых показателей: общее количество женщин с нормальной массой тела составило 58%; число женщин с избыточной массой тела – 37,4 %; женщин с недостаточной массой тела не изменилось.

Состав тела занимающихся изменился следующим образом. Висцеральный жир и метаболический возраст достиг нормы у 53% женщин. У 26% занимающихся метаболический возраст стал меньше паспортного. Мышечная масса у 68 % женщин выросла до нормальных величин.

Корректирующие воздействия привели к изменению пропорций тела и положительной динамике развития физических качеств: силы и гибкости.

Таблица 2.

Результаты педагогического тестирования до и после эксперимента

Показатель	Среднее значение до эксперимента	Среднее значение после эксперимента
Обхват талии	88 см	79
Обхват таза	110 см	102
Обхват бедра	64 см	67
Сила	30	32
Гибкость	+1 см	+8

Таким образом, нормализация весо-ростовых показателей, состава тела, положительная динамика уровня развития силовых способностей, гибкости произошла при обеспечении условий:

- оптимально сбалансированная достаточная двигательная активность;
- применение упражнений на тренажере БМС Назарова;
- систематическое врачебное наблюдение;
- соблюдение индивидуально подобранной диеты.

Библиографический список:

1. Голенков, А.В. и др. Связь нарушений сна с депрессией и тревогой у лиц пожилого возраста / А.В. Голенков, М.Г. Полуэктов, Ф.В. Орлов // Психологическое здоровье. – 2012. – Т. 10. – № 8(75). – С. 30-33.
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Уч. Пос.-М., 2000.-240 с.: ил.
3. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. - М.: Медицина, 2002. - 416 с.
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с: ил.
5. Яблокова, А.В. Здоровье человека и окружающая среда / [Текст] // М. – 2007. - 186 с.

УДК 371.711 (035)

И. В. Стародубцева, к.п.н., доцент;
Н. Л. Стародубцев; Н. А. Филиппи

ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОГО ВЫПУСКНИКА ШКОЛЫ И ПУТИ ЕГО ОПТИМИЗАЦИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, i.v.starodubceva@utmn.ru
МАОУ Гимназия 16, г.Тюмень, g16tmn@mail.ru

Аннотация. В статье обобщаются результаты исследования показателей физического здоровья учащихся 16-17 лет. Представлен опыт работы гимназии № 16 и Института физической культуры ТюмГУ по оптимизации здоровья посредством обучения школьников основным способам самоконтроля физического развития и функционального состояния.

Ключевые слова: школьники, здоровье, физическая культура.

I.V. Starodubtseva, PhD
N.L. Starodubtsev, N.A. Filippi

THE GRADUATE'S HEALS AND THE METHODS OF ITS OPTIMIZATION ON THE PHYSICAL CULTURE CLASSES

Tyumen State University, Tyumen, i.v.starodubceva@utmn.ru
MAGEI Gymnasium №16, Tyumen, g16tmn@mail.ru

Annotation. *In the article is generalized the researches results of index physical heals of a schoolchildren 16-17 years old. Is represented the experience of work the gymnasium №16 and Institute of physical culture, Tyumen State University about optimization heals used to teach (of a schoolchildren) the main methods of self-control physical development and functional condition.*

Key words: *schoolchildren, heals, physical culture*

Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения продолжает оставаться одной из самых важных для всех ступеней образовательной системы [2, 3, 4, 5]. Особенно остро она стоит перед школьными образовательными учреждениями, т.к. за время обучения в школе 70 % функциональных расстройств переходят в стойкую хроническую патологию и к окончанию школы заболеваемость различных органов возрастает в 4-5 раз [1]. При этом не секрет, что показатели различных компонентов здоровья школьников могут значительно варьировать, в

зависимости от вида образовательного учреждения, имеющихся в нём условий, качества постановки физкультурно-оздоровительной работы и т.д.

Для получения объективных данных, нами были изучены показатели физического развития и функционального состояния учащихся одиннадцатых классов тюменской гимназии № 16. Общее число обследованных составило 24 человека (14 юношей и 10 девушек). Исследовались и оценивались размеры, пропорции и компоненты тела; проводились функциональные пробы; рассчитывались индексы развития. Для субъективной оценки здоровья был использован опросник В.П.Войтенко (рис.).

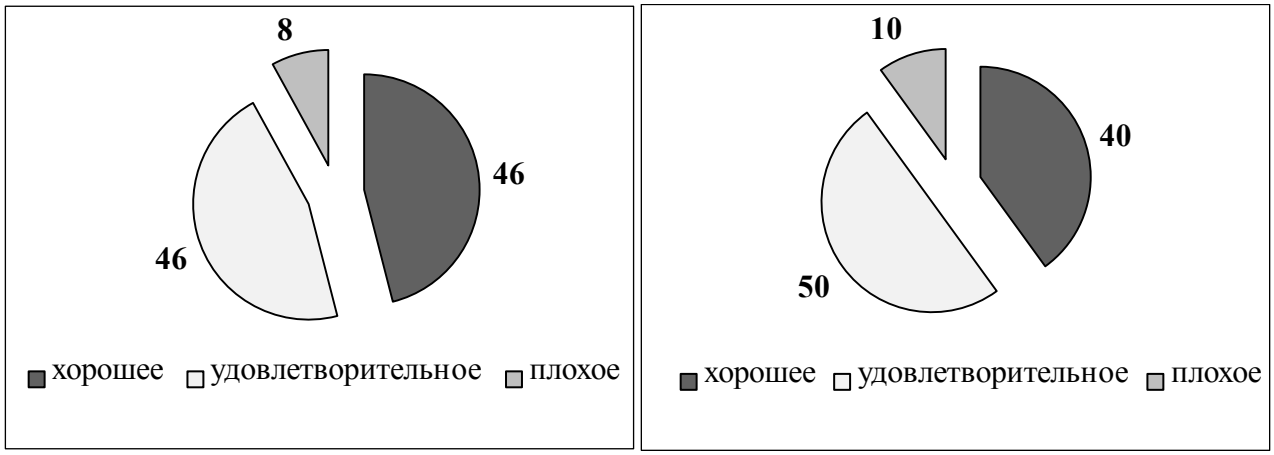


Рис. Субъективная оценка здоровья юношами (слева) и девушками (справа) 16-17 лет (в %)

Как видно из данных рисунка, среди девушек больше, чем среди юношей тех кто оценивает своё здоровье как плохое или удовлетворительное. Это объясняется тем, что девушки, как правило, более внимательны к своему состоянию, а их самооценки в большей мере реалистичны, чем самооценки юношей. Количественная самооценка здоровья юношей, полученная после анализа ответов на вопросы анкеты, также оказалась лучше, чем у девушек. Средний бал составил 5,78 (из 28 возможных). У девушек средний бал равен 9,92, что существенно дальше от «идеального» самочувствия, соответствующего нулю баллов.

Средние показатели морфофункционального развития девушек и юношей 16-17 лет, обучающихся в гимназии № 16, представлены в таблице. Анализ данных позволяет констатировать, что большинство изучаемых показателей физического развития и функционального состояния старшеклассников соответствует среднему или ниже среднего уровню развития. Исключение составляет результат выполнения пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе), что, впрочем, может быть связано не столько с хорошим развитием органов дыхания, сколько с высокоразвитой волевой сферой, в немалой степени опосредующей результат выполнения данной пробы.

Таблица

Средние показатели морфофункционального развития девушек и юношей 16-17 лет, обучающихся в гимназии

показатель	**пол**	**M ± m**	**оценка (уровень)**
Рост (см)	М	178,92 ± 1,16	выше среднего
	Д	162 ± 1,09	средний
Вес (кг)	М	69,33 ± 2,83	выше среднего
	Д	51,67 ± 1,82	ниже среднего
ОГК (см)	М	89 ± 2,16	средний
	Д	81,58 ± 1,28	ниже среднего
Динамометрия пр.рука (кг)	М	41,36 ± 1,33	удовлетворительно
	Д	20,5 ± 1,64	удовлетворительно

Динамометрия лев.рука (кг)	М	40,27 ± 1,66	удовлетворительно
	Д	19 ± 1	удовлетворительно
ЖЕЛ (мл)	М	4208,63 ± 128,99	средний
	Д	2622,22 ± 46,5	ниже среднего
ЧСС уд/мин	М	70,27 ± 1,33	норма
	Д	70,2 ± 1	норма
Артериальное давление, систолическое	М	125 ± 1,58	норма
	Д	114,3 ± 2,01	норма
Артериальное давление, диастолическое	М	72,36 ± 2,08	выше нормы
	Д	69,7 ± 1,55	выше нормы
Проба Штанге	М	68,71 ± 3,99	отлично
	Д	42,11 ± 3,1	хорошо
Проба Генчи	М	31,57 ± 1,25	хорошо
	Д	24,22 ± 0,64	плохо
Индекс Эрисмана	М	0,41 ± 2,12	ниже среднего
	Д	0,63 ± 1,09	ниже среднего
Индекс Пинье	М	22,1 ± 3,24	среднее телосложение
	Д	28,42 ± 2,64	хилое телосложение
Индекс Кетле	М	21,5 ± 0,76	норма
	Д	19,24 ± 0,46	норма
Индекс Робинсона	М	86,8 ± 2,66	средний
	Д	80,9 ± 1,82	средний
Индекс Руфье	М	9,15 ± 0,53	средний
	Д	11,71 ± 1,13	ниже среднего

В результате диагностики было установлено наличие у одиннадцатиклассников большого числа неблагоприятных показателей состояния физического здоровья, нуждающихся в пристальном внимании и коррекции.

Известно, что для этого необходим комплекс мер гигиенического и медико-педагогического характера, а также сотрудничество всех субъектов образовательной деятельности. Физическому воспитанию в этой системе отводится одно из ведущих мест. В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утверждённого в 2012 г., данная предметная область должна обеспечивать овладение основными способами самоконтроля здоровья, физического развития и физических качеств. В связи с чем остаётся актуальным поиск оптимальных путей обеспечения этих результатов.

Особенностью нашей работы в данном направлении стала интеграция педагогических усилий коллектива гимназии и института физической культуры Тюменского государственного университета. В рамках совместной деятельности был разработан и внедрён курс занятий, позволивший в процессе уроков физической культуры познакомить школьников выпускных классов с наиболее информативными способами изучения и оценки индивидуальных показателей физического развития и функционального состояния.

К работе были привлечены студенты 4 курса института физической культуры, которые знакомили учащихся с основными методиками антропометрических исследований и функциональных проб; объясняли их назначение; помогали в проведении тестирования и оценке полученных результатов; давали рекомендации по оптимизации состояния физического здоровья.

В течение двух месяцев школьники познакомились с методиками получения и оценки антропометрических данных (масса тела, рост, окружность грудной клетки, спирометрия,

динамометрия); научились оценивать физическое развитие по различным индексам (Эрисмана, Пинье, Кетле, Робинсона); овладели способами измерения пульса, давления, выполнения функциональных проб (Штанге, Генчи, ортостатическая, проба Руфье).

По результатам проведённой работы можно сделать следующие предварительные выводы:

- знакомство школьников выпускных классов с основными способами изучения и оценки показателей физического развития и функционального состояния способствует повышению интереса учащихся к проблемам сохранения и укрепления здоровья;
- девушки, в сравнении с юношами, проявляют больший интерес к вопросам самодиагностики здоровья и способам его укрепления;
- юноши, в сравнении с девушками, чаще «отрицают» полученные ими неблагоприятные результаты диагностики, обосновывая низкие результаты недостатками методик, а не наличием проблем в здоровье;
- привлечение к работе со школьниками «третьих лиц», - студентов физкультурного вуза, придаёт процессу обучения большую значимость; способствует созданию «со-бытия» в школьном образовательном пространстве; задаёт вектор дальнейшей работы со своим физическим здоровьем.

Полученные в исследовании данные планируется использовать для продолжения работы в выбранном направлении.

Библиографический список

1. Безруких М. М. Психофизиологические основы эффективной организации учебного процесса: лекции 1-4 / М. М. Безруких. – М.: Пед. университет «Первое сентября», 2006. - 44 с.

2. Беленов В.Н. Формирование ценностного отношения старшеклассников к здоровью в процессе физического воспитания / Беленов В.Н.: дис.… канд.пед.наук. - Самара, 2000. 163 с.

3. Казин Э.М. Здоровье учащихся как базовая адаптивная и социальная ценность / Э.М. Казин, Е.К. Айдаркин, А.И.Федоров и др. // Валеология. 2008. № 3. С. 18-24.

4. Касаткин В.Н. Создание проекта «школа, содействующая здоровью»: рекомендации администратору / В.Н. Касаткин, С.М. Чечельницкая, Е.Л. Рачевский // Школа здоровья. 2001. № 2. С. 34-44.

5. Стародубцева И.В. Региональные особенности показателей физического здоровья дошкольников 6-7 лет г. Тюмени / И.В. Стародубцева, Т.П. Завьялова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). С.247-252.

III. «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ». РАЗВИТИЕ МАССОВОГО, ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО, АДАПТИВНОГО СПОРТА И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА: ОТ УСЛОВИЙ К ЭФФЕКТИВНОМУ РЕЗУЛЬТАТУ

УДК 612.821:796

Н.О. Мартусевич к. б. н., доцент;
Е.А. Кондратенкова к. б. н., доцент

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОМОТОРИКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилев, Республика Беларусь, om27@tut.by

Аннотация. *В работе обсуждаются особенности сенсомоторного реагирования гребцов обоего пола и футболисток. Установлено, что у гребцов достоверно меньше время простой зрительно-моторной реакции и величина стандартного отклонения. Анализ показателей сложной сенсомоторной реакции (реакция выбора) показал, что скорость выполнения этого теста выше у юношей по сравнению с девушками, что свидетельствует о более высокой подвижности нервных процессов и стрессоустойчивости.*

Ключевые слова: *циклические и игровые виды спорта, гендерные различия, психофизиологические показатели.*

N. O. Martusyevich, candidate of biological sciences, associate professor; Ye. A. Kondratenkova, candidate of biological sciences, associate professor

PECULIARITIES OF PSYCHOMOTOR SYSTEM OF SPORTSMEN OF DIFFERENT SPECIALITIES

Mogilev State University named after A.A. Kuleshova, Mogilev, Republic of Belarus, om27@tut.by

Annotation. *The paper discusses specific characters of the sensomotor reaction of rowers of both sexes and female soccer players. It has been discovered that the oarsmen take significantly less time having a simple visual-motor reaction and the magnitude of the standard deviation. The analysis of the parameters of a complex sensorimotor reaction (the selection reaction) has shown that the speed of taking this test is higher among young men than among girls, which points to a higher mobility of nervous processes and stress resistance.*

Key words*: cyclic and game sports, gender differences, psychophysiological indicators*

В литературе имеются данные о положительном влиянии систематических физических нагрузок на функциональное состояние центральной нервной системы спортсменов. Не подлежит сомнению, что составление индивидуальных программ тренировки и коррекция психофизиологического состояния спортсменов невозможны без изучения особенностей их сенсомоторного реагирования, возраста, спортивной специализации, пола и квалификации [1, с. 55-56; 2, с. 115-117, с. 275].

Таким образом, актуальным представлялось сравнить результаты психофизиологического тестирования спортсменов-гребцов обоего пола и спортсменок, занимающихся футболом с использованием комплекса современных методик.

В исследовании приняли участие испытуемые мужского и женского пола 17-19 лет, занимающиеся академической греблей (Могилевская областная детско-юношеской спортивная школа по гребным видам спорта) и футболом (футбольный клуб “Надежда” г. Могилева). Обследуемые были разделены на три экспериментальные группы: первая – гребцы 17-19 лет (n=10), вторая – гребчихи 17-19 лет (n=9), третья – футболистки 17-19 лет (n=12).

Фактический материал получен с использованием компьютерного комплекса для психофизиологического тестирования «НС-ПсихоТест (фирма «Нейрософт» г. Иваново). Данный комплекс включает в себя психофизиологический тестер и IBM-совместимый

персональный компьютер. Психофизиологические особенности испытуемых оценивали по показателям простой (ПЗМР) и сложной зрительно-моторной (реакция выбора (РВ)) реакций.

Простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР) – это элементарный вид произвольной реакции человека на зрительный стимул. ПЗМР состоит из двух последовательных компонентов: сенсорного (латентного) и моторного. Латентный период – это период восприятия и идентификации стимульного сигнала. Моторный – период выполнения движения. Время, которое затрачивается на проведение возбуждения от рецепторов в нервные центры, где происходит обработка информации, а от них к мышцам, служит показателем функционального состояния ЦНС [5, с. 923-924].

Самую высокую скорость ПЗМР продемонстрировали спортсмены-гребцы обоих полов, причем среднее значение времени реакции у них оказалось примерно одинаковым, а самую низкую – футболистки (таб. 1).

Таблица 1

Показатели простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) спортсменов-гребцов обоего пола и футболисток

Показатель	Гребцы	Гребчихи	Футболистки
Средняя скорость (M±m), мс	204±12,2	208,7±16	221,7±18*
Среднеквадратичное отклонение (M±m)	33,2±10,2	30,5±4,3	41,28±12
Коэффициент Уиппла (M±m)	0,04±0,06	0,03±0,02	0,05±0,03
Уровень функциональных возможностей (M±m)	3,1±1,1	3,2±0,2	3,3±0,18

Примечание: * - $P < 0,05$ (между гребцами и футболистками).

Показатель ПЗМР зависит и от способности к концентрации внимания. Показано, что спортсмены с меньшим временем двигательной реакции лучше адаптируются к деятельности, протекающей в жестко регламентированных условиях, а также демонстрируют более высокую профессиональную надежность.

При исследовании коэффициента точности Уиппла наилучшим этот показатель оказался у гребцов и гребчих, что свидетельствует о большей устойчивости внимания у этой группы спортсменов (таб. 1). У гребцов обоих полов зафиксированы самые низкие показатели величины стандартного отклонения, что указывает на большую стабильность сенсомоторного реагирования у представителей данного вида спорта по сравнению со спортсменками-футболистками (таб. 1).

Интересный факт нами отмечен и при анализе уровня функциональных возможностей. Этот показатель у спортсменок-гребчих и футболисток оказался выше по сравнению с гребцами. Это свидетельствует о больших резервных возможностях ЦНС спортсменок женского пола [4, с. 120].

Реакция выбора – это способность человека наиболее быстро осуществлять выбор адекватного ответа на разнообразные раздражители в условиях дефицита времени и пространства [3, с. 56]. Произвольная сенсомоторная реакция выбора сложнее простой сенсомоторной реакции и поэтому характеризуется большими значениями времени. При анализе результатов, полученных по методике «Реакция выбора» оказалось, что среднее значение времени реакции оказалось ниже у спортсменов-гребцов (304±19,7 мс – высокая скорость сенсомоторной реакции), чем у гребчих и футболисток (349±24 мс и 346±42,3 мс соответственно), что может свидетельствовать о более высокой подвижности нервных процессов у спортсменов-гребцов, таб. 2. Известно, что выполнение данного теста провоцирует у испытуемых эмоциональное напряжение, такие показатели могут свидетельствовать о лучшем состоянии не только нервно-мышечного аппарата, но и о повышенной готовности организма к выполнению сложных задач. Однако, эти различия объясняются после анализа такого показателя, как коэффициент точности Уиппла. Из

представленных результатов (таб. 2) видно, что коэффициент точности Уиппла у гребчих и футболисток был ниже, чем у гребцов. Возможно, скорость выполнения данного теста у гребцов мужского пола растет за счет снижения качества его выполнения.

Таблица 2

Показатели реакции выбора (РВ) спортсменов-гребцов обоего пола и футболисток

Как видно из таб. 2. у спортсменов, занимающихся греблей и спортсменок-футболисток

Показатель	Гребцы	Гребчихи	Футболистки
Средняя скорость (M±m), мс	304±19,7	349±24	346±42,3
Число ошибок на главный цвет (M±m)	4,6±2,2	2,5±1,2	2,25±1,16
Число ошибок на второстепенный цвет (M±m)	5±2,5	2,3±1	2,5±1,17
Коэф.Уиппла (M±m)	0,18±0,05	0,11±0,05	0,12±0,06

процессы возбуждения преобладают над процессами торможения (число ошибок на второстепенный цвет – зеленый, инициирующий реакцию торможения больше, чем на главный цвет – красный, инициирующий реакцию возбуждения), тогда как у спортсменок-гребчих наоборот, процессы торможения преобладают над процессами возбуждения, что может свидетельствовать о развитии утомления.

Меньшее значение величины стандартного отклонения у гребцов обоего пола, при выполнении данного теста, свидетельствует о более стабильном сенсомоторном реагировании данной группы спортсменов даже в условиях эмоционального напряжения. Это указывает на лучшее состояние нервно-мышечного аппарата и высокую стрессоустойчивость гребцов по сравнению с футболистками.

Библиографический список

1. Беленко, И.С**.** Психофизиологические особенности у юных спортсменов игровых видов спорта разного возрастного периода развития и тренированности / И.С. Беленко // Вестник ТГПУ. – 2009. –№3 (81). – С. 54-57.
2. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
3. Сурнина О.Е. Половые и возрастные различия времени реакции на движущийся объект у детей и взрослых // Физиология человека. – 2001. –Т. 27. –№4. – С. 56-60.
4. Чарыкова, И.А**.** Анализ особенностей сенсомоторного реагирования в условиях адаптации к физической активности разной направленности / И.А. Чарыкова, Е.А. Стаценко, Н.А. Парамонова // Медицинский журнал. – Минск, 2009. – № 4. – С. 119–121.
5. Dane, S**.** Sex and handedness differences in eye-hand visual reaction times in handball players / S. Dane, A. Erzurumluoglu // Int. J. Neurosci. – 2003. – Vol. 113. – P. 923-929.

УДК 796.413/.418

Н.Б. Комаринская

СОСТОЯНИЕ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГИМНАСТОК ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В УКРАИНЕ

Тернопольський национальний педагогический университет имени Владимира Гнатюка, г. Тернополь, Украина, komarynskanatalia@meta.ua

Аннотация. *В статье определены основные статистические характеристики силовой выносливости, установлен уровень развития силовой выносливости в процентном соотношении и суммарные оценки полученных результатов тестирования юных гимнасток. Установлено, что уровень развития силовых способностей большинства обследованных начинающих гимнасток характеризовался как ниже среднего - недостаточный для овладения*

упражнениями, которые составляют основу школы движений спортивной гимнастики, техникой акробатических упражнений и упражнений на снарядах гимнастического многоборья.

Ключевые слова: *спортивная гимнастика, силовая выносливость, юные гимнастки.*

N. Komarynska

THE STATE OF DEVELOPMENT OF STRENGTH ENDURANCE OF YOUNG GYMNASTS AT FIRST YEAR OF INITIAL TRAINING IN UKRAINE

Ternopil National Pedagogical University named after Volodymyr Hnatiuk, Ternopil. Ukraine, komarynskanatalia@meta.ua

Annotation. *The the article is described the methods of mathematical statistics helped to identify basic statistical characteristics of gymnast's physical abilities. For example, the level of development of strength endurance of young athletes was identified in percentage correlation. It has been discovered that the ability to control the spatial parameters of the movements is developed the best. Moreover, it has been identified that the level of development of strength endurance is intermediate and it is insufficient in mastering the exercises, acrobatics, all – around which are considered as a crucial and basic component of artistic gymnastics.*

Keywords: *artistic gymnastics, strength endurance, young gymnasts.*

Силовую выносливость, которая, по мнению ученых [1, 4, 5, 7, 8] и опрошенных тренеров Украины [2, 3], является одной из ведущих в достижении спортивного мастерства гимнастками, определяли с помощью педагогических тестов. Развитие силовой выносливости оценивали с помощью шкалы, разработанной на основе расчета границ и норм пятибалльной сигмальной шкалы оценок тестовых результатов, предложенной Л.П. Сергиенко [6]. Необходимость использования сигмальных шкал было обусловлено следующими причинами: не все контрольные упражнения сопровождаются в литературных источниках таблицами оценки уровня развития силовой выносливости; для тестов, результаты которых оцениваются баллами предлагаются различные системы оценивания.

При оценке состояния развития силовой выносливости гимнасток группы начальной подготовки в контрольной упражнении «Упор присев - упор лежа со всплесками руками над головой за 30 с», получено среднестатистическое значение, которое составляло 11,9±0,24 раз. Лучший результат оценки силовой выносливости юных спортсменок составил 20 раз, а худший показатель - 8 раз. Значение размаха равно 12 разам, а процентное соотношение среднего квадратического отклонения к среднему арифметическому показателя мало довольно большое колебания и составило 20,7%. Величины, характеризующие показатели моды и медианы были идентичными и составили 11 раз (табл.1).

Таблица 1

Показатели развития силовой выносливости гимнасток 5 - 6 летнего возраста

Тестовое упражнение	Статистические показатели					
	$\bar{x}$ ± m	min-max	R	V, %	Mo	Me
Упор присев - упор лежа за 30 с, количество раз	11,9±0,24	8-20	12	20,7	11	11
Вис на согнутых руках, с	24,6±0,56	14-36	22	23,4	26	24,5
Угол в упоре на параллельных брусьях, с	12,7±0,36	6-24	18	29,1	11	12

* Примечание: (n = 106)

В 1% обследованных было выявлено низкий уровень развития силовой выносливости; у преимущественного большинства (54,7%) - ниже среднего; в 18,9% - средний; почти четверть начинающих гимнасток (23,6%) продемонстрировала уровень выше среднего и лишь в 1,8% результаты оказались на высоком уровне развития силовой выносливости (табл.2).

Таблица 2

Соотношение уровня результатов гимнасток 5 - 6 летнего возраста по показателям развития силовой выносливости (%)

Тестовое упражнение	Уровень				
	НП	**НС**	**СП**	**ВС**	**ВП**
Упор присев-упор лежа за 30 с, количество раз	1	54,7	18,9	23,6	1,8
Вис на согнутых руках, с	8,5	34,9	25,5	24,5	6,6
Угол в упоре на параллельных брусьях, с	9,4	32	33,9	19,8	4,9
Суммарная оценка показателей силовой выносливости	**6,3**	**40,5**	**26,1**	**22,6**	**4,5**

* Примечание: (n = 106)

Для определения силовой выносливости мышц рук и верхнего плечевого пояса начинающих гимнасток, использовано тестовое упражнение «Вис на перекладине на согнутых руках». Так, среднестатистический показатель силовой выносливости юных гимнасток составил 24,6±0,56 секунды. Самый высокий результат гимнасток в тестовой вправе для оценки уровня развития силовой выносливости юных спортсменок составил 36 секунд, а самый низкий его показатель - 14 секунд. Размах между максимальным и минимальным показателем в контрольном упражнении «Вис на перекладине на согнутых руках» составил 22 секунды. Стоит отметить, что разница между лучшим и худшим результатом была очень большой - 23,4%. Показатель, который чаще всего встречался среди полученных результатов тестирования силовой выносливости верхнего плечевого пояса юных гимнасток составил 26 секунд, а значение, которое приходилось на середину вариационного ряда равнялось 24,5 секунд (табл. 1). Согласно рассчитанных границ и норм пятибалльной сигмальной шкалы оценок тестовых результатов [6], в 8,5% обследованных юных гимнасток выявлен низкий уровень; у третьей части (34,9%) - ниже среднего; четверть начинающих гимнасток (25,5%) продемонстрировала средний уровень; у 24,5% - выше среднего и лишь у 6,6% гимнасток 5 - 6 летнего возраста установлен высокий уровень развития силовой выносливости мышц рук и верхнего плечевого пояса (табл.2).

Средний арифметический показатель в контрольном упражнении «Угол в упоре на параллельных брусьях» составил 12,7±0,36 с. Худший результат развития силовой выносливости обследованных составил 6 секунд, лучший - 24 секунды с соответствующим размахом показателей 18 секунд. Значение вариации было большим и составило 29,1%. Показатель моды составлял 11 секунд, а медианы - 12 секунд (табл. 1). Низкий уровень развития силовой выносливости мышц рук, верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра был установлен в 9,4% обследованных; у третьей части обследованных юных спортсменок (32%) - ниже среднего; средний уровень выявлен у 33,9% юных спортсменок; уровень выше среднего - в 19,8% и только 4,9% обследованных гимнасток показали результаты развития силовой выносливости на высоком уровне (табл. 2).

Результаты выполнения тестовых упражнений «Упор присев - упор лежа со схлопываниями руками над головой за 30 с», «Вис на перекладине на согнутых руках», «Угол в упоре на параллельных брусьях» позволили установить суммарную оценку ее показателей и определить процентное соотношение результатов тестирования силовой выносливости начинающих гимнасток (табл.2). Установлено, что в 6,3% обследованных низкий уровень развития силовой выносливости; почти у половины юных спортсменок (40,5%) выявлен уровень ниже среднего; четверть гимнасток (26,1%) продемонстрировали результаты контрольных испытаний на среднем уровне; в 22,6% - выше среднего и лишь в 4,5% начинающих гимнасток высокий уровень развития силовой выносливости. При этом было зарегистрировано высокую вариативность показателей (20,7% - 29,1%), которая

свидетельствует о том, что в группе обследованных юных спортсменок были дети как с высоким уровнем развития силовой выносливости, так и с низким уровнем ее развития. Установлено, что в большинстве юных гимнасток состояние развития силовой выносливости характеризовался как ниже среднего уровнем ее развития, что может замедлить процесс овладения упражнениями, которые составляют основу школы движений спортивной гимнастики, техникой акробатических упражнений и упражнений на снарядах гимнастического многоборья.

Библиографический список

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов висшей квалификации) / Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. - М.: ФиС, 2004. - 315 с.

2. Комаринська Н. Аналіз методичних підходів у фізичній підготовці юних гімнасток в Україні / Н. Комаринська // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Вип. № 22. – Івано – Франківськ: ПНУ ім.. В. Стефаника, 2015 – с. 102 – 109

3. Комаринська Н. Про зміст та організацію загальної і спеціальної фізичної підготовки гімнасток групи початкової підготовки в Україні / Н. Комаринська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт) Вип. 129. Т. IV - Чернігів: ЧНПУ, 2015. - С. 96 - 99

4. Коханович К. Теоретико-методичні основи комплесного контролю в системі підготовки юних гімнастів: 24.00.01 - Олімпійський і професійний спорт: Автореф. дис. … доктора наук з фізичного виховання і спорту. - Київ, 1999. - 40 с.

5. Потоп В. Макрометодика обучения юных гимнасток спортивным упражнениям на этапе специализированной базовой подготовки : дис. … док. наук з фіз. виховання і спорту : 24. 00. 01 /Потоп Владимир. – Киев, 2016. – 445 с.

6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко Київ.: Олімпійська література, 2001. - 440

7. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика (теория и практика) / Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. - К. : Олимпийская литература, 1999. - 462 с.

8. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. Навч. пос. - Х.: Консум. 1998. - 240 С.

УДК 796.9

Д.О. Малеев[1],
А. Х, Альмуков, *член сборной Австралии по биатлону[2]*

АНАЛИЗ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАТЛОНИСТОВ СБОРНЫХ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ И АВСТРАЛИИ

[1]Тюменский государственный университет, Институт физической культуры, г. Тюмень, Россия, massport@mail.ru
[2] Академия зимних видов спорта, г. Джиндабайн, Австралия

Аннотация: *В статье сделана попытка проведения сравнительного анализа стрелковой подготовки ведущих биатлонистов Тюменской области и Австралии на всех этапах подготовительного периода.*

Ключевые слова: *биатлон, стрелковая подготовка, подготовительный период, стрелковый тренажёр «СКАТТ».*

Для биатлона характерна нестабильность спортивно-технических результатов спортсменов, что чаще всего определяется результатами в стрельбе.

Именно нестабильность результатов выступления спортсменов отличает биатлон от других видов спорта – интрига в определении победителей и призёров гонки часто

сохраняется до последнего финиширующего участника. Это обстоятельство способствует высокой зрелищности биатлона и его привлекательности для болельщиков.

В то же время нестабильность результатов выступления биатлонистов в соревнованиях затрудняет комплектование сборных команд разного уровня.

Многие учёные считает, что биатлон как вид спорта, объективно связан с лыжегоночной подготовкой и стрельбой в сложных, зачастую непредсказуемо меняющихся условиях, при дефиците времени и на фоне значительного утомления. Успешное выступление в соревнованиях во многом зависит от определения направленности, содержания и структуры тренировочного процесса, установления динамики основных показателей тренировочного процесса, что создаёт оптимальные условия для максимального проявления индивидуальных возможностей спортсмена. Достижение высоких спортивных результатов в биатлоне во многом зависит от высокой скорости бега по дистанции и качества ведения стрельбы.

Стрелковая подготовка является одним из важнейших звеньев круглогодичной тренировки биатлетов. За последние годы проведены многочисленные исследования, в которых научно обоснованы практические рекомендации по методике совершенствования стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов.

Анализ результатов выступления ведущих биатлонистов мира показывает, что в современном биатлоне отчетливо прослеживается тенденция повышения скорости передвижения по дистанции. В целом успешное выступление ведущих биатлонистов в последние годы было предопределено в основном за счет сочетания точности стрельбы, быстрого передвижения на лыжах и высоких морально-волевых качеств, проявленных в соревнованиях.

Актуальность исследования обусловлена тем фактом, что в научно-методической литературе по биатлону этапность стрелковой подготовки отражена в соответствии с существующей периодизацией учебно-тренировочного процесса преимущественно для спортсменов, живущих в Северном полушарии Земли, однако биатлонисты, живущие в Южном полушарии, используют данную методику частично, исходя из своих условий проживания.

Основной целью исследования явилось проведение сравнительного анализа стрелковой подготовки ведущих биатлонистов Тюменской области и Австралии.

Гипотеза исследования заключается в том, что ключевые аспекты стрелковой подготовки биатлонистов Тюменской области и Австралии помогут выявить преимущество и недостатки той или иной методики и как следствие оптимизировать процесс совершенствования этого аспекта подготовки высококвалифицированных спортсменов-биатлонистов.

С целью изучения вопросов совершенствования стрелковой подготовки у биатлонистов был проведен анализ дневников спортсменов, документов планирования тренировочного процесса, а также протоколов соревнований. В процессе анализа данных документов был рассмотрен статистический материал, отражающий различные стороны процесса стрелковой подготовки биатлонистов в годичном цикле. Педагогические наблюдения проводились с целью определения эффективности применяемых методик.

В исследовании приняли участие члены сборной Тюменской области по биатлону в количестве 6 человек: 1ЗМС, 2 МСМК, 3 МС, неоднократные победители и призеры Чемпионатов России, Кубков России, ЧЕ, ЧМ, этапов КМ и других международных соревнований, а также 3 спортсмена сборной Австралии по биатлону, выступающие на ЧМ, ЧЕ, этапах КМ, ПМ и других соревнованиях.

Для выявления особенностей стрелковой подготовки, биатлонистов сборных команд Тюменской области и Австралии, проводились: опрос спортсменов, анализ личных документов атлетов и тренеров.

Биатлонисты сборной команды Тюменской области подготовительный период годичного цикла подготовки провели по общепринятой методике (Ашмарин В.А), которая предполагает три этапа подготовки: 1-й этап – весеннее - летний (общеподготовительный); 2-й этап –

летний - осенний (этап предварительной специальной подготовки); 3-й этап – зимний (основной специальной подготовки). В соответствии с планом подготовки был выполнен полный объем тренировочной нагрузки.

Методика подготовки австралийских биатлонистов отличается от общепринятой европейской в части периодизации годичного цикла. Подготовительный период проходит в зимнее время года, так как когда в Северном полушарии лето в Южном - зима, в связи с этим атлетам Австралии приходится преодолевать некоторые сложности. Спортсменам необходимо участвовать в отборочных соревнованиях для попадания в сборную команду страны, а также выполнить необходимую подготовительную работу для дальнейшего успешного выступления на этапах Кубка Мира и IBU. В Европе отборочные соревнования для определения состава сборных команд проходят в ноябре, а Австралии в августе. Учитывая эти особенности в июне и июле спортсменам приходится, увеличивать объем общей и специальной нагрузки, для подготовки к первым отборочным стартам, в то время как спортсмены европейских команд весь тренировочный процесс распределяют на более длинный период и готовятся к одному зимнему соревновательному сезону.

На первом этапе, в рамках тренировочных сборов сборной Австралии в России, приоритет отдавался развитию общей выносливости для того что бы подготовить спортсменов к выполнению высоких нагрузок на следующем этапе тренировки. В стрелковой подготовке делался акцент на технических навыках стрельбы: отработка общей техники стрельбы, способы подхода и отхода с рубежа, положения корпуса во время стрельбы (стоя и лежа). Большое внимание уделялось холостому тренажу (10часов), который решает следующие задачи: совершенствование элементов изготовки, выработка устойчивого положения тела, отработка прицеливания, освоение нового уровня ритмичности и скорострельности. За весь этап было использовано 1500 боевых патронов.

По результатам анализа личных дневников спортсменов Тюменской области видно, что на этом этапе подготовительного периода традиционно проводятся УТС со стрелковой направленностью, с использованием большого количества боевых патронов.

Второй этап подготовительного периода австралийские спортсмены проводили на Родине, где в это время года зима и ввиду объективных причин полноценная стрелковая подготовка не возможна. Исключением является, выступление на Чемпионате страны, который проводится вне национального парка, а также редкие стрелковые тренировки в тире. На этом этапе было использовано 700 боевых патронов.

В этот отрезок времени сборная команда Тюменской области проводит полноценные тренировочные сборы со стрельбой.

Третий этап подготовительного периода сборной Австралии по биатлону характеризуется тем, что резко возрастает количество тренировок со стрельбой. Уменьшается объем длительных тренировок, направленных на развитие общей выносливости и увеличивается число интенсивных тренировок. Стрелковые тренировки максимально приближенных к соревнованиям условиям. Отрабатывается быстрота и точность подхода к рубежу, тренируются скорость подготовки к выполнению первого выстрела, совершенствуются скорострельность и ритм стрельбы, а также быстрота ухода с рубежа. Важным фактором стрелковой подготовки в этот период времени является психологический самоконтроль во время выполнения стрельбы. На этом этапе количество использованных боевых патронов составляет 3000 шт.

На этом этапе подготовительного периода подготовка биатлонистов Тюменской области и Австралии имеет одну направленность и во многом схожа.

В ходе педагогического исследования были определены некоторые особенности стрелковой подготовки биатлонистов Тюменской области и Австралии.

Сборная команда Тюменской области:

- тренировочный процесс проводится по общепринятой методике годичного цикла тренировки;

- спортсмены имеют все условия для дальнейшего совершенствования стрелковой

подготовки;

- лидеры команды, уделяют большое внимание таким компонентам совершенствования стрельбы, как: холостой тренаж и тренировки с использование электронного тренажера «Скатт»;

Сборная команда Австралии:

- из-за географического расположения страны, вынуждена проводить подготовительный сезон в зимних условиях;

- подготовительный период протекает, в основном, без возможности совершенствования стрелковой подготовки;

- ввиду отсутствия централизованного финансирования, электронные средства стрелковой подготовки и холостой тренаж заменяют работу на огневом рубеже с боевыми выстрелами.

По итогам зимнего спортивного сезона, только два биатлониста из сборной Тюменской области, попали в рейтинг IBU, остальные члены команды имеют рейтинг СБР.

По показателям статистических критериев оценки успешности стрельбы можно сделать вывод, что лидеры команды находятся не на первых позициях в итоговых рейтингах попадания в цель на соревнованиях, хотя этот факт не помешал им быть лидерами российского биатлона и прочно держаться на ведущих ролях в мировой биатлонной элите. Очевидно, что ведущие тюменские биатлонисты компенсируют промахи на огневом рубеже, высокой физической подготовкой.

Только один атлет команды Австралии по биатлону имеет рейтинг IBU, но процент попадания в цель на соревнованиях у всей команды достаточно высок, несмотря на проблемы австралийских биатлонистов связанные с отсутствием материально-технического обеспечения со стороны государства. Приобретение винтовок, патронов и другого специализированного биатлонного инвентаря, по причине отсутствия какого-либо бюджетного финансирования полностью ложится на спонсоров, так как популярность биатлона в Австралии, по сравнению с европейскими странами, невелика. В Австралии имеется одно биатлонное стрельбище, которое не соответствует международным биатлонным стандартам, на нем и проводят каждый год чемпионат страны. Так же, существуют определенные трудности с совершенствованием стрелковой подготовки, тренировочная трасса находится в пределах национального парка, куда ввоз огнестрельного оружия запрещен, в связи с этим в тренировочном процессе преобладает имитационная направленность, которая подразумевает использование компьютеризированного стрелкового комплекса «Скатт» и холостого тренажа.

Биатлон в Австралии начал развиваться совсем недавно, поэтому можно предположить, что при нормальном материально-техническом обеспечении тренировочного процесса, общий уровень команды существенно вырастет.

Библиографический список

1. Баранов, Л.С. Совершенствование навыков стрельбы у лыжников-биатлонистов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Киев, 1987,-24с.

2. Гибадуллин, И.Г. Управление тренировочным процессом в системе многолетней подготовки биатлонистов / И.Г. Гибадуллин. – Ижевск: ИжГТУ, 2005. – 124 с.

3. Докучаев, В.П. Стрелковая подготовка биатлонистов в круглогодичной тренировке: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. - Л., 1985. - 21с.

4. Дунаев, К.С., Савицкий И.И. Зависимость спортивно-технического результата от скорости бега и меткости стрельбы в биатлоне // Теория и практика физич. культуры. - 1980. - № 12. - С.55-54.

5. Загурский, Н.С. Совершенствование стрелковой подготовки биатлонистов с использованием компьютерного тренажёра «СКАТТ» / Н.С. Загурский, А.А. Сахоненко // Научные труды: ежегодник. – Омск: Изд-во СибГУФК. – 2005. - С. -109 – 120.

6. Зубрилов, Р.А. Не традиционный взгляд на отдельные элементы техники биатлонистов при стрельбе в положении лёжа / Р.А. Зубрилов // Современная система

спортивной подготовки в биатлоне: материалы II Всерос. Науч.-практ. Конф. (Омск, 29-30 апреля 2012 г.). – Омск, 2012. – С. 68 – 73.

7. Система подготовки спортивного резерва / Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. – М.: Изд. МГФС объединение, 1994. – 319 с.

УДК 7967012.68

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

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ В СКГУ ИМ. М. КОЗЫБАЕВА

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

Аннотация. *Плавание является уникальным видом двигательной активности, имеет высокую оздоровительную, прикладную и спортивную ценность. Ему отводится важное место в образовательных программах вузов физической культуры. Переход к рыночной экономике при предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг населению приводит к тому, что выпускники общеобразовательных школ слабо владеют жизненно важным навыком плавания. Уровень плавательной подготовленности студентов весьма невысок, большая часть поступивших не владеет техникой спортивных способов, а многие (от 10 до 40%) не могут даже держаться на воде.*

Ключевые слова: *плавание, учебные занятия, техническая подготовка студентов по плаванию.*

S. Kolmakov; E. Kolmakova, teacher, instructor

PECULIARITIES OF TECHNICAL TRAINING OF STUDENTS AT THE SWIMMING LESSONS IN M. KOZYBAEV NKSU

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

Annotation. *Swimming is a unique kind of motor activity, has a high health, applied and sports value. He is given an important place in the high school educational physical culture programs. The transition to a market economy with the provision of physical culture and health services to the population leads to the fact that graduates of secondary schools have weak skills in swimming. The level of swimming preparedness of students is very low, the majority of those don't know the technique of sports swimming, and many (from 10 to 40%) can not even stay on the water.*

Key words: *swimming, training sessions, technical training of students in swimming*

Актуальность исследования. Человеческий ресурс является национальным богатством любой страны. От развития и реализации его потенциала зависят производство, экономика и культура всего общества. В концепции развития системы высшего образования в России на первый план выдвигается ее гуманистическая и культурно-творческая составляющая, от нее во многом зависит будущее российского общества.

Специалистами высшей квалификации общество непрерывно и постоянно пополняется за счет системы профессионального высшего образования.

Такого рода специалисты составляют для общества интеллектуальный, политический и кадровый ресурс. На основании этого вуз должен обогащать студента не только необходимыми теоретическими и практическими знаниями, актуальными для будущей сферы профессиональной деятельности, но и формировать потребность и готовность самому, будущему специалисту, находить новую информацию в условиях стремительно меняющегося

мира. Тем самым вступая в общение с другими людьми, понимать ее роль и значение для решения профессиональных, социальных и жизненно важных проблем. Перед высшим образованием современный рынок труда ставит следующего рода задачи, такие, как подготовить не просто профессионалов высокого качества, но и специалистов, обладающих высокой степенью личностной зрелости, которые будут ориентированы на гуманистические ценности в решении любых проблем профессионального, социального или жизненного плана, а также способных к гуманитарному измерению своих достижений.

Физическое воспитание и развитие студенческой молодежи ушло на второй план в связи с экономическими проблемами. Таким образом, современные образовательные учреждения, из-за слабого финансирования и разнообразия учебных программ, не способны в полной мере осуществлять процесс физического воспитания студентов.

На основании этого возникает необходимость в поиске новых путей решения проблем преподавания дисциплины «Физическая культура» в вузах в практической и теоретической областях. Для решения данной проблемы в Казахстане и России ведется работа по реформированию системы образования, внедрению и разработки государственных целевых комплексных программ. Также возникает необходимость усиленного внимания со стороны государства к проблеме физического развития личности студента, усовершенствования подготовки специалистов высокого уровня для системы физического воспитания.

Как показывает практический опыт, в связи с развитием общества, физическая культура, физическое воспитание и физическое развитие личности в целом, на современном его этапе, требует большого внимания со стороны всех образовательных учреждений – детские сады, школы, вуза и института семьи. Этому способствует целый ряд объективных и субъективных причин: ухудшающаяся экологическая ситуация в мире, что привело к снижению здоровья нации и ухудшению жизненного уровня населения; недостаточное использование учебными заведениями путей и средств укрепления здоровья как школьников, так и студентов; незаинтересованность проблемами физического воспитания детей в семье; отсутствие стереотипов здорового образа жизни молодежи.

Реализацию результатов психолого-педагогических исследований проблемы развития физического воспитания можно выделить в нескольких главных направлениях:

а) социально-педагогическое, где физическое воспитание выступает как главный фактор социализации молодежи, гармоничного развития личности вместе с трудовым, моральным и умственным воспитанием;

б) эколого-медицинское, физическое воспитание рассматривается в контексте санитарии, гигиены, соблюдения экологического баланса, предотвращения заболеваний и др.;

в) психологическое (гармоничное физическое развитие представлено, как фактор психологического комфорта – внутреннего и внешнего);

г) собственно педагогическое (физическое воспитание выделено, как структурный элемент учебно-воспитательного процесса).

В отечественной педагогике проблеме физического воспитания детей и молодежи уделялось большое внимание. Исследованию физического воспитания, его возможностей в становлении гражданских качеств детей и молодежи значительное внимание уделяли П.Ф.Лесгафт, К.Д.Ушинский, П.П. Блонский, А.С.Макаренко, С.Г. Шацкий и другие.

На современном этапе развития общества возникает потребность в исследовании проблем физического воспитания и обучения детей и студенческой молодежи в связи с парадигмальным кризисом современного образования, актуализацией инновационных процессов. На основании этого возникает необходимость в создании качественного учебно-методического обеспечения образовательного процесса.

Плавание - это уникальный вид двигательной активности, имеет высокую спортивную и оздоровительную ценность. Плавание занимает важное место в образовательных программах вузов физической культуры. Переход к рыночной экономике при предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг населению приводит к тому, что выпускники общеобразовательных школ слабо владеют жизненно важным навыком плавания. Уровень

плавательной подготовленности студентов весьма невысок, большая часть поступивших не владеет техникой спортивных способов, а многие не способны держаться на воде.

В образовательном процессе вузов физической культуры назрела необходимость обновления существующих методов и подходов, основанных на классических принципах традиционной дидактики, в соответствие с требованиями современного образования.

Таким образом, обозначились **противоречия** между:

- наличием инновационных представлений на организацию учебного процесса по дисциплине физическая культура и традиционной программно-ориентированной деятельностью в данном направлении;

- возможностями занятий плаванием в физическом воспитании студентов и отсутствием дидактического сопровождения, оптимально учитывающих особенности технической подготовки студентов на занятиях по плаванию.

Выделенные противоречия обусловили **проблему исследования**: каким должно быть содержание технической подготовки студентов на занятиях по плаванию в СКГУ им. М. Козыбаева?

Объект исследования - деятельность преподавателя физической культуры в вузе на занятиях по плаванию.

Предмет исследования – содержание технической подготовки студентов на занятиях по плаванию в СКГУ им. М. Козыбаева.

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить дидактическую модель технической подготовки у студентов на занятиях по плаванию в СКГУ им. М. Козыбаева.

Гипотеза исследования была основана на том, что эффективность физического воспитания студентов может быть существенно повышена при условии если:

- учебный процесс будет осуществляться на основе вариативной формы организации занятий по плаванию, начиная с первого года обучения студентов в вузе;

- система воспитания физической культуры воплощается через дидактическую модель, учитывающую особенности технической подготовки у студентов на занятиях по плаванию в СКГУ им. М. Козыбаева;

- дидактическая модель технической подготовки у студентов на занятиях по плаванию в СКГУ им. М. Козыбаева обеспечивает интеграцию студентов в мотивационно-ценностные ориентации, самоопределение, самообразование и физическое самосовершенствование.

В соответствии с поставленной целью и сформулированной гипотезой в работе решались следующие **задачи:**

1. Рассмотреть понятие, структуру, функции физической культуры в вузе.

2. Представить плавание как учебную дисциплину в системе высшего профессионального образования и проанализировать основы техники спортивного плавания.

3. Разработать и описать дидактическую модель технической подготовки у студентов на занятиях по плаванию в СКГУ им. М. Козыбаева.

4. Провести опытно-экспериментальную работу по проверке результативности дидактической модели технической подготовки у студентов на занятиях по плаванию в СКГУ им. М. Козыбаева.

Практическая значимость исследования заключается в разработке дидактической модели технической подготовки у студентов на занятиях по плаванию в СКГУ им. М. Козыбаева.

Материалы и результаты проведенного исследования могут быть использованы при построении учебно-воспитательного процесса физической культуры высшего учебного заведения, обучению основ техники спортивного плавания, сопровождении деятельности преподавателей физической культуры колледжей, лицеев в процессе преподавания плавания как учебной дисциплины.

Библиографический список

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М.: «Академия», 2006, - 192 с.
2. Жолдак В.И., Квартальнов В.А., 2001. Менеджмент спорта и туризма / М. Сов. спорт 2000. - 414с.
3. Паначев В.Д., Социализация и развитие спортивной культуры студенческой молодежи России в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Пермь, изд-во ПГТУ, 2013. - 334 с.
4. Максимов Н.Е. Построение тренировочного процесса пловцов высокой квалификации с использованием сочетаний упражнений различной интенсивности: автореф. дис канд.пед.наук, Москва, 2011. – 24 с.
5. Нижник Г.Н. Обучение плаванию девушек 18-20 лет с использованием аквааэробики: автореф. дис. … канд. пед. наук. - М., 2012. - 24 с.

УДК 796.06:316

Е.А. Цымбалюк, к.п.н., доцент

ПРЕДПОЧТЕНИЯ БЕЛОРУСОВ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА В ОБЛАСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ: ПЕРСПЕКТИВЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск, Республика Беларусь, cymbaluk.lena@tut.by

Аннотация. *В статье представлена программа социологического исследования мнения белорусов пенсионного возраста по поводу основных аспектов организации с ними физкультурно-массовой работы. Реализация программы даст возможность выяснить интересные респондентам формы физкультурно-массовой работы, ее содержание и перспективы дальнейшего развития.*

Ключевые слова: *третий возраст, физкультурно-массовая работа, здоровый образ жизни, здоровье, физическая форма, медицина, физическая выносливость.*

H. Tsymbaluk, Ph.D.

PREFERENCES OF THE BELORUSSIANS OF THE THIRD AGE IN THE REGION OF THE PHYSICAL CULTURE- MASS MEASURES: PROSPECTS FOR THE SOCIOLOGICAL STUDY

Establishment of formation «Belorussian state university of physical culture», Minsk, Republic of Belarus, cymbaluk.lena@tut.by

Annotation. *In the article is represented the program of a sociological study of the opinion of the Belorussians of the pension age apropos of the basic aspects of the organization with them of physical culture-mass work. The implementation of program will make possible to explain interesting to the respondents of the form of physical culture-mass work, its content and prospects for further development.*

Key words: *the third age, physical culture-mass work, the healthy means of life, health, physical form, medicine, physical endurance..*

Под третьим возрастом современная наука понимает стадию жизненного цикла человека, связанную с первыми годами пенсионного возраста и приближением старости. На этой стадии в связи с физиологическими особенностями человек оставляет профессию, изменяет характер своего труда, привычный образ жизни, но одновременно демонстрирует вершину мудрости, уравновешенности, философского отношения к миру и доброты [1, с. 791]. Заметное увеличение числа зрелых людей во многих странах и укрепление подобной тенденции в обозримом будущем показывает необходимость изучить социальные запросы респондентов данной категории, а также их ожидания от общества в плане поддержания своего здоровья и

физической выносливости. Для Беларуси подобная проблема приобретает особую актуальность в связи с состоявшейся пенсионной реформой и ежегодным увеличением пенсионного возраста на шесть месяцев до достижения женщинами пятидесятивосьмилетнего возраста, мужчинами – шестидесятитрехлетнего возраста [3, с. 1]. Таким образом, применительно к белорусским реалиям речь может идти: 1) о внедрении понятия «зрелого работника» – человека, перешагнувшего предыдущий пенсионный рубеж (пятидесятипятилетний у женщин и шестидесятилетний у мужчин) и продолжающего в полном объеме выполнять свои функциональные обязанности в прежнем трудовом режиме; 2) о разработке комплексной системы мер по поддержанию приемлемой физической формы зрелых работников для сохранения их работоспособности, прежнего образа жизни, высокого жизненного тонуса, а также для предотвращения появления типичных возрастных заболеваний. К последним традиционно относят артериальную гипертензию, проблемы с опорно-двигательным аппаратом, депрессивные состояния [2, с. 30; 4, с. 610; 5, с. 5, 47, 100, 213]. Цель настоящей статьи – представить программу возможного социологического исследования отношения зрелых работников к физкультурно-массовым мероприятиям. Объект исследования – образ жизни зрелых работников в контексте их физической активности. Предмет исследования – предпочтения респондентов в области физкультурно-массовых мероприятий. Задачи исследования могут состоять в следующем: выяснить уровень осведомленности респондентов относительно проводимых по месту их жительства физкультурно-массовых мероприятий; оценить меру активности опрашиваемых в подобных мероприятиях; выявить физкультурно-массовые мероприятия, наиболее востребованные у данной категории лиц. Предполагаемые методы исследования – теоретико-библиографический анализ научной литературы по теме, анкетирование, обработка анкетных данных методами математической статистики. Контингент опрашиваемых – работающие граждане Беларуси в возрасте от пятидесяти до шестидесяти пяти лет.

Анкета «Я и физическая культура».

Уважаемый житель Беларуси! Предлагаем Вам заполнить данную анкету. Результаты анкетирования помогут совершенствовать физкультурно-массовую работу в Вашем регионе. Внимательно прочитайте вопрос и возможные ответы к нему. Выберите тот ответ, который считаете наиболее приемлемым и обведите его кружком. Не оставляйте, пожалуйста, вопросы без ответов. Анкетирование анонимное, надеемся на Вашу доброжелательность и искренность.

1. Ваш возраст: 1.1. 50-55 лет. 1.2. 56-60 лет. 1.3. Старше 60 лет.
2. Ваш пол: 2.1. Мужской. 2.2. Женский.
3. Место Вашего постоянного проживания (один вариант ответа): 3.1. Столица. 3.2. Областной центр. 3.3. Районный центр. 3.4. Малый город. 3.5. Поселок городского типа, агрогородок. 3.6. Деревня.
4. В каком положении Вы находитесь большую часть своего рабочего времени (один вариант ответа): 4.1. Преимущественно сижу. 4.2. Преимущественно стою. 4.3. Преимущественно хожу. 4.4. Моя работа связана с серьезными физическими нагрузками (поднятие тяжестей, работа со стремянкой и т.п.).
5. Какова мера Вашей усталости после завершения рабочего дня (один вариант ответа): 5.1. Усталости почти не чувствую и сразу после работы начинаю заниматься другими делами. 5.2. Ощущаю необходимость в отдыхе хотя бы в течение часа. 5.3. Чувствую сильную усталость, с трудом занимаюсь домашними делами. 5.4. Ощущаю полную разбитость, практически не могу заниматься чем-либо после работы.
6. Как Вы оцениваете состояние собственного здоровья (один вариант ответа): 6.1. На здоровье не жалуюсь. 6.2. Иногда болею. 6.3. Болею часто. 6.4. Чувствую себя плохо практически ежедневно.
7. Как Вы поддерживаете свое здоровье и работоспособность (определитесь с каждой позицией, выбрав один из вариантов ответов – «постоянно», «часто», «редко», «никогда»):

№ п/п	Основные позиции	Постоянно	Часто	Редко	Никогда
7.1	Придерживаюсь здорового питания				
7.2	Принимаю медикаменты				
7.3	Делаю утреннюю гимнастику				
7.4	Занимаюсь спортом				
7.5	Гуляю на свежем воздухе				
7.6	Стараюсь хорошо высыпаться				
7.7	Постоянно тружусь на приусадебном участке				
7.8	Прибегаю к оздоровительным процедурам (контрастный душ, массаж, ванночки для рук и ног и т.п.)				
7.9	Посещаю занятия в оздоровительных группах по месту жительства				
7.10	Посещаю занятия в группах лечебной физкультуры на базе поликлиник, оздоровительных учреждений				
7.11	Нахожусь на специальной диете				

8. По всей Беларуси периодически проводятся физкультурно-массовые мероприятия, каково Ваше отношение к ним (один вариант ответа): 8.1. Положительное. 8.2. Отрицательное. 8.3. Равнодушное.

9. Ваша роль в данных мероприятиях (один вариант ответа): 9.1. Болельщик. 9.2. Участник. 9.3. Сторонний наблюдатель.

10. Преимущественно из каких источников Вы получаете информацию о проведении в Вашем населенном пункте физкультурно-массовых мероприятий (один вариант ответа): 10.1. Радио. 10.2. Газеты. 10.3. Интернет. 10.4. Уличная реклама. 10.5. «Сарафанное» радио (друзья, коллеги по работе, родственники).

11. Ваше отношение к отдельным видам физкультурно-массовых мероприятий (определитесь по каждой позиции, выбрав один из вариантов ответа – «нравится», «не нравится»):

№ п/п	Основные позиции	Нравится	Не нравится
11.1	Физкультурный досуг (активный отдых, в процессе которого физические упражнения проводятся в рамках игр и развлечений)		
11.2	Физкультурные праздники (массовые мероприятия, приуроченные, как правило, к определенному времени года)		
11.3	Групповые занятия в спортзале под руководством инструктора		
11.4	Массовые мероприятия по отдельным видам спорта		
11.5	Занятия в тренажерном зале		
11.6	Пешие прогулки, походы на природу		
11.7	Регулярные велопробежки		

12. Что для Вас является наиболее важным в физкультурно-массовых мероприятиях (определитесь по каждой позиции, выбрав один из вариантов ответа – «очень важно», «имеет определенное значение», «не имеет значения»):

№ п/п	Основные позиции	Очень важно	Имеет определенное значение	Не имеет значения
12.1	Своевременное получение информации о мероприятии и его содержании			

12.2	Четкость организации мероприятия			
12.3	Личность ведущих (внешний вид, манера общения, возраст)			
12.4	Наличие необходимого количества спортивного инвентаря			
12.5	Возможность пообщаться с другими людьми			
12.6	Способность справиться со всеми физическими нагрузками			
12.7	Возраст участников мероприятия			
12.8	Присутствие на мероприятии Ваших друзей, знакомых, родственников			
12.9	Присутствие на мероприятии коллег по работе			
12.10	Эмоциональная атмосфера мероприятия			
12.11	Внимание к Вашей персоне на протяжении всего мероприятия			
12.12	Комплименты в Ваш адрес			

В заключении хотелось бы отметить, что проведение подобного исследования в Беларуси, равно как и в других странах, обеспечит эффективную обратную связь между работающим возрастным населением и структурами, отвечающими за физкультурно-массовую работу; сделает такого рода работу более эффективной, дифференцированной и востребованной.

Библиографический список

1. Безрукова, В.С. Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога) / В.С. Безрукова. – Екатеринбург: Б.и. , 2000. – 937 с.

2. Голенков, А.В. и др. Связь нарушений сна с депрессией и тревогой у лиц пожилого возраста / А.В. Голенков, М.Г. Полуэктов, Ф.В. Орлов // Психологическое здоровье. – 2012. – Т. 10. – № 8(75). – С. 30-33.

3. Указ Президент РБ 137 11.04.2016 «О совершенствовании пенсионного обеспечения» [Электронный ресурс] // URL: http://kodeksy-by.com/norm_akt/source_Президент_Указ/137-11.04.2016.htm (Дата обращения: 07.09.2017).

4. Чернышева, Е.В. и др. Самолечение в пожилом возрасте: забота о здоровье или уход в болезнь / Е.В. Чернышева, Е.А. Андриянова, Ю.А. Храмова // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2017. – Т. 7. – № 3. – С. 610-612.

5. Чурин, Б.В., Чурин, В.Б. Диагностика и лечение внутренних болезней в зрелом, пожилом и старческом возрасте. Клинические лекции / Б.В. Чурин, В.Б. Чурин. – Новосибирск: Новосибирский государственный университет, 2016. – 238 с.

УДК 796.011.3

В.Л. Ботяев, д.п.н., доцент; Е.П. Скворцова, ст. преподаватель;
С.В. Ботяев, ст. преподаватель; М.С. Поздышева, аспирант

СТИМУЛИРУЕМОЕ РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ БАКАЛАВРОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия,
vl_bot53@mail.ru
Северо-Казахстанский государственный университет, г. Петропавловск, Казахстан,
sbotyayev@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматривается одно из направлений интенсификации процесса формирования профессиональных умений и навыков выполнения гимнастических упражнений. В основе такого направления методика стимулируемого развития координационных способностей, как базы успешного освоения практического материала дисциплин спортивного блока.*

Ключевые слова: *стимулируемое развитие, координационные способности, студенты бакалавры, учебный процесс, гимнастические упражнения.*

V.L. Botyaev, Ph.D., associate professor; E. P. Skvortsova, art. teacher; S.V. Botyaev, art. teacher; M.S. Pozdysheva, the post-graduate student

STIMULATED DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN STUDENTS OF BACHELORS OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF A PEDAGOGICAL UNIVERSITY

Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia, vl_bot53@mail.ru
North-Kazakhstan State University, Petropavlovsk, Kazakhstan, sbotyayev@mail,ru

Annotation. *In the article one of the directions of intensification of the process of formation of professional skills and skills of performing gymnastic exercises is considered. The basis of this direction is the method of stimulated development of coordination abilities, as a basis for successful mastery of the practical material of the disciplines of the sports block.*

Key words: *stimulated development, coordination abilities, bachelor students, educational process, gymnastic exercises.*

Проблема повышения качества подготовки будущих преподавателей физической культуры, стоит очень остро. Это, в большей степени, обусловлено низким уровнем двигательной подготовленности студентов, поступающих на первый курс факультета физической культуры, незначительным багажом ранее сформированных умений и навыков. Можно говорить о том, что мы наблюдаем устойчивую тенденцию к снижению двигательного багажа. Интересно, что это характерно не только для багажа спортивных движений, но и простых бытовых, повседневных двигательных проявлений. Основная причина такой ситуации – это конечно снижающийся уровень двигательной активности детей и подростков. Но есть и другая сторона этой проблемы, в последнее время мы сталкиваемся с ситуацией, когда студенты, имеющие достаточно высокую спортивную квалификацию, также имеют ограниченный запас двигательного багажа, который у них ограничен рамками своего вида спорта. Особенно ярко это выражено у спортсменов с ранней, узкой специализацией, когда в процессе занятий игнорировался один из ведущих принципов спортивной тренировки, принцип единства общей и специальной подготовки.

Проведенные нами ранее исследования показали, что студенты имеют достаточно высокий уровень развития кондиционных способностей, они легко выполняют зачетные требования по общей и специальной физической подготовке. Другая картина наблюдается при оценке координационных способностей, где основная масса студентов показывают достаточно

низкие результаты, демонстрируя средний и ниже среднего уровни развития координационных способностей. В тоже время нами выявлено, что успешность освоения практического материала по гимнастике и другим дисциплинам спортивного блока, определяется, в большей степени, уровнем развития координационных способностей, а координационные тесты являются наиболее информативными, в прогнозах успешного формирования умений и навыков выполнения гимнастических упражнений.

Все выше сказанное предопределило направление наших дальнейших исследований, это поиск объективных форм и методов контроля и развития координационных способностей и, в первую очередь, тех, которые обеспечивают возможности технического совершенствования при освоении практического материала дисциплин спортивно-предметного блока. Наиболее остро эта проблема стоит на занятиях гимнастикой.

Существует множество определений понятия координационные способности, мы в своей работе за основу взяли 2 формулировки Ю.В. Верхошанского [2]: 1 - «... координационные способности, характеризуют возможности спортсмена к эффективному решению двигательной задачи за счет рациональной организации мышечных усилий»; 2 - КС - это «способности к упорядочению внешних и внутренних сил, возникающих при решении двигательной задачи, для достижения требуемого рабочего эффекта при полноценном использовании моторного потенциала спортсмена». Данные формулировки послужили основанием для нашей разработки методики стимулируемого развития координационных способностей. В основе этой методики упражнения сопряженного воздействия, когда координация движений совершенствуется в процессе выполнения простых гимнастических упражнений или подводящих, направленных на решение частных задач.

Основная проблема всего педагогического эксперимента – это организационные вопросы, обусловленные, прежде всего, поиском времени для его реализации. Наиболее оптимальным направлением решения этой проблемы была разработка спецпрактикума «Стимулируемое развитие координационных способностей как направление интенсификации процесса формирования двигательных умений и навыков на практических занятиях», который вошел в вариативный блок дисциплин базовой части программы.

На первом этапе педагогического эксперимента был сформирован и обоснован блок тестовых заданий, прошедших апробацию в различных научных исследованиях [1, 3, 4] и позволяющий объективно оценивать уровень развития координационных способностей. В комплекс контрольных заданий вошли 12 тестов, направленных на оценку способности к равновесию, согласованию, ориентированию в пространстве, дифференцированию различных параметров движений, статокинетической устойчивости и темпо-ритмовых способностей.

Анализ результатов выполнения координационных тестов позволяет говорить о неоднозначности полученных результатов, наряду с низкими встречаются и достаточно высокие показатели координационной подготовленности, что конечно обусловлено спортивной специализацией индивида. Общий, интегральный уровень координационной подготовленности всегда находится на среднем и ниже среднего уровне развития.

На следующем этапе исследования была определена взаимосвязь между результатами выполнения координационных тестов и интегральной оценкой технической подготовленности при выполнении гимнастических упражнений. Большинство тестов имеют среднюю и сильную степень взаимосвязи, подтверждая, тем самым, наше предположение о их высокой информативности и необходимости развития координационных способностей, как предпосылки успешного освоения программного материала на занятиях гимнастикой.

Анализ выполняемых тестовых заданий, результатов в них, показал, что наиболее слабым звеном в координационной подготовленности студентов является способность к согласованию, вестибулярная устойчивость и способность к ориентированию в пространстве. Упражнения, направленные на совершенствование данных способностей и составили основное содержание метода стимулируемого развития.

Реализация спецпрактикума осуществлялась в первом семестре, общая трудоемкость курса по выбору составляет 36 часов, это 9 полноценных занятий. Развитие координационных

способностей осуществлялось во всех частях занятия, моторная плотность таких занятий достаточно высокая, это достигается разно плановостью выполняемых упражнений, где вначале выполняются обще-подготовительные упражнения, а затем осваиваются и совершенствуются специально-подготовительные.

Большая группа упражнений выполнялась фронтальным способом в начале и заключительной части занятия. В подготовительной части занятия, основным средством являлись общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, различные передвижения, ходьба и прыжки с вращением, их чередованием. Изменение ритма, темпа движений, также способствовало развитию координации движений. Ходьба по прямой линии без контроля зрением. Прыжки на одной, по прямой линии. Прыжки с вращением на максимальное количество градусов. Выполнение вертикального равновесия с открытыми и закрытыми глазами. В заключительной части занятия преобладали упражнения сопряженной направленности, когда параллельно с координацией развивались и другие двигательные способности: быстрота, скоростно-силовые способности, силовые, выносливость. Юноши с большим желанием выполняют комплексы силовых упражнений, составленных по принципу, так называемых «тягунков», когда в одном подходе выполняется целый набор силовых упражнений, что конечно требует высокого проявления межмышечной координации.

Для повышения статокинетической устойчивости и способности к ориентированию выполнялись прыжки на батуте, вращательные упражнения на платформе и тренажере «Вертикаль».

Большая группа упражнений выполнялась непосредственно на гимнастических снарядах, в основной части занятия. Здесь формировались основные базовые координации, передвижения в висах, упорах, лазания, разноплановые прыжки, вращения и т.д. Девушки большую часть упражнений выполняли на гимнастическом бревне: ходьба на высоких носках, с постепенным увеличением скорости движения; прыжки на двух, с продвижением вперед и сменой положения ног; ходьба по бревну в полуприседе и приседе, с постепенным увеличением скорости движения; ходьба по бревну без контроля зрением; ходьба по бревну, вращая обруч на талии, одной руке и двух одновременно.

Проведенная по окончанию курса оценка координационных способностей показала значительный прирост уровня развития данных способностей в экспериментальной группе, выявлены статистически достоверные различия между двумя измерениями ($P<0,05$-$0,01$). Возросший уровень координационной подготовленности, был не самоцелью, он, по нашему мнению, должен быть той базой, которая позволит успешно формировать двигательные умения и навыки при освоении дисциплин спортивного блока, что и показал заключительный этап педагогического эксперимента. Студенты экспериментальной группы значительно опережают своих сверстников по времени и качеству формирования умений и навыков выполнения гимнастических упражнений.

Библиографический список

1. Ботяев, В.Л. Специфика проявления и контроль координационных способностей в сложно-координационных видах спорта / В.Л. Ботяев // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 2. - С. 21-23.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988.- 331 с.

3. Карпеев, А.Г. Критерии оценки двигательной координации спортивных действий / А.Г. Карпеев // Вестник Томского государственного университета: общенауч. период. журн. - 2008. - №318. - С.169-172.

4. Лях, В.И. Проблемы контроля координационной подготовленности в спорте высших достижений / В.И. Лях, Е. Садовски // Олимпийский спорт и спорт для всех: Проблемы здоровья, рекреации, спортивной медицины и реабилитации: материалы IV международного научного конгресса. – Киев, 2000. - 73 с.

УДК 796

Ю. А. Архипова[1], к.п.н., доцент; Л.А. Онучин[2], к.п.н., доцент

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ И ПЛАНИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ШКОЛЕ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

[1]Санкт-Петербургский государственный университет сервиса и экономики, г. Санкт-Петербург, ArkhipovaJL@yandex.ru

[2]Санкт-Петербургский архитектурно-строительный университет, г. Санкт-Петербург, Onuchin.l@yandex.ru

Аннотация. *В статье представлен опыт организации занятий художественной гимнастикой с учащимися общеобразовательных школ в рамках ОДОД.*

Ключевые слова*: учащиеся, массовый спорт, художественная гимнастика, здоровый образ жизни.*

Y. A. Arkhipova, Ph.D, L. A. Onuchin, Ph.D.

EXPERIENCE IN THE ORGANIZATION AND PLANNING OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN SCHOOL AS PART OF ADDITIONAL EDUCATION

Saint-Petersburg state University of service and Economics, Saint-Petersburg, ArkhipovaJL@yandex.ru

Saint-Petersburg architecture and construction University, Saint-Petersburg, Onuchin.l@yandex.ru

Abstract. *The article presents the experience of the rhythmic gymnastics training with students of secondary schools in the framework of the additional education.*

Keywords*: students, sports, gymnastics, healthy lifestyle.*

Дополнительное образование детей в современном обществе занимает особое положение. Оно связано с необходимостью решения задачи вовлечения детей и молодежи в целевую деятельность, что способствует профилактике асоциального образа жизни среди несовершеннолетних. В настоящее время реализуются программы дополнительного образования по следующим направлениям: технической, художественной, туристско-краеведческой, естественно-научной и физкультурно-спортивной направленности. Каждое из направлений решает, как собственные предметные задачи формирования образовательных компетенций у учащихся, так и способствует целостному компетентностному образованию, формированию метапредметных связей.

Объединения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности очень востребованы потребителем. Детям предоставляется возможность заниматься различными видами спорта (гимнастика, тхэквондо, плавание, волейбол, фитнес и др.), избежав строгого отбора спортивных школ, и даже добиться определенных спортивных результатов. Занятия проводятся в соответствии с образовательными программами, которые рассчитаны на разные уровни освоения дисциплины.

Опыт 10-летней практики работы (на базе Гимназии № 49 и ГБОУ школа № 320 Приморского района г. Санкт-Петербурга) позволяет представить некоторые положения собственной образовательной модифицированной программы дополнительного образования по художественной гимнастике.

Программа предусматривает освоение учебного материала на двух уровнях. Первый – общекультурный- 1-2 год обучения, второй – углубленный – 3-5 (и более) год обучения. Количество часов по годам обучения: 1-й год – 72 часа, 2-3 год обучения – 144 часа.

1. Цели и задачи обучения. В связи с тем, что программа двухуровневая, соответственно, на первом уровне решаются задачи общей физической подготовки, начальной специальной физической подготовки. Проявившие способности к данному виду спорта дети, как правило,

осваивают и второй уровень программы – углубленный. Целью углубленного курса является освоение классификационных композиций по программе массовых спортивных разрядов. Главным же для всего курса является физическое и эстетическое развитие занимающихся, адаптация организма к физическим и эмоциональным нагрузкам. В системе образовательных, развивающих и воспитательных задач курса выделим такие как: формирование системы знаний о художественной гимнастике как виде спорта, получение занимающимися опыта публичных выступлений, развитие коммуникативных навыков работы в команде и др.

2. Программный материал распределен по разделам подготовки (теоретической, физической, общей и специальной, технической и психологической и др.) и по годам обучения. В разделе «теоретическая подготовка» большое внимание уделено правилам техники безопасных занятий спортом, истории развития художественной гимнастики, основам судейства соревнований, основам техники владения предметом в художественной гимнастике, многоборье как система соревнований. В разделе «техническая подготовка» представлены для освоения общеразвивающие упражнения, средства художественной гимнастики, - прыжки, равновесия, вращения, упражнения с предметами. Раздел «общая физическая подготовка» - ОРУ, упражнения на развитие физических качеств, игры. Специальная физическая подготовка направлена на развитие гибкости и музыкально-двигательную подготовку гимнасток. Принципиальным подходом в реализации разделов программы считаем оздоровительную направленность занятий (симметричное развитие, коррекция незначительных нарушений осанки), умеренное развитие гибкости и ограниченное использование акробатики, освоение индивидуальных и групповых упражнений, в том числе с предметами, которые не являются предметами освоения для классификационных композиций – шарфы, вееры и др. Использование в занятиях средств эстетической гимнастики (волны, шаги, элементы на гибкость), позволяют повысить культуру движений гимнасток.

3. Программой также определяются: система контрольных нормативов, воспитательные и творческие мероприятия, календарный план спортивных мероприятий. Нормативы по общей и специальной физической подготовке подобраны в упрощенных вариантах и позволяют оценить также базовые навыки владения предметом (прыжки со скакалкой, отбивы и перекаты мяча, манипуляции с обручем). Особое внимание в программе уделяется планированию открытых уроков, показательных выступлений и творческих встреч. На наш взгляд, данный подход позволяет развить в детях навыки командного общения, уважения к другим спортсменам, расширяют кругозор. 4. Планируемые результаты. Поскольку данная программа реализуется не только на базовом, но и углубленном уровне, то ожидаются и определенные спортивные результаты воспитанников. Для создания дополнительных стимулов к занятиям необходимо участие в показательных выступлениях, спортивных соревнованиях. Несмотря на то, что в настоящее время соревнования по художественной гимнастике (клубные, открытые турниры спортивных школ) проводятся достаточно часто, не все школьные коллективы дополнительного образования имеют возможности в них участвовать. Это связано, в первую очередь, с разностью класса выступающих в пользу спортсменок спортивных школ и клубов (это объяснимо, поскольку количество и продолжительность занятий, и задачи у выступающих – разные). Соревнований для коллективов дополнительного образования весьма мало. А ведь именно школьная гимнастика, на наш взгляд, является массовой гимнастикой, и должна иметь свою «нишу» не только для занятий, но и для соревновательных выступлений. В связи с этим считаем необходимым и возможным организовывать официальные соревнования для коллективов дополнительного образования. Опыт проведения таких соревнований (турнир «Весенние грации – 2017», г. СПб), доказал, что и на школьном, массовом уровне девочки не только имеют возможность выступить с соревновательной композицией, проявить себя, но и выполнить норматив спортивного разряда. Согласно действующему Положению о Единой Всероссийской спортивной классификации (п. 47) право присвоения юношеских спортивных разрядов имеют также учреждения общеобразовательной направленности.

Считаем, что данный подход к организации занятий физкультурно-спортивной направленности в школе себя оправдывает. Одним из показателей эффективности данного направления, на наш взгляд, является сохранность контингента занимающихся (75% занимающихся продолжили тренироваться на 4-й год обучения).

Библиографический список

1. Артемьева, Ж.С., Архипова, Ю.А., Онучин, Л.А. Роль современных видов гимнастики в оздоровлении младших школьников на занятиях фитнесом / Фитнес в физкультурном образовательном пространстве России и подготовке специалистов по физической культуре и спорту: Сборник материалов VIII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летнему юбилею института физической культуры и спорта.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2016.- С.144-151.

2. Архипова, Ю.А., Онучин, Л.А., Артемьева, Ж.С., Художественная гимнастика физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного школьного образования /Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, 1-3 ноября 2016 г. /НИУ «БелГУ»; под общ. ред. И.Н. Никулина.- Белгород: ИД «Белгород», 2016.- С. 385-389.

3. Федеральный закон 273-ФЗ от 29.12.2012.г. «Об образовании в Российской Федерации».

4. Хуторской А.,В., Ключевые компетенции образовательного стандарта//Интернет-журнал»Эйдос».- 2002.- 23 апр. http://eidos.ru/journal/2002/0423.htm.- В подзаг.: центр дистанционного образования «Эйдос».

5. Положение о Единой Всероссийской спортивной классификации, Утвержденное приказом Минспорта России от «20» февраля 2017 г.

УДК 796

Манжелей И.В., д.п.н, профессор

ПРОГРАММА «КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ»

Институт физической культуры, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. Автором приведены методологические основания, целевые ориентиры и индикаторы, а также краткое содержание программы «Культура здоровья», предназначенной для обучающихся и работников классического университета. Отмечена смена стратегии здоровьесбережения на формирование здоровья. Описаны преимущества программы в виде непрерывного цикла корпоративной здоровьеформирующей деятельности и корпоративная бонусная система.

Ключевые слова: культура здоровья, здоровьеформирующая деятельность, комфортная среда, здоровьеформирующие кластеры, качество жизни.

Manzheley I.V., professor, Dr.Hab.

PROGRAM "CULTURE OF HEALTH"

Institute of Physical Education, Tyumen State University, Russia

Annotation. *The author presents methodological grounds, targets and indicators, as well as a summary of the program "Culture of Health", intended for students and employees of the classical university. The change of the health saving strategy to health formation has been noted. Advantages of the program in the form of a continuous cycle of corporate health forming activity and a corporate bonus system are described.*

Key words: *culture of health, health forming activity, comfortable environment, health forming clusters, quality of life.*

В Концепции Лиги «Здоровье нации» (2004 г), отмечается, что «здоровье нации должно стать сферой взаимных интересов и взаимной ответственности государства, общества и личности, где *интересы и ответственность* личности имеют решающее значение».

Многочисленные международные научные исследования показали, что «воспроизводство здоровья – функция, главным образом, воспитания, а не лечения» [1]. Причем опыт таких стран, как Швеция, Япония, Норвегия, население которых имеет высокий уровень здоровья и среднюю продолжительность жизни более 80 лет, свидетельствует, что наиболее эффективный путь к физическому, психическому и душевному благополучию – это здоровый, динамичный, спортивный стиль жизни и культура здоровья.

Современное понимание *культуры здоровья* предполагает значимое, действенное и ответственное отношение человека к своему психофизическому потенциалу, в рамках которого стратегия здоровьесбережения уступает место здоровьеформированию (В.К. Бальсевич) на основе осознания и актуализации личностных смыслов, освоения знаний и умений, развития психофизических кондиций и овладения субъектным опытом профилактической, оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности.

Физкультурно-спортивная деятельность с ее многочисленными межличностными контактами, в основу которых положены правила видов спорта и «Честной игры» позволяет не только развивать психофизические кондиции и организовать досуг обучающихся и работников, но и в социально одобряемой форме игрового соперничества снимает барьеры непонимания, возникающие на самой различной, в том числе национальной почве, что чрезвычайно важно для профилактики экстремизма, развития способности работать в команде, личного и профессионального роста.

В Тюменском государственном университете большое внимание уделяется социальной сфере. Так в январе 2017 года по приказу ректора была создана рабочая группа для составления программы «Культура здоровья», которая стала продолжением четырех успешно реализованных с 2003 года Программ «Университет здорового образа жизни».

Опишем методологические основания и краткое содержание программы.

Методологической основой Программы стали проектный (К.Ф. Грей, Э.У. Ларсон) и эко-психологический (О.Дункан, Л.Шноре, Дж.Гибсон) подходы.

Принципиальное отличие Программы заключается в изменении ее методологических оснований *с программно-целевого* на *проектный* подход. Проектный подход обеспечивает гибкость системы управления Программой с учетом изменений внутренней и внешней среды в текущих социально-экономических условиях.

Программа состоит из пяти подпрограмм и четырнадцати проектов, образующих непрерывный цикл формирования корпоративной и личной культуры здоровья субъектов образовательного пространства. Программой предусмотрено вариативное конструирование маршрута реализации различных проектов в годичном цикле, с учетом актуальных потребностей и возможностей вуза по двум сценариям (оптимальному и перспективному), что особенно важно в ситуации рисков и опережающего развития.

Эко-психологический подход позволяет рассматривать университетскую среду как экокомплекс (субъекты, пространственно-предметный, социальный и технологический компоненты), в котором в зависимости от специфики физического и социального окружения опосредуется поведение человека, а главное, создаются условия и предоставляются возможности для актуализации у обучающихся и работников личностных смыслов формирования здоровья на основе включения в значимую оздоровительную и физкультурно-спортивную деятельность.

«Предоставление средой возможности, комплиментарной потребностям субъекта, «провоцирует» его проявить активность, присоединив к возможности среды факт своего поведения» (Дж.Гибсон). Подтверждение тому находим у П.Ф. Лесгафта, считавшего среду определяющим фактором развития «индивидуальных и социальных» свойств человека, и у Л.С. Выготского, который подчеркивал, что «если учитель бессилен в непосредственном

воздействии на ученика, то он всесилен при опосредованном влиянии на него через социальную среду».

Формирование корпоративной и личной культуры здоровья у обучающихся и работников университета будет проходить в интерактивной среде образовательного учреждения насыщенной здоровьеформирующими ценностями, традициями, технологиями и кластерами через успешное протекание пяти взаимосвязанных процессов: присвоения как интериоризации ценностей здоровья (*хочу*); освоения знаний (*знаю*) и умений *(умею*); развития психофизических кондиций (*могу*); обогащения субъектного опыта (*владею*).

В плане профилактики разного рода негативных зависимостей и освоения паттернов самосохранительного поведения наиболее эффективной является «модель факторов риска и защиты», суть которой заключается в снижении активности факторов риска и повышении действенности защитных факторов. Работая над изменением своего поведения, человек неизбежно приходит к «ситуационной обусловленности» – когда поведение является «откликом» на сложившуюся ситуацию.

Смысл программы, ее инновационный потенциал заключается в том, чтобы обеспечить реализацию не только научно-образовательной, но и социокультурной миссии университета, его опережающее развитие как субъекта образовательного пространства, создающего благоприятные условия для формирования культуры здоровья у обучающихся и работников, а также трансляции ценностей и технологий здорового, динамичного, спортивного стиля жизни в региональном и международном сообществе.

Целью программы стало построение интерактивной социальной среды, ориентированной на формирование культуры здоровья, повышение конкурентоспособности и качества жизни обучающихся и работников.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

- разработка актуальных механизмов формирования у обучающихся и работников значимого и ответственного отношения к здоровью;
- разработка и внедрение адресных здоровьеформирующих проектов, инновационных технологий и практик;
- создание комфортных условий труда и отдыха для обучающихся и работников, стимулирование и социальные гарантии в сфере здоровьеформирующей деятельности;
- расширение инфраструктуры социальной активности, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- трансляция и популяризация в университетском, региональном и международном сообществе здоровьеформирующих ценностей, традиций и технологий.

Целевыми индикаторами реализации Программы стали:

- Доля студентов и работников, удовлетворенных условиями университетской среды по следующим параметрам:

медицинское обслуживание; обеспечение питанием; организация оздоровительной и физкультурно-спортивной работы; предоставление психологической поддержки; обеспечение социальными гарантиями и доступности среды.

- Доля студентов и работников, принявших участие в Программе.

Цель и задачи четко вписываются в Программу формирования конкурентоспособности ТюмГУ поскольку культура здоровья и психофизический потенциал студентов и работников, в том числе, будут способствовать достижению ее целевых индикаторов.

Несомненными Преимуществами программы являются:

- реализация *непрерывного цикла корпоративной здоровьеформирующей деятельности* на основе сетевого взаимодействия всех субъектов образовательного пространства;

- *корпоративная бонусная система*, которая ориентирована на стимулирование здоровьеформирующей активности студентов и работников.

Программа состоит из пяти подпрограмм («Врачебный контроль»; «Умное питание»; «Траектории движения»; «Помощь и поддержка», «Социальные гарантии») и 14 проектов, которые образуют непрерывный цикл корпоративного здоровьеформирования.

Персонифицированным ядром Программы является Навигатор здоровья - индивидуальный маршрут участника. На корпоративном портале «Вместе» для обучающихся и работников университета будет создана закладка, в которой описаны все возможности построения собственного маршрута здоровьеформирования в рамках 14 проектов («Диагностика»; «Ликбез здоровья»; «Оздоровительная тренировка», «Спорт для всех», «Мы вместе», «Добрые привычки», «Комфортная среда», «Стимулирование» и др.).

Каждый участник Программы должен будет зарегистрироваться и открыть личную страничку, на которой сможет фиксировать собственные достижения и при помощи специального калькулятора зарабатывать и тратить бонусные баллы. Созданный для этого компьютерный программный продукт «Навигатор здоровья» будет иметь пользовательскую (корпоративная и личная странички) и административную (фиксация мероприятий, контроль за набором и тратой бонусов с привязкой к подразделениям) конфигурации.

Участниками программы станут все структурные подразделения университета, все обучающиеся (студенты, аспиранты, докторанты) очной формы обучения и штатные работники университета, в том числе иностранные граждане.

Управление реализацией Программы будет осуществляется на основе мониторинговых исследований для оперативного реагирования на изменения образовательного пространства университета и потребностей его субъектов.

Для уточнения маршрута реализации Программы по проектам на предстоящий год необходимо:

1. Провести анализ результатов медицинского осмотра потенциальных участников Программы.
2. Организовать мониторинг оздоровительных, физкультурно-спортивных потребностей, а также степени удовлетворенности университетской средой обучающихся и работников (медицинское обслуживание, питание, психологическое и информационное сопровождение, оздоровительная и физкультурно-спортивная работа).
3. Оценить финансовые возможности университета на предстоящий цикл реализации Программы.

Программа стартует 1 января 2018 года, сейчас идут подготовительные работы.

Библиографический список:

1. Берсиков Б.М., Машгетов К.Ю. Взаимодействие органов народного образования и здравоохранения в сохранении здоровья школьников // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 2-7.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты/ В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева// Теория и практика физической культуры, 2003. № 5. С.19-22.
3. Выготский Л.С. Моральные нарушения детей // Педагогическая психология под редакцией В.В. Давыдова. М., 1991. С. 215-224.
4. Грей К.Ф. Ларсон Э.У. Управление проектами- М. Изд-во «Дело и Сервис», 2007. 2-е издание - 608 с.
5. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений: в 4-х. Т. М.: «Физкультура и спорт», 1953. Т.1. 394 с.
6. Манжелей И. В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании / И. В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 8. – С. 7-11.
7. Смит Н. Современные системы психологии/Н. Смит/ Пер.с англ.под.общ.ред. А.А.Алексеева – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 192-208, 325-330
8. Barker, Roger G.I 978. Stream of individual behavior. In Habitats, Environments, and Human Behavior: Studies in Ecological Psychology and Eco-Behavioral Science from the Midwest Psychological Field Station, 1947-1972, Roger C. Barker and Associates. San Francisco:Jossey-Bass. P.34-48.

УДК 796-056.26

А.В. Ашапатов[1], четырехкратный Паралимпийский чемпион;
И.Н. Ворошин[2], к.п.н., доцент

УЧЕТ ФАКТОРА ГЕНЕТИЧЕСКОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К РАЗВИТИЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА-ПАРАЛИМПИЙЦА, КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

[1] - Сургутский государственный педагогический университет г. Сургут, Россия,
[2] - Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, г. Санкт-Петербург, voroshin_igor@mail.ru

Аннотация. *В материале приведено обоснование необходимости учета генетической предрасположенности к развитию специальных физических качеств в паралимпийском спорте. В исследовании выявлено, что в экспериментальной группе (n=6), в которую вошли легкоатлеты с поражением ОДА, специализирующиеся в метаниях в положении сидя акцентированная направленность развития специальных физических качеств не соответствует генетической обусловленности данного развития.*

Ключевые слова: *здоровьесберегающая технология, учет генетического фактора, спортсмены с поражением ОДА, развитие специальных физических качеств, генетическое тестировании.*

A. Ashapatov[1], 4-times Paralympic champion; I. Voroshin[2], Ph.D.

ACCOUNT OF THE GENETIC PREDISPOSITION FACTOR IN DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL CONDITIONS FOR PARALYMPIC ATHLETE AS HEALTHY TECHNOLOGY

[1] - Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia
[2] - Saint Petersburg Research Institute of Physical Culture, Saint Petersburg,, Russia
voroshin_igor@mail.ru

Annotation. *In a material shown the substantiation of necessity of the account of genetic predisposition in development of special physical conditions in Paralympic sport. In research it is revealed, that in experimental group (n=6) of disabled athletes, specialising in throwing from sitting position the accented orientation of development of special physical conditions mismatches genetic conditionality of the given group.*

Key words: *healthy technology, the account of the genetic factor, athletes with musculoskeletal disorders, development of special physical qualities, genetic testing*

Современные достижения науки могут способствовать совершенствованию сторон спортивной тренировке, в том числе возможно использование новых технологий при построении физической подготовки в легкоатлетических метаниях, выполняемых в положении сидя спортсменами с поражением ОДА. Одной из таких технологий может является выявление и учет особенностей генетической предрасположенности спортсменов к нагрузкам различной направленности [1-5].

В исследованиях выполненных в различных видах олимпийского и параолимпийского спорта установлено, что индивидуализация физической подготовки на основе акцентированного развития генетически детерминированных специальных физических качеств способствует повышению спортивного результата [1,3-4].

Целью нашего исследования является выявление соответствия акцентированности развития актуальных специальных физических качеств на базовом этапе и этапе непосредственной предсоревновательной подготовки и генетической обусловленностью данного развития у легкоатлетов, специализирующихся в метаниях, выполняемых в

положении сидя, спорт лиц с поражением ОДА.

Нами была сформирована экспериментальная группа, в которую вошли высококвалифицированные легкоатлеты Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, специализирующиеся в метаниях, выполняемых в положении сидя, спорт лиц с поражением ОДА (n=6). Квалификация спортсменов экспериментальной группы «Мастер спорта РФ» - 4 человека, «Заслуженный мастер спорта РФ» - 2 человека.

В результате изучения специализированной литературы, интервьюирования тренеров, а также анализ тренировочных планов и личных спортивных дневников спортсменов выявлены основные группы средств развития специальных физических качеств, используемые при подготовке высококвалифицированных легкоатлетов в спорте лиц с поражением ОДА в метаниях, выполняемых в положении сидя на базовом этапе и этапе непосредственной предсоревновательной подготовки (НПП). Были определены объемы средств развития данных качеств спортсменами экспериментальной группы. Данные были выявлена в результате анализа личных спортивных дневников спортсменов экспериментальной группы при подготовке к ответственному старту сезона 2015 года – Чемпионату России по легкой атлетике спорта лиц с поражением ОДА. Данный старт проходил с 15 по 19 июля 2015 года в г. Чебоксары.

При анализе объемов средств развития специальных физических качеств, спортсменов экспериментальной группы (n=6), сделанном в ходе констатирующего эксперимента на базовом этапе, выявлено:

- у всех спортсменов используемые средства специальной физической подготовки способствовали решению основных задач этапа - развивать силовую выносливость, развивать абсолютную силу, повышать техническое мастерство соревновательных упражнений (также происходит развитие скоростно-силовых качеств);
- используемые спортсменами на данном этапе подготовки средства развития специальных физических качеств относительно безопасны и учитывают функциональные особенности спортсменов, связанные с их инвалидностью.

Выявлено, что на базовом этапе основной акцент в специальной физической подготовке у всех спортсменов экспериментальной группы – работа со снарядами (развитие скоростно-силовых качеств), также развитие абсолютной силы, затем у всех спортсменов по приоритетности - развитие силовой выносливости. Аэробные возможности спортсмены экспериментальной группы развивают на минимальном уровне.

При анализе объемов средств развития специальных физических качеств, спортсменов экспериментальной группы (n=6), сделанном в ходе констатирующего эксперимента на этапе НПП, выявлено:

- у всех спортсменов используемые средства специальной физической подготовки способствовали решению основных задач этапа - развивать взрывную силу, повышать техническое мастерство соревновательных упражнений (также происходит развитие скоростно-силовых качеств);
- используемые спортсменами на данном этапе подготовки средства развития специальных физических качеств относительно безопасны и учитывают функциональные особенности спортсменов, связанные с их инвалидностью.

Выявлено, что на этапе НПП основной акцент в специальной физической подготовке у всех спортсменов экспериментальной группы – работа со снарядами (развитие скоростно-силовых качеств), также развитие взрывной силы. Развитие силовой выносливости (за исключением групп мышц корпуса), абсолютной силы и аэробных возможностей спортсменов экспериментальной группы выполняется на минимальном уровне.

В дальнейшем на основе молекулярного генетического исследования была установлена генетическая предрасположенность каждого спортсмена экспериментальной группы к развитию специальных физических качеств. Данные исследования проведены в специализированной лаборатории Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма под руководством д-ра мед.наук Ахметова Ильдуса Ильясовича.

Были протестированы особенности 6 генов, влияющих на развитие специальных физических качеств - ACE, ACTN3, PPARA, PPARG, PPARD, PGC1A.

После выявления особенностей генов спортсменов экспериментальной группы установлена степень их предрасположенности к развитию специальных физических качеств. Предрасположенность спортсменов ранжирована по уровневой шкале – высокая, средняя, низкая. Высокая – спортсмен явно генетически предрасположен к развитию данного физического качества. Средняя – у спортсмена есть некоторые генетически обусловленные задатки развития данного физического качества. Низкая – спортсмен не имеет генетической предрасположенности к развитию данного физического качества.

В результате проведенных исследований получены следующие данные:

- спортсмен А.А. Специализация: толкание ядра, метание диска. Выявлена низкая генетическая предрасположенность спортсмена к развитию скоростно-силовых качеств, низкая предрасположенность к развитию абсолютной силы, высокая предрасположенность к силовой выносливости, средняя предрасположенность к развитию аэробных возможностей;
- спортсмен М.Е. Специализация: толкание ядра. Выявлена средняя генетическая предрасположенность спортсмена к развитию скоростно-силовых качеств, средняя предрасположенность к развитию абсолютной силы, средняя предрасположенность к силовой выносливости, высокая предрасположенность к развитию аэробных возможностей;
- спортсмен Н.В. Специализация: толкание ядра, метание диска. Выявлена средняя генетическая предрасположенность спортсмена к развитию скоростно-силовых качеств, средняя предрасположенность к развитию абсолютной силы, высокая предрасположенность к силовой выносливости, средняя предрасположенность к развитию аэробных возможностей;
- спортсмен О.Н. Специализация: толкание ядра, метание диска. Выявлена средняя генетическая предрасположенность спортсмена к развитию скоростно-силовых качеств, средняя предрасположенность к развитию абсолютной силы, средняя предрасположенность к силовой выносливости, высокая предрасположенность к развитию аэробных возможностей;
- спортсменка Пи.А. Специализация: толкание ядра, метание копья. Выявлена низкая генетическая предрасположенность спортсмена к развитию скоростно-силовых качеств, низкая предрасположенность к развитию абсолютной силы, высокая предрасположенность к силовой выносливости, средняя предрасположенность к развитию аэробных возможностей;
- спортсмен Пя.А. Специализация: толкание ядра, метание диска. Выявлена низкая генетическая предрасположенность спортсмена к развитию скоростно-силовых качеств, низкая предрасположенность к развитию абсолютной силы, средняя предрасположенность к силовой выносливости, высокая предрасположенность к развитию аэробных возможностей.

После сопоставления акцентированной направленности средств специальной физической подготовки спортсменов экспериментальной группы на базовом этапе и этапе непосредственной предсоревновательной подготовки и генетической предрасположенностью к их развитию выявлено несоответствие у всех протестированных спортсменов. В дальнейших исследованиях нами планируется выполнить индивидуализацию физической подготовки данных спортсменов на основе учета их генетической предрасположенности к развитию специальных физических качеств за счет повышения объемов средств развивающих данные качества.

Библиографический список

1. Ахметов И. И. Молекулярная генетика спорта / И.И. Ахметов. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.

2. Ворошин И.Н. Необходимость учета генетического фактора при построении программы развития специальных физических качеств в паралимпийской легкой атлетике / И.Н.Ворошин, А.В.Ашапатов // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма на современном этапе и пути их решения: Сборник матер. Междунар.науч.-практ.конф. – Нальчик: Каб.-Балк. Ун-т, 2016. - С.3-6

3. Ворошин И.Н. Новые подходы в индивидуализации методики тренировки в IPC

Athletics с использованием генетических маркеров / И.Н.Ворошин, С.И.Губайдуллина, Е.В.Валеева, И.И.Ахметов // Адаптивная физическая культура, 2016. №4 (68). - С.20-24

4. Ворошин И.Н. Предсоревновательная подготовка квалифицированных бегунов на 400 метров с учетом из генетической предрасположеннноти к развитию специальных физических качеств Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.Н.Ворошин - СПб., 2006. - 168 с.

5. Ворошин И.Н. Принципиально новый инструмент индивидуализации физической подготовки в паралимпийских легкоатлетических дисциплинах / И.Н.Ворошин, К.Е.Ворошина // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VI международной научно-практической конференции. – Екатеринбург: ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т», 2017. - С.432-437

УДК 796/799

М.В. Базилевич к.пед.н, А.А. Верхозина магистрант

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ В ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»
Институт физической культуры, г. Тюмень, Россия, trenerbasket@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматриваются особенности системы зонной защиты и необходимость обучения ей баскетболистов 15-17 лет. Так же представлены результаты проведённого опроса тренеров детско-юношеских команд, который позволил изучить их отношение к системе зонной защиты, выявить используемые способы и возникающие трудности при обучении данному виду защиты.*

Ключевые слова: *баскетбол, детско-юношеский баскетбол, баскетболисты 15-17 лет, мнение тренеров, система зонной защиты*

M.Bazilevich, Ph.D., A.Verkhozina

THE USE OF ZONE DEFENSE SYSTEM IN PREPARATION OF BASKETBALL PLAYERS 15-17 YEARS

Tyumen State University, c.Tyumen, Russia, trenerbasket@mail.ru, averkhozina@inbox.ru

Annotation. *The article deals with the features of the zone protection system and the need for training it basketball players of 15-17 years. The results of the survey of trainers children's and youth teams, which allowed to study their attitude to the system of zone protection, to identify the methods used and the difficulties encountered in training this type of protection.*

Key words: *basketball, basketball players 15-17 years, the opinion of trainers, the system of zone protection.*

По мнению ряда специалистов (С.Ю. Бахарева, В.В.Козин, Ю.М.Портнов, В.П.Черемисин и др.), отличительной особенностью современного баскетбола является активный, динамичный, атакующий характер игры. Повышение интенсивности игры в нападении и, особенно в защите, предъявляет высокие требования не только к физической подготовке, но и совершенствованию технико-тактического мастерства баскетболистов.

В последнее время вопросам технико-тактической подготовки в защите уделяется не так много внимания. В ходе теоретического анализа были рассмотрены работы С. Ю. Бахаревой, Л.Н. Мининой затрагивающие вопросы обучения защитным действиям студенческих команд [1,6]. В работах Н.Э. Лебеденко, Н.В. Иванченко исследование проводилось с баскетболистами 12-14 лет, а Ю. М. Макаров и А.Т. Хусейн рассматривали вопросы обучения индивидуальным защитным действиям баскетболистов 16-18 лет на основе учета их типологических особенностей [4,5]. Считаем, что обучение защитным действия в детско-юношеском баскетболе имеет огромное значение, однако остаются не до конца раскрытыми

вопросы обучения системе зонной защиты баскетболистов 15-17 лет [2]. Современный баскетбол, под влиянием правил и традиций Национальной Баскетбольной Ассоциации, отдает предпочтение персональной защите. В виду этого зонная защита ушла на задний план, как малоэффективная.

В тоже время в своих трудах А. Я. Гомельский отмечал, что защита является главной заботой тренера по нескольким причинам: от крепости защиты зависит победа команды; от защиты начинается нападение; сами игроки никогда не работают над защитными элементами; зрители, в своем большинстве, ее не оценивают, даже журналисты ее часто не видят [3].

Очевидно, что личная защита по психологической ответственности игроков превосходит зонную, однако зонная защита в определенных матчах или игровых моментах может принести свои положительные результаты. Как отмечал А.Я. Гомельский зонная защита требует хорошей сплоченности команды. При зонной защите игроки взаимодействуют друг с другом, особенно на стыках зон, общаются при переходе игрока-соперника из одной зоны в другую. Зонная защита может стать «спасением» в случае, если у команды короткая скамейка, если набрано большое количество персональных замечаний лидерами. Учитывая разнообразие вариантов зонной защиты, для каждой команды-соперника можно подобрать «свой», который может парализовать именно эту команду. Так, например, вариант 3-2, 1-2-2 эффективен против дальних бросков. Более того, зонная защита способствует частым перехватам мяча, что ведет к надежным броскам, завершающим контратаку.

Кажущаяся простота зонной защиты – обманчива. Поскольку зонная защита требует внимания и отработки: умение грамотно перестраиваться, передавать игроков и др., все это важно и требует времени, особенно с учетом длительной отработки персональной игры в защите.

В связи с этим **цель работы** изучить мнение тренеров о системе зонной защиты и возможностях ее использования в подготовке баскетболистов 15-17лет, занимающихся в ДЮСШ.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие 14 баскетбольных тренеров работающих в ХМАО, из них 5 тренеров имели первую и высшую категорию, и стаж более 20 лет, 4 тренера со стажем от 10 до 20 лет и 5 тренеров со стажем работы менее 10 лет. Возраст воспитанников данных тренеров составил 15-17 лет.

Поставленные задачи решались с помощью разработанных опросных листов, в которых содержались вопросы о предпочтительных системах защиты, используемых в соревновательной деятельности, а также о способах обучения и возникающих трудностях в тренировочном процессе при изучении защитным действиям.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе опроса было установлено, что все тренеры (100%) считают личную защиту эффективной для достижения результата.

На рисунке 1 представлены результаты ответов тренеров на вопрос «Когда ваша команда использует личную и зонную защиту?».

Анализируя полученные данные можно отметить, что 71,6% тренеров используют личную защиту всю игру. При проигрыше 56,6% тренеров используют личный вид защиты, а 43,3% зонную защиту. В качестве элемента неожиданности 60% тренеров используют зонную защиту.

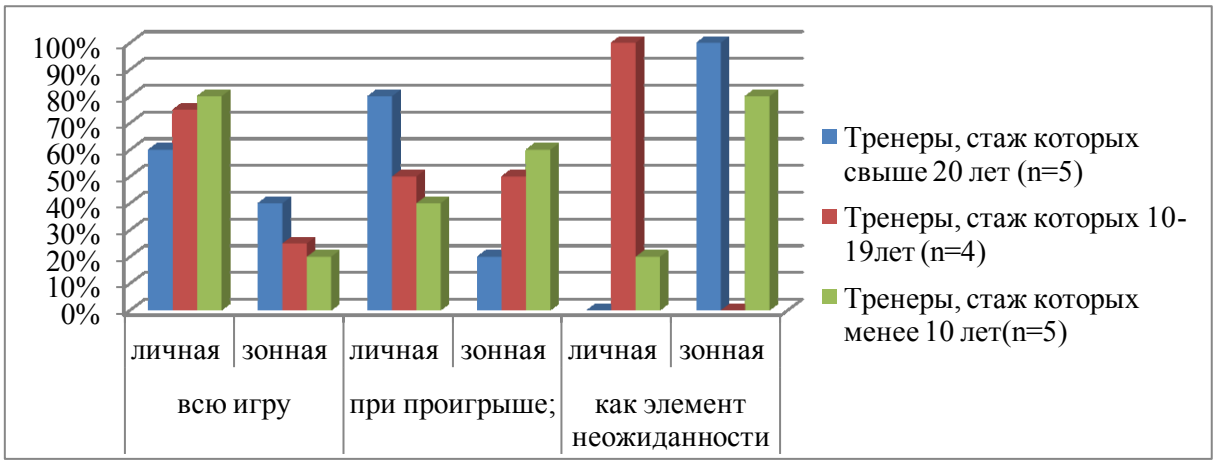


Рис. 1. Результаты ответов тренеров на вопрос «Когда ваша команда использует личную и зонную защиту?»

Так же был задан вопрос тренерам, которые не обучают зонной защите своих воспитанников «Каковы причины этого?», на что были получены следующие результаты: у 7,1% тренеров нет возможности, так как это требует больших временных затрат; 21,4% тренеров отметили слабую физическую подготовку игроков, 35,7% тренеров считают, что зонная защита не эффективна.

Ответы на вопрос: «Какие основные способы обучения зонной защите вы используете?» показали, что в основном тренерами используется рассказ и показ на тренерском планшете действий игроков, с переходом на отработку непосредственно на баскетбольной площадке. Такие способы обучения как создание игровых ситуаций, решение игровых задач, анализ видеоматериалов, использование теоритического или компьютерного тестирования никто из тренеров не отметил.

В ходе опроса мы попросили тренеров выделить основные трудности, которые возникают при обучении зонной защите?». Так 14,3% тренеров отметили слабую физическую подготовленность игроков, 7,2% тренеров выделили низкую посещаемость тренировочных занятий игроками, значительная часть тренеров (42,8%) считают, что не хватает специальной литературы. Только у 35,7% тренеров никаких затруднений при обучении зонной защите нет.

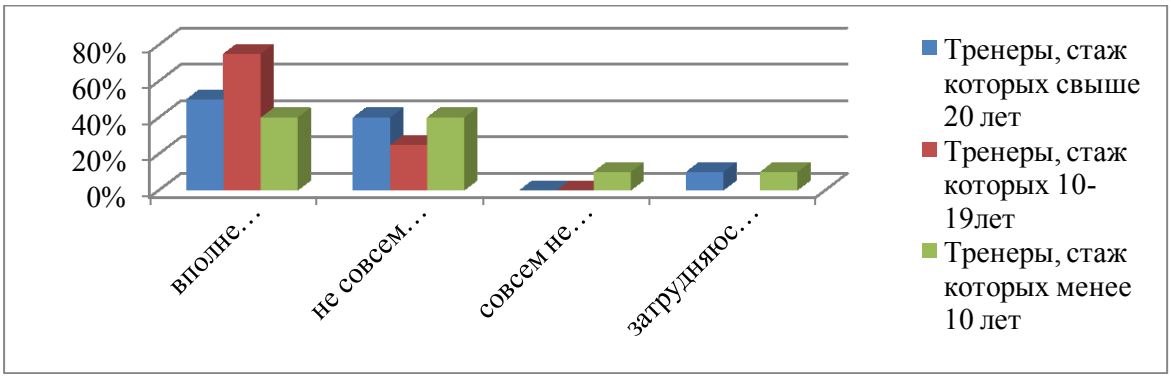


Рис2. Результаты ответов тренеров на вопрос «Удовлетворены ли Вы отношением занимающихся в спортивной группе к изучению элементов защиты?».

На рис 2. представлены результаты ответов тренеров на вопрос «Удовлетворены ли Вы отношением занимающихся в спортивной группе к изучению элементов защиты?».

Данные свидетельствуют о том, что только 55% всех тренеров вполне удовлетворены отношением баскетболистов к изучению элементов защиты, 35% тренеров не совсем удовлетворены.

Вывод. На основании проведенного исследования можно отметить, что для большинства тренеров личная защита является приоритетной и более эффективной, чем зонная. Зонную

защиту тренеры используют крайне редко, фрагментарно в ходе матча, утверждая, что только так она эффективна. Однако следует отметить, что знания и умения выполнять действия по системе зонной защиты баскетболистами 15-17 лет позволят им легче осваивать другие системы защиты, овладение которыми необходимо на этапе спортивного совершенствования, да и в целом для увеличения баскетбольного «багажа» спортсмена.

Библиографический список

1. Бахарева, С.Ю. Использование инновационных технологий в обучении студентов-баскетболистов тактике защиты зонным прессингом / С.Ю. Бахарева // Омский научный вестник. – 2013. - № 5. – С. 122.

2. Верхозина А.А. Особенности обучения защитным действиям в детско-юношеском баскетболе / А.А. Верхозина, М.В. Базилевич // Здоровье нации – наша забота // Материалы 11 региональной научно-практической конференции: -Тюмень: ТюмГУ, 2017. – С. 59-62.

3. Гомельский, А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский // – Москва: Эксмо-Пресс, 2016. – 256с.

4. Лебеденко, Н.Э. Использование технологии программированного обучения для совершенствования игровых действий в защите баскетболисток 12-14 лет / Н.Э. Лебеденко, Н.В. Иванченко // Актуальные проблемы, перспективы развития и совершенствования детско-юношеского баскетбола // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Москва: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – С. 102

5. Макаров, Ю.М. Педагогическое проектирование обучения индивидуальным защитным действиям с учетом типологических особенностей баскетболистов 16-18 лет / Ю.М. Макаров, А.Т. Хусейн // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. - №8. – С. 90.

6. Минина, Л.Н. Повышение эффективности индивидуальных защитных действий у квалифицированных баскетболисток / Л.Н. Минина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. - С. 132-136.

7. Черемисин, В. П. Инновационные технологии в спортивных играх: теория практика / В. П. Черемисин // учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. – Малаховка, МГАФК; 2010. − Вып 5. − 257 с.

УДК 796.92.093.642

С.А. Баландин, ЗМС; А.В. Халманских, к.п.н., МСМК

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БИАТЛОНИСТОВ 15-16 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Центр подготовки спортивного резерва по лыжным гонкам и биатлону Л.Н.Носковой, Тюмень, Россия, Balandin82-sa@yandex.ru

Тюменский государственный университет, Институт физической культуры, Тюмень, Россия, Sanna81@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматривается проблема скоростной подготовки биатлонистов. Представлены результаты тестирования спортсменов и показана динамика скорости прохождения дистанции на протяжении соревновательного сезона. Автором разработаны рекомендации по совершенствованию скоростной выносливости квалифицированных биатлонистов на основе улучшения скоростных способностей и положительной динамики в скорости.*

Ключевые слова*: биатлон, скоростная выносливость, зоны интенсивности, скоростная имитация.*

S.A. Balandin, Honored master of sports; A.V. Khalmanskikh, Ph.D.

IMPROVEMENT OF HIGH-SPEED ENDURANCE AT BIATHLONISTS OF 15-16 YEARS IN THE PREPARATORY PERIOD

CPSR for skiing and biathlon L.N. Noskova, Tyumen, Russia, , Balandin82-sa@yandex.ru
Tyumen state university, Tyumen, Russia, Sanna81@mail.ru

Annotation. *In article the problem of high-speed training of biathlonists is considered. Results of testing of athletes are presented and dynamics of speed of passing of a distance throughout a competitive season is shown. The author has developed recommendations about improvement of high-speed endurance of the qualified biathlonists on the basis of improvement of high-speed abilities and positive dynamics in speed.*

Key words*: biathlon, high-speed endurance, intensity zones, high-speed imitation.*

Стремительный рост результатов в биатлоне постоянно меняет многие положения методик тренировки. Практика выдвигает новые варианты построения тренировочного процесса, требует их изучения.

До последнего времени в теории и методике подготовки биатлонистов считалось, что развитие скоростной выносливости осуществляется в достаточной мере при передвижении на лыжах и при выполнении специальных подготовительных упражнений. Такое положение, по-видимому, требует пересмотра, так как скорость передвижения зачастую лимитируется уровнем развития специальной выносливости [1, с. 54; 3, с. 64].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику совершенствования скоростной выносливости у биатлонистов 15-16 лет.

Задачи исследования: 1. Проанализировать состояние проблемы подготовки биатлонистов в литературных источниках; 2. Определить уровень порога анаэробного обмена (ПАНО) у спортсменов. 3. Разработать методику совершенствования скоростной выносливости биатлонистов 15-16 лет. 4. Разработать рекомендации по построению тренировочного процесса.

В исследовании принимали участие 14 биатлонистов ЦПСР по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой в возрасте 15–16 лет. Из которых были сформированы две группы по 7 человек в каждой. Экспериментальную группу составили: 2 кандитата в мастера спорта России по биатлону и 5 человек с первым взрослым разрядом. Контрольную группу: 3 кандитата в мастера спорта России и 4 с первым взрослым разрядом по биатлону.

Анализ научно-методической литературы по проблеме совершенствования скоростной выносливости позволил обнаружить тенденцию определённого "сближения" средств подготовки с основным соревновательным упражнением. Использование тренировочных нагрузок, близких к соревновательным способствует эффективному повышению уровня скоростной и силовой выносливости и положительно влияет на спортивный результат, а самое главное на их соревновательную скорость [3, с. 3; 5, с. 103].

На первом этапе опытно-экспериментальной работы мы проанализировали выступление биатлонистов сборной команды Тюменской области в соревновательном сезоне 2014-2015г., основной акцент был на показатели средней скорости прохождения дистанции. Помимо контрольной и экспериментальной группы мы проследили динамику средней скорости у лидеров сезона среди юношей. Из графика видно, что спортсмены как в ЭГ, так и в КГ значительно проигрывают в этом компоненте спортсменам из других регионов (рис.1).

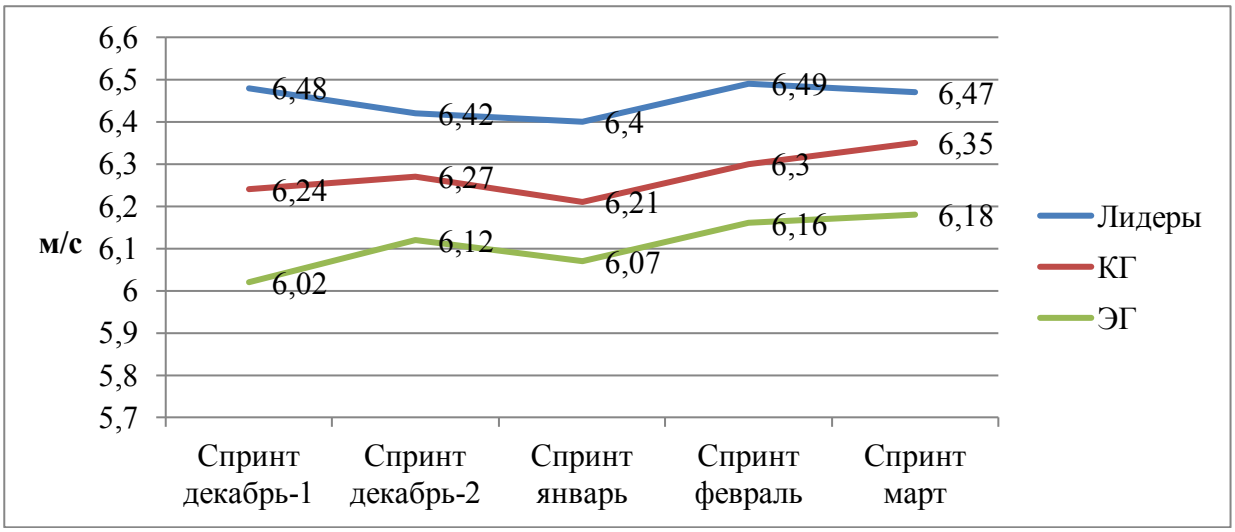


Рис. 1 Показатели средней скорости прохождения дистанции в соревновательном сезоне 2014-2015г.

В ходе решения второй задачи для определения анаэробных возможностей спорстменов, с помощью комплексной научной группы Н.С. Загурского и А.В. Халманских, были определены зоны интенсивности, уровень ПАНО и максимальной ЧСС биатлонистов. Порог анаэробного обмена (ПАНО) определяли при концентрации лактата 4 ммоль /г. По данным тестирования определялась зависимость «ЧСС, лактат-скорость переведвижения», что позволило определить уровень тренированности и рассчитать зоны интенсивности при передвижении на лыжероллерах «Swenor» [4, с. 28].

Также, с целью определения скорости прохождения дистанции и пульсовой стоимости у биатлонистов был проведен тест «скоростная имитация» в начале эксперимента. Тест выполнялся в «3» и «5» зонах интенсивности. Контрольное тестироавние показало, что спортсмены входившие в ЭГ значительно проигрывают в скоростных показателях КГ.

Исходя из вышеизложенных теоретических позиций и результатов констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы нами были определены основные задачи, средства и методы совершенствования скоростной выносливости у биатлонистов 15-16 лет в подготовительном периоде.

Идея формирующего эксперимента заключалась в том, что в учебно-тренировочном процессе биатлонистов ЭГ в разной мере использовались средства и методы разработанной нами методики. На наш взгляд, повышение доли учебно-тренировочных занятий в третьей зоне на 7% и в пятой (субмаксимальной) зоне интенсивности на 5%, как на быстрых лыжероллерах, так и в скоростной имитации в подготовительном периоде позволит добиться повышения результативности соревновательной деятельности и сокращение времени прохождения дистанции (табл.1).

Таблица 1.

Соотношение объема общей и скоростной имитации в подготовительном периоде 2015г. (мезоциклы)

Средства	июнь	ЧСС % от макс.	июль	ЧСС% от макс.	август	ЧСС % от макс.	сентябрь	ЧСС% от макс.
Общая имитация	18км	60-70	16км	70-85	18км	75-90	15км	80-100
Скоростная имитация	4км	80-90	5км	85-95	7км	90-100	7км	95-100

Эффективность применения специальных средств для совершенствования скоростной выносливости реализовывалась в показателях средней скорости прохождения дистанции.

Анализ педагогического тестирования в конце эксперимента показал значительное повышение скорости у спортсменов ЭГ, как в контрольном тестировании, так и в показателях

средней скорости прохождения дистанции в соревновательном сезоне 2015-2016г. относительно лидеров (табл.2).

Таблица 2.

Динамика показателей скорости в тесте скоростная имитация
сб. команды Тюменской области по биатлону (юноши)
летний подготовительный период 2015г.

Показатели	К Г (n-7)		t	ЭГ (n-7)		t
	до эксп.	после эксп.		до эксп.	после эксп.	
	M±m	M±m		M±m	M±m	
t прохожления отрезка (мин)	8.19±0.06	7.9±0.11	2.31	8.36±0.07	7.98±0.11	2.84 **
Скорость м/с	5.01±0.06	5.17±0.05	2.03	4.85±0.07	5.11±0.04	3.16 **

Из рисунка 3 виден ощутимый прирост показателей средней скорости прохождения соревновательной дистанции у биатлонистов ЭГ. У лидеров сезона средняя скорость была высокой, но с небольшим западением, также как и у спортсменов КГ. ЭГ выступала более стабильно на протяжении всего сезона.

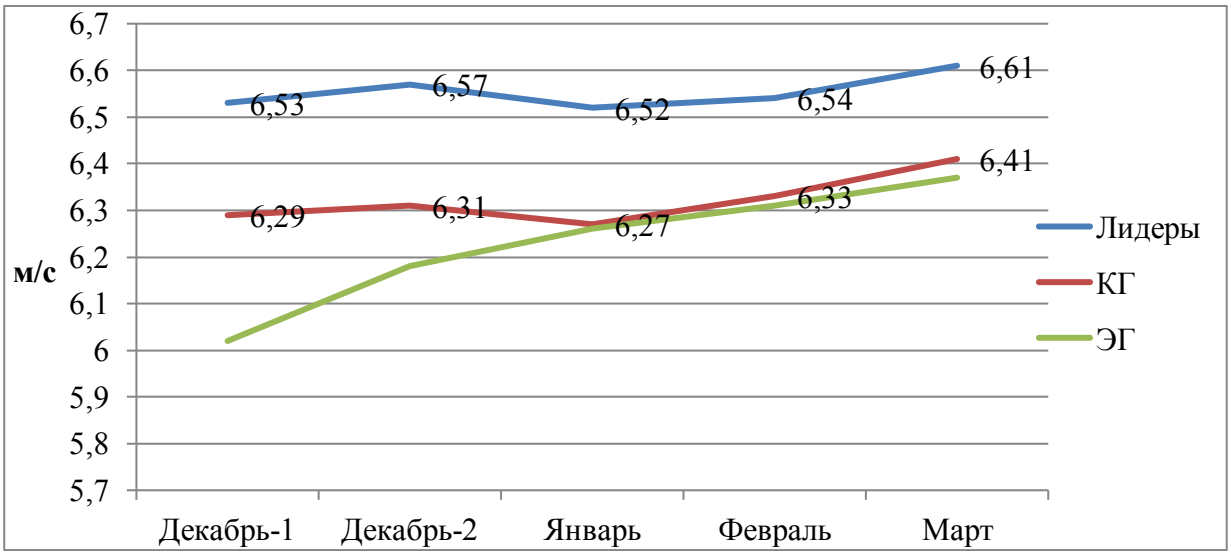


Рис. 3 Показатели средней скорости прохождения дистанции в соревновательном сезоне 2015-2016г (спринт).

Таким образом, внедрение в учебно-тренировочный процесс биатлонистов Тюменской области разработанной нами методики на конкретном этапе позволило добиться достоверного ($p<0,01$ и $p<0,05$) повышения результативности соревновательной деятельности и средней скорости прохождения дистанции.

Библиографический список

1. Волков Н. И. Биохимические основы выносливости спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №3. – С. 54-55.

2. Горбунов С.А. Динамика функционального состояния квалифицированных лыжников в соревновательном периоде // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №11. – С. 37-42

3. Загурский Н.С., Степнов А.Н. Структура соревновательной деятельности биатлонистов различной квалификации: Сб. науч. тр. – Омск, 2003. – 20 с. 64.

4. Попов Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне / Д.В.Попов, А.А.Грушин., О.Л. Виноградова. - М.: Советский спорт, 2014.-78с.:ил.

5. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость. : Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулома", 2006. - 160 с.

УДК 796.819

М.В. Бобрышев, Т.А. Полякова, к.п.н., доцент

АНАЛИЗ И ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ

МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа армейского рукопашного боя», г.Пермь, Россия, arsenalmaks@mail.ru

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия, tap29@mail.ru

Аннотация. *В статье представлен опыт ДЮСШ армейского рукопашного боя г. Пермь по планированию тренировочной деятельности спортсменов, в частности рассматриваются методические подходы воспитания физических качеств. Описываются проблемы физической подготовки бойцов смешанных единоборств.*

Ключевые слова: *физические качества, физическая подготовка, выносливость, спортсмены смешанных единоборств.*

M.Bobryshev, T.Polyakova, Ph.D

ANALYSIS AND SOLUTIONS OF PROBLEMS OF EDUCATION OF PHYSICAL QUALITIES IN ATHLETES OF MIXED MARTIAL ARTS

Children's and youth sports school of army hand-to-hand combat, Perm, arsenalmaks@mail.ru

Perm State Humanitarian and Pedagogical University Perm, Russia, tap29@mail.ru

Abstract. *The article presents the experience of the children's youth sports school of military hand-to-hand fighting in Perm on the planning of training activities of athletes, in particular, methodological approaches to the upbringing of physical qualities are considered. The problems of physical training of fighters of mixed martial arts are described.*

Keywords: *physical attributes, physical fitness, endurance athletes of mixed martial arts.*

Смешанные единоборства достаточно молодой вид спорта. Он является одним из видов единоборств, в которых велико значение физической подготовки. В единоборствах, где применяется узкая специализация, например, карате (ударная техника), борьба (только борцовская техника), подготовка юных спортсменов во многом отработана уже давно, хотя, несмотря на это, продолжает совершенствоваться. В таких видах спорта как смешанные единоборства, которые включают в себя технику как ударную, так и борцовскую, в научной литературе отсутствуют методики воспитания физических качеств, в частности выносливости и её производных. Рационально используя средства развития физических качеств, заимствованные из других видов единоборств и методы спортивной подготовки, приведёт к лучшим спортивным результатам, а также позволит сохранить необходимый потенциал и ресурсы здоровья у спортсменов в многолетней подготовке.

Нами был проведён анализ и сравнение теоретико-методических подходов к воспитанию физических качеств Л.П.Матвеева, и Ю.В.Верхошанского [1-5].

Теория периодизации годичного цикла Л.П.Матвеева подразумевает развитие общей и специальной физической подготовки параллельно, в течение всего года, одновременно с тактико-техническими задачами. Объём и интенсивность нагрузки изменяются в зависимости от этапа или цикла подготовки спортсмена. В работу постоянно включены практически все

физические качества спортсмена, осуществляется плавное совершенствование во всех областях подготовки, в разном процентном соотношении. Спортсмен плавно подводится к основным стартам сезона. Положительные стороны периодизации Л.П.Матвеева: минимальный риск получить функциональное истощение (переадаптацию) доминирующей системы и снижение функционального резерва других систем (деадаптация); хорошо подходит для спортсменов на начальном и тренировочном этапах подготовки; позволяет участвовать спортсмену в достаточно большом количестве соревнований, за счёт постоянных всесторонних тренировок. Отрицательные стороны данного подхода: очень сложный принцип построения графика годичной подготовки т.к., нужно одновременно учитывать большое количество факторов, влияющих на подготовку спортсмена (сколько и какой нагрузки в определённый период должен выполнять спортсмен, в какой интенсивности и т.п.); сложно перестроить график во время сезона для коррекции тех или иных особенностей спортсмена, выявленных во время тренировочного процесса или при получении травмы.

Блочная система Ю.В.Верхошанского основана на практически полном изолировании нагрузки, одной направленности в течение длительного времени. Большую роль играет преемственность в очерёдности использования нагрузок. Например, нагрузка «А» создаёт благоприятные условия для решения задач предусматриваемыми другими «Б», «В»…, нагрузками. Тренировки проходят на не довосстановлении, после чего снижается или меняется нагрузка. Возможен отдых как пассивный, так и активный. За счёт такого подхода достигается долговременный отставленный тренировочный эффект (ДОТЭ). Тактико-техническая и комплексная работа выполняются во время восстановления, после основных нагрузок. Положительные стороны блочной системы Ю.В.Верхошанского: достаточно просто спланировать годовой график подготовки. В течение сезона не сложно корректировать, если возникли не запланированные ситуации путём замены блоков; быстрый рост результатов.

Отрицательные стороны данной системы. При таком подходе достаточно большой риск получить функциональное истощение (переадаптацию) доминирующей системы и снижение функционального резерва других систем (деадаптация). Не удобная система для большого количества соревнований в течение сезона. Подходит только для квалифицированных спортсменов.

Мы пришли к выводу, что обе периодизации имеют как плюсы, так и минусы. Таким образом, мы считаем, что способ построения тренировочного процесса должен выбираться исходя из требований конкретного вида спорта, возраста и спортивной квалификации спортсмена. В обоих подходах требуется квалифицированная работа тренера: в периодизации Матвеева сложный и скрупулезный расчёт графика тренировок, а у Верхошанского постоянный контроль над физиологическим состоянием спортсмена. Ошибки допущенные на стадии планирования могут сильно сказаться на результате и здоровье спортсмена.

Исходя из выше приведённых выводов, было принято решение использовать в планировании блочную систему Ю.В.Верхошанского т.к., спортсмены, участвующие в эксперименте, достигли возраста 16-17 лет и имеют квалификацию КМС, 1 взрослый разряд.

В нашем случае задача стоит в воспитании у спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами, физических качеств необходимых для уверенного использования разноплановой техники данного вида спорта.

Наша методика заключается в правильно подобранных упражнениях, развивающих необходимые качества спортсмена, и методов их применения. Блоки усиленной физической подготовки, необходимо распределить в течение всего года, учитывая циклы, периоды и этапы спортивной подготовки.

Особое внимание стоит обратить на блок «индивидуальная подготовка». Этот блок необходим незадолго до основного старта для того что бы доработать в индивидуальном порядке те виды выносливости, которые «западают» у спортсменов. Особенно это касается тех спортсменов, которые перешли из других видов спорта. Например, боксер, перешедший в смешанные единоборства, будет обладать хорошо развитой скоростной выносливостью, но

учитывая специфику бокса, у него будет сильное отставание в статической силе т.к., она в боксе не используется.

Упражнения для нашей методики подбирались из интересующих нас видов спорта (посещение тренировочных занятий и изучения научной спортивной литературы).

Выбрав упражнения, имеющие свою уникальность, например, в борьбе много работают, используя вес партнёра, а не снаряд, в боксе большая работа закладывается на передвижение и т.п., мы разработали методику, в которую также вошли стандартные упражнения в тренажёрном зале на снарядах. Они использовались для изолированной работы над различными группами мышц и добавляли разнообразия в тренировочный процесс. Если не менять упражнения или интенсивность тренировки, то результат быстро перестанет расти, особенно учитывая, что спортсмены будут работать по блочной системе Ю.В.Верхошанского, которая предполагает работу на недовосстановлении в течение длительного срока. На фоне усталости, однообразие в занятиях будет негативно сказываться. В результате чего увеличивается шанс получить перетренированность и не пройти блок до конца.

Ещё одно из новшеств в тренировке бойцов - это использование гипоксической маски. Маска развивает все группы мышц участвующие в дыхании. После таких занятий объём лёгких увеличивается благодаря сопротивлению при вдохе. Работа в маске благоприятно отражается на ритме дыхания во время нагрузки. Неоценимую помощь оказывают упражнения в маске на такой навык как дышать при попадании на удушающий приём или возможность восстановиться после сбивания дыхания, особенно после жёстких падений на спину. Однако злоупотреблять такими тренировками нельзя т.к., можно получить отрицательный эффект. Который может сказаться на сердечной деятельности.

В ходе первичных замеров мы установили, что у юношей, пришедших из секций бокса, западают особенно сильно такие качества как статическая выносливость, силовая выносливость в виду того, что в боксе эти качества не являются ведущими. Силовая выносливость развита лучше, но недостаточно для решения задач связанных с выполнением борцовских приёмов. Нами было установлено, что хорошо развиты такие качества как скоростная выносливость и скоростно-силовая выносливость. Эти качества особо необходимы боксёрам для выполнения ударной техники на протяжении всего поединка.

Спортсмены, перешедшие из секций каратэ, имеют много общего в плане развития физических качеств с боксёрами. Они имеют хорошо развитую скоростную выносливость и скоростно-силовую выносливость. Так же стоит отметить, что развитие физических качеств у каратистов зависит во многом, от того из какого стиля они пришли т.к., в разных стилях своя специфика. Например, в кёкусинкай больше необходима скоростно-силовая выносливость, а в каратэ-до скоростная выносливость. Однако низкий уровень развития статической силовой выносливости.

У юношей пришедших из секций борьбы (дзюдо, самбо, вольной) западает, наоборот, скоростная выносливость. Скоростно-силовая выносливость развита намного лучше, но этот уровень развития не позволяет работать в полной мере в ударной технике. Так же стоит заметить, что развитие этих качеств может различаться у спортсменов разных видов борьбы. Это происходит из-за разницы в правилах соревнований. Однако, всех борцов объединяет хорошо развитая статическая выносливость и силовая выносливость.

У юношей, которые ничем не занимались и пришли в секцию смешанных единоборств показатели выносливости и её производных одинаково находятся на низком уровне.

Таким образом, на основе сравнительного анализа разных методических подходов мы выбрали блочную систему воспитания физических качеств Ю.В.Верхошанского, как основу. Дифференцировав бойцов на основе базового вида единоборств из которого, они пришли в смешанные единоборства, мы разработали для каждой группы вариативный блок, направленный на воспитание выносливости и её производных.

Библиографический список

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985.- 175 с.
2. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость. М.: Советский спорт – 2014. - 80с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 2010. - 340 с.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: ФиС, 1977.- 280 с.
5. Платонов В.Н. Теория периодизации спортивной тренировки в течение года: история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации / Платонов В.Н. // Теория и практика физической культуры и спорта 2009. - № 9. - С. 18 -34.

Ю.П. Белозерцева, студентка

ФОРМИРОВАНИЕ АРТИСТИЗМА У ДЕВОЧЕК ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Тюменский государственный университет, г.Тюмень, Россия, ms.belozertseva91@mail.ru

Аннотация: *в статье рассматривается эстетическая гимнастика как вид спорта, артистизм как способ, развивающий гармоничную личность, искусство выразительности, проблемы формирования артистизма у гимнасток младшего возраста и способы его развития.*

Ключевые слова: *эстетическая гимнастика, артистизм, выразительность, сценическая выразительность, гармоничная личность, музыка, музыкальность, образ, мимика, "живые руки", импровизация.*

I. Belozertseva, student

FORMATION OF ARTISTRISM IN GIRLS OF PRESCHOOL AGE FROM THE AESTHETIC GYMNASTICS.

Tyumen State University, Tyumen, Russia ms.belozertseva91@mail.ru

Abstract: *The article considers aesthetic gymnastics as a sport, artistry as a way to develop a harmonious personality, expressiveness art, problems of forming artistry in young gymnasts and ways of its development.*

Key words: *aesthetic gymnastics, artistry, expressiveness, scenic expressiveness, harmonious personality, music, musicality, image, facial expressions, "live hands", improvisation.*

Эстетическая гимнастика - относительно новый и зрелищный вид спорта, в его основе лежит физическое и художественно-эстетическое воспитание, направлен на гармоничное развитие организма и многогранность технической подготовленности спортсменок. [5]

В этом виде спорта под музыку выполняются различные гимнастические и танцевальные групповые упражнения, в которые входят равновесия и повороты, прыжки и скачки, различные движения тела (волны, взмахи, изгибы, наклоны, сжатия, скручивания и т. д.), движения рук: волны, отталкивания, взмахи, восьмерки, широкие движения, вытягивания, круги, вращения; движения ног: махи, приседания («плие»), подъемы, вытягивания; шаги, подпрыгивания и перескоки: ходьба, бег, ритмические шаги, танцевальные шаги, вращения [2].

Гимнастика имеет художественную направленность, и ее справедливо относят к спортивным искусствам. Ведь основа гимнастики, как и в искусстве, базируется на эмоциональности, зрелищности и творческого подхода в подаче данного образа. Особенностью эстетической гимнастики является то, что это командный вид спорта, в котором оценивается техника выполнения упражнений и артистизм гимнасток [2,5].

В эстетической гимнастике основными компонентами, составляющими спортивное мастерство, являются: техника, исполнение и артистичность гимнасток. В данном виде спорта важно не только выполнять технически правильно все элементы, но и эмоционально, при этом создавая ощущения непринужденности и легкости в движениях, выполняя элементы плавно, создавая единство и целостность композиции.

Изучив исторические предпосылки, имеющиеся понятия и определения мы предлагаем считать, что артистизм - это совокупность множества эстетических форм, которые развиваются на ряду с физическими качествами, формируя гармонично развитую личность.

Артистичность в эстетической гимнастике проявляется в сочетании технически правильного исполнения элементов гимнастики с хореографическим искусством совместно с музыкальным сопровождением, в котором преобладает классическая постановка рук и ног, а также театральная составляющая [1,2,3].

В связи с этим нами была подобрана схема конвергирования художественной гимнастики и хореографического искусства в процесс подготовки девочек занимающихся эстетической гимнастикой, позволяющая развивать не только физические качества, но и внутренний мир детей, раскрывая их как личность, воспитывая эстетику и культуру движений (рис.1).

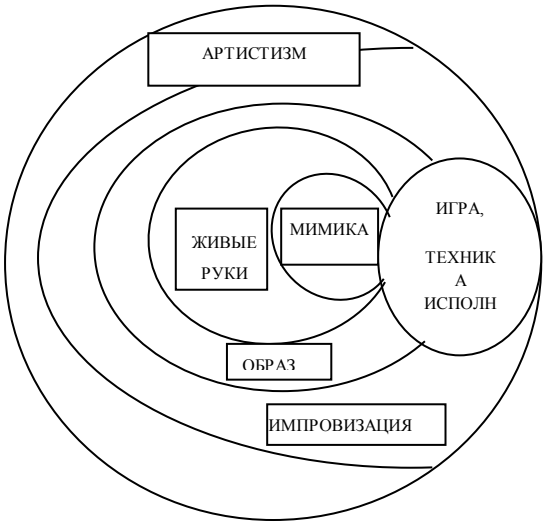


Рис. 1. Схема конвергирования художественной гимнастики и хореографического искусства для развития артистизма у девочек занимающихся эстетической гимнастикой

В гимнастике, выразительность движений проявляется в способностях передавать эмоциональный характер упражнения в сочетании с музыкальным сопровождением. Музыка сама является источником выразительности, она задаёт эмоциональный характер выполнения всей композиции в сочетании отдельных её элементов.

На начальном этапе формирование артистической выразительности должно осуществляться в форме игры. Игра в воспитании артистизма, на сегодняшний день один из основных методов. Каждый ребенок проявляет себя в игре, он составляет себе какой план, фантазирует и представляет. Тем самым на своих занятиях мы можем давать упражнение в форме игры, чтоб тренировочный процесс был легким и непринужденным, увлекая детей заниматься. Влияние музыки на детей очевидно, их движения становятся ловкими, пластичными, красивыми и несущими в себе смысл, тем самым воспитывается культура поведения гимнасток. [4,5]

Сценическая выразительность намного глубже и ярче, чем в бытовой жизни. Следовательно, упражнения, нацеленные на эмоциональное выразительное лицо должны присутствовать на каждой тренировке. В эстетической гимнастике во время тренировочного процесса есть основные базовые элементы телом, которым мы обучаем детей на самых ранних этапах подготовки, данные элементы сопровождаются определенным характером выполнения.

Соответственно нужно в любых, даже разминочных и прыжковых упражнения задавать определенную эмоцию, чтобы гимнастки выполняли один и тот же элемент с разной мимикой лица.

В эстетической гимнастике каждое движение имеет смысл и важной составляющей нашего выступления это руки. С помощью движения рук мы не только можем передавать какую-то форму, но и эмоциональное содержание, яркие динамичные и статичные образы. Жестикуляцию рук используют как актеры, так и ораторы, политики. Они передают с помощью выразительных движений не только образы, но и чувства радости, переживания, грусти и т.д.

Большое внимание уделяется правильной постановке рук. Выразительные руки гимнастки говорят об уровне ее двигательного образования. Движение рук могут быть как естественно красивыми, пластичными, так и зажатыми и "неуклюжими". Следовательно, воспитание культуры движений рук столь же важно, как и развитие физических качеств.

Стоит обратить внимание, что каждая юная гимнастка обладает своими чертами характера, а также разными типами темперамента, именно темперамент является отправной точкой понимания и восприятия себя, умения контролировать и давать волю своим чувствам и эмоциям. Воспитывая артистичность, мы должны давать детям возможность импровизировать, свободно двигаться и выражать какие-либо эмоции под ту или иную музыку, что в свою очередь для опытного тренера может быть существенным показателем гимнасток.

При этом анатомо-физиологические особенности спортсменок наряду с темпераментом оказывают существенное влияние на проявление артистичности в движениях. В начале своего спортивного пути каждая гимнастка испытывает трудности в восприятии не только других, но и себя, и только с возрастом приходят в гармонию со своими природными данными и тем самым раскрываются в своем определенном образе. В связи с этим возникают некоторые сложности, ведь эстетическая гимнастика — это командный вид спорта и процесс подготовки команды, в том числе и формирования артистизма должен строиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменок. [3,4].

В любом виде спорта, как и в гимнастике, важно уметь управлять своими мыслями и чувствами, ведь гармония внутренних и внешних качеств позволит сконцентрировать нужные эмоции и подарить движениям "телесную", эмоциональную выразительность, что и является артистической составляющей всей композиции. Вся команда должна как одна прочувствовать, и понять смысл хореографической постановки, следовательно, "язык" тела и формы элементов, будут наполнены чувством и смыслом, а зритель обязательно это почувствует. [2]

Мы предлагаем вводить упражнения размеренно, они должны быть приближенны к естественным формам двигательных действий. Включая различную музыку по темпу и ритму, так гимнастки научатся выполнять элементы с определенной скоростью. Также все упражнения должны выполняться зеркально, то есть одно упражнение в нескольких положениях и симметричны друг другу. По мере усвоения материала усложнять упражнения, задавая элементы в комбинациях с прямой и обратной последовательностью и разными ракурсами, что является основным показателем координации движения не только рук, но и всего туловища.

Интерес к проблеме изучения формирования артистизма у юных гимнасток можно объяснить тем, что это основной компонент непосредственного общения между зрителем и исполнителем, а главное это гармоничное развитие личности.

Именно артистизм позволяет взаимодействовать эмоционально одного человека с другим и понимать его состояние. На наш взгляд формирование артистизма у детей, занимающихся эстетической гимнастикой должно стать основной задачей в процессе их спортивной подготовки. При этом формирование артистичности, должно быть включено в тренировочный процесс за счет рационально подобранных комплексов упражнений и способов их выполнения, что будет способствовать гармоничному физическому развитию ребенка, его физической подготовленности и функционального состояния.

Подводя итоги можно сказать, что артистизм развивается с самого раннего возраста, формирование которого зависит от эмоционального состояния и возраста гимнасток, поэтому следует систематически развивать артистичность детей дошкольного возраста и подходить к этому творчески. Очень важно создать позитивное, эмоциональное состояние детей, чтобы их восприятие происходящего увлекало их заниматься спортом.

Библиографический список:

1. Винер-Усманова И.А. [и др.] Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб. пособие для образоват. учреждений ВПО по направлению 034300(62) - "Физ. культура"; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - М.: Человек,2014.-120 с.
2. Вишнякова С. В. Эстетическая гимнастика: Учебное пособие / Исаева А. И. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2009. – 124с.
3. Каравацкая Н.А. Методика формирования навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: Автореф. дис. … канд. пед. наук. – Смоленск, 2002. – 20 с.
4. Колунин, Е.Т. Конвергирование средств гимнастики в процессе начальной подготовки спортивного резерва / Е. Т. Колунин // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 12. - С. 22-24.
5. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике: Учеб.-методич. пособ. – М., 2006. – 114 с.

УДК 159.9:796.325

С.В. Дмитриева, к.п.н., доцент; А.Д. Карасева

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ 14-16 ЛЕТ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

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

Аннотация. В статье раскрывается проблема изучения психофизиологических особенностей у пловцов 14-16 лет, групп спортивного совершенствования. Представлена программа психологического сопровождения спортивной подготовки пловцов 14-16 лет групп спортивного совершенствования.

Ключевые слова. Плавание, психофизиологические особенности пловцов, программа психологического сопровождения спортивной подготовки пловцов 14-16 лет

S.V. Dmitrieva, Candidate of Pedagogical Sciences; A.D. Karasev

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR SPORTS TRAINING OF SWIMMERS 14-16 YEARS OF SPORTING GROWING GROUPS

Tyumen State University, Tyumen, Russia, sv_dmitrieva78@mail.ru

***Annotation**. The article reveals the problem of studying psychophysiological features in swimmers of 14-16 years old, groups of sports perfection. The program of psychological support of sports training of swimmers of 14-16 years of groups of sports perfection is presented.*

***Keywords.** Swimming, psycho-physiological features of swimmers, a program of psychological accompaniment of sports training for swimmers aged 14-16*

Плавание один из видов спорта, в котором спортсмены получают разряды кандидата в мастера спорта и мастера спорта в подростковом возрасте. Достижения высоких спортивных результатов зависит не только от хорошей физической, технико-тактической подготовки спортсмена, но и от психологической. Нередко именно психологический фактор может негативно сказываться на здоровье спортсмена. Следовательно, очень важно исследовать психологические особенности спортсменов, подобрать комплекс средств и методов

психологического сопровождения, в тренировочном и соревновательном процессах. В настоящее время при работе с пловцами тренерский состав не уделяет должного внимания психологической подготовке, что препятствует достижению более высоких результатов на соревнованиях.

Проблеме изучения психофизиологических особенностей спортсменов посвящены работ ы Горбунова Г.Д., Корельской И.Е., Сергеева О.В., Сорокиной А.В., Шаяхметовой Э.Ш. и др.

Цель исследования - изучить психофизиологические особенности пловцов 14-16 лет груп п спортивного совершенствования, разработать и внедрить программу психологического сопр овождения спортивной подготовки пловцов групп спортивного совершенствования.

С этой целью при проведении исследовательской работы нами использовалось устройств о психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог», который обеспечивает проведение контроля психологического и психофизиологического состояния человека как в ст ационарных условиях (компьютерный класс для группового тестирования), так и в автономно м режиме в месте нахождения испытуемых. Были проведено тестирование: «ПЗМР» – оценка функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) по параметрам простой зри тельно-моторной реакции; «СЗМР» – оценка уровня операторской работоспособности по пара метрам 2-х альтернативной сложной зрительно-моторной реакции; «ОЛ» – оценка акцентуаци й характера на основе характерологического опросника К. Леонгарда; «ШТС» – оценка уровня реактивной и личностной тревожности по шкале Ч. Спилбергера, «ШТЦ» – оценка выраженно сти тревожности по шкале тревожности У. Цунга.

В педагогическом эксперименте приняли участие 14 пловцов 14-16 лет, групп спортивного совершенствования (КМС, МС). Организация исследования осуществлялась на базе МАУ ДО СДЮСШОР 1. С помощью прибора «Психофизиолог» у спортсменов, занимающихся плаванием, были изучены: функциональное состояние ЦНС, уровень операторской работоспособности, акцентуация характера, уровень реактивной и личностной тревожности, а так же ее выраженность.

Изучение характерологических особенностей пловцов показало, что у 57% - преобладает гипертимный тип акцентуации характера. У большинства подростков отмечается умеренный уровень реактивной (42%) и личностной (71%) тревожности, что соответствует общепринятой норме. У 28% спортсменов выявлен высокий уровень напряжения ЦНС. Столько же (28%) пловцов-подростков имеют низкий уровень функциональных возможностей ЦНС. Низкий уровень адаптации у 44 % пловцов при высоком уровне их работоспособности (72%) свидетельствует о том, что спортсмены находятся на высоком уровне своего потенциала (пике формы), но работа ЦНС и всего организма идет на износ.

Полученные в ходе исследования результаты позволило нам составить программу психологического сопровождения тренировочного и соревновательного процессов у пловцов 14-16 лет, групп спортивного совершенствования, которая включает три части: диагностика психофизиологический особенностей, психологическое сопровождение в тренировочном процессе и соревновательной деятельности (таблица 1).

Внедрение программы осуществлялось в течение 6 месяцев два раза в неделю. В тренировочном процессе работа составляла 16 часов, на соревнованиях – 3 часа.

В тренировочном процессе совместно с тренерами проводились психотехнические игры, направленные на развитие самоконтроля, саморегуляции («Пульс», «Термометр»), устойчивости и концентрации внимания у пловцов («Муха», «Фокусировка»), упражнения для улучшения их зрительно-моторных реакций. На соревнованиях и в тренировочном процессе мы обучали спортсменов технике идеомоторной тренировки, аутотренингу вхождения в оптимальное боевое состояние (ОБС) перед стартом, проводился тренинг «Я верю в свой успех!».

Таблица 1

Содержание программы психологического сопровождения спортивной подготовки пловцов 14-16 лет групп спортивного совершенствования с учетом объема в часах

Раздел	Тема	Кол-во часов
Психофизиологическая диагностика	Тестирование с использованием устройства «Психофизиолог»	5
Итого		5 часов
Сопровождение в тренировочном процессе	Ознакомление тренеров с результатами тестирования	-
	Рекомендации тренеру для организации взаимодействия с пловцами с учетом их акцентуаций характера	-
	Психотехнические игры, направленные на развитие самоконтроля и саморегуляции	4
	Психотехнические игры, направленные на снятие эмоционального и физического напряжения	4
	Психотехнические игры, развивающие устойчивость и концентрацию внимания	4
	Упражнения для улучшения зрительно-моторных реакций	4
Итого		16 часов
Сопровождение на соревнованиях	Техника идеомоторной тренировки	1
	Аутотренинг вхождения в оптимальное боевое состояние (ОБС) перед стартом	1
	«Я верю в свой успех!»	1
	Памятка для тренера в дни соревнований	-
	Итого	3 часа
Итого		24 часа

С целью определения эффективности разработанной программы, нами проведено повторное тестирование психофизиологических особенностей пловцов 14-16 лет, с применением прибора «Психофизиолог», перед отъездом их на соревнования Первенства России среди юниоров, проходящими в г. Пенза.

Полученные результаты свидетельствуют о снижении уровня личной и реактивной тревожности. Если до эксперимента высокая реактивная тревожность была выявлена у 29% пловцов 14-16 лет, то после внедрения программы высокой тревожностью отмечается лишь у 15% спортсменов ($P<0,05$). У спортсменов произошло достоверное увеличение скорости зрительно-моторных реакций. Показатели напряжения ЦНС достоверно снизились с 28% до 10%. Уровень адаптивности у пловцов с низкими показателями после эксперимента стал соответствовать средним, а у пловцов со средним уровнем адаптивности произошло изменение в сторону высокого. Уровень работоспособности остался на прежнем высоком уровне.

После внедрения программы и эффективной работы тренерского состава 3 спортсмена выполнили норматив МС России по плаванию; одна девушка стала чемпионкой и серебреным призером 6-х Международных спортивных игр «Дети Азии» и бронзовым призером 2 этапа

кубка России по плаванию; одна спортсменка является чемпионом Федерального округа среди юниоров и финалисткой чемпионата России по плаванию на открытой воде, кроме того успешным стало выступление спортсменов и в командном зачете (по сумме набранных очков) на Первенстве России среди юниоров в г. Пенза.

Библиографический список:

1. Звягина, Н.В. Особенности организации психомоторной деятельности детей и подростков / Н.В. Звягина, Л.В.Морозова // Морфофункциональный и психофизиологический статус детей и подростков циркумполярного региона. Архангельск, 2010. С. 77–120

2. Корельская, И.Е. Экспресс оценка состояния центральной нервной системы человека по параметрам простой зрительно-моторной реакции / И.Е. Корельская, А.А. Кузнецов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 8 (часть 2) – С. 194-197

3. Сергеев О.В. Изучение стартовой реакции легкоатлетов-спринтеров в контролируемых условиях / О.В. Сергеев, И.В. Манжелей // Здоровье нации – наша забота: Материалы 8-ой региональной научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов. – 2014.– С. 123-126

4. Шаяхметова Э.Ш. Психофизиологические закономерности адаптации боксеров к нагрузкам в различные периоды тренировочно-соревновательного процесса: автореф. дис. … д-ра биол. наук. Челябинск, 2013. 50 с.

УДК 37.018.7

Ж.В. Жевнерова, ст. преподаватель, А.В. Можегова

СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ВОСПИТАННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, z.v.zhevnerova@utmn.ru

Аннотация. *В статье рассматриваются средства и методы повышения уровня воспитанности, а также рекомендации по формированию внутригрупповых взаимодействий в группах разного уровня подготовки с учетом индивидуально – психологических особенностей личности спортсменов и их группового статуса.*

Ключевые слова: *спортивная школа, воспитанники, психологические особенности.*

J.V. Zhevnerova, senior lecturer, A.V. Mozhegova

SREDSTVA POVYSHENIYA UROVNYA VOSPITANNOSTI U SPORTSMENOV DETSKO - YUNOSHESKOY SPORTIVNOY SHKOLY

Tyumenskiy gosudarstvennyy universitet, g. Tyumen, z.v.zhevnerova@utmn.ru

Annotatsiya. V stat'ye rassmatrivayutsya sredstva i metody povysheniya urovnya vospitannosti, a *takzhe rekomendatsii po formirovaniyu vnutrigruppovykh vzaimodeystviy v gruppakh raznogo urovnya podgotovki s uchetom individual'no – psikhologicheskikh osobennostey lichnosti sportsmenov i ikh gruppovogo statusa.*

Klyuchevyye slova: *sportivnaya shkola, vospitanniki, psikhologicheskiye osobennosti.*

На современном этапе образование расматривает воспитание ребенка всесторонне, ориентировать его на ведение здорового образа жизни, развивать в нем высокие духовно-нравственные качества. Но, как показывают данные, новые информационные и компьютерные технологии уменьшают рамки «живого» общения, телевидение навязывает неправильные стереотипы детям, что в конечном итоге вызывает ненужную агрессию, конфликты, снижение общего интеллектуального и культурного уровня развития школьников. Развитие спорта и спортивная деятельность в нашей стране на протяжении долгого времени рассматривается как дело государственной важности. Перед многогранной системой спортивных школ

обуславливаются две основные задачи: воспитать здоровое подрастающее поколение и подготовить резерв спортсменов для спорта высших достижений.

Одним из острых вопросов совершенствования детско-юношеского спорта на данном этапе является оптимизация деятельности физкультурно-спортивного движения – детско-юношеских спортивных школ. Это связано с тем, что ДЮСШ по-прежнему являются базовым началом системы физкультурно-спортивного движения страны. Именно здесь реализуется на практике множество целей системы физической культуры и спорта, порождая при этом разнообразие подходов. Развитие ДЮСШ требует решения основных воспитательных задач в процессе тренировочной деятельности юных спортсменов [2].

Как показал анализ научно – методической литературы в детско – юношеских спортивных школах ведение воспитательного процесса у спортсменов имеет формальный подход. Наблюдается отсутствие конкретных целей и задач воспитания. Мало внимания уделяется формированию благоприятного психологического климата внутри спортивных групп, как правило, тренеры не владеют объективной оценкой внутригрупповой атмосферы. Не уделяется должное внимание повышению уровня воспитанности юных спортсменов. Также анализ позволил выявить небольшое количество воспитательных мероприятий, которые к тому же между собой не координируются и не всегда целесообразны, слабы межгрупповые связи внутри спортивной организации, вследствие чего общение детей замыкается на внутригрупповых взаимоотношений.

Рассмотрим содержание дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы г. Ялуторовска, которое определяется адаптированными образовательными программами, разрабатываемыми и реализуемыми самостоятельно на основе государственных программ для детско-юношеских спортивных школ, а также авторскими и другими программами, утвержденными, в установленном порядке и направлено на обеспечение условий: организация активного, содержательного досуга; самосовершенствование личности; формирования здорового образа жизни; творческого развития и профессионального самоопределения в выборе профессии; развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств; достижения спортивных успехов сообразно способностям; содействия взаимопониманию между различными национальностями, религиозными и социальными группами.

В результате проведенного исследования и изучения трудов Ю.М. Ханина нами были подобраны средства и методы повышения уровня воспитанности, а также рекомендации по гармонизации конструктивных внутригрупповых взаимодействий в группах разного уровня подготовки с учетом индивидуально – психологических особенностей личности спортсменов и их группового статуса [1, с. 33].

Для формирования конструктивных внутригрупповых взаимодействий тренерам рекомендуется:

1. Изучить индивидуально – личностные особенности спортсменов в контексте их специфики вида спорта.

2. На основе этих знаний, а также наблюдения и анализа тренировочной и соревновательной деятельности выявить лидеров и аутсайдеров коллектива.

3. Проводить работу как с лидерами с высоким социометрическим статусом, так и со спортменами, имеющий низкий социальный статус. При работе с лидером составляется программа его конкретных действий и поведения в конфликтных ситуациях с ориентацией спортсмена на контакт с определенным партнером (или партнерами). Обычно лидера обучают навыкам эффективного общения с партнерами в ситуациях реального взаимодействия, либо формируют способность более чутко, реагировать на состояние своих партнеров, либо постепенно преодолевают известное нежелание активно общаться в ситуациях вынужденного общения.

4. При работе со спортсменами, имеющими низкий статус, тренер должен не просто обучать общению этих спортсменов, а активно включать их в совместную деятельность, специально обучать их навыкам эффективного общения и умению активно

противодействовать неблагоприятным воздействиям извне (ускоренная адаптация к среде) и формировать у них благоприятные установки и отношение к межличностным контактам с другими членами команды.

5. В учебно-тренировочной работе для гармонизации внутригрупповых взаимодействий можно рекомендовать следующие упражнения:

- выполнение функций лидера другими имеющих низкий статус;
- имитация межличностных конфликтов в тренировочных занятиях;
- активное общение, чередующееся с запрещением любого общения во время занятий;
- создание психологического дискомфорта для отдельных спортсменов с целью выработки у них умения самостоятельно справляться со своими неблагоприятными состояниями и нежелательным воздействием социальной среды;
- игровые упражнения и эстафеты, требующие продуктивного общения, проявления взаимной заинтересованности, доброжелательности.

6. Также следует применять:

- групповые упражнения и виды деятельности, исключающие конфликтность, напряженность, соревнование, ролевую неопределенность;
- групповые упражнения, стимулирующие положительные эмоции, сопереживание, взаимную помощь, поддержку, заинтересованность, а также интенсивное общение участников;
- организация микросреды через подключение лидеров в активные коммуникативные связи;
- создание дискомфортных, напряженных условий деятельности введением «конфликтогенных» упражнений (разбивка нежелательных группировок, пар).

7. Создание ситуаций в учебно – тренировочном процессе предпочтительно с общей оценкой деятельности группы, линии, пары для формирования общезначимой групповой цели, чувства принадлежности к команде.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1.Оценка деятельности тренеров осуществляется по выполнению спортсменами контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, на сегодняшний день в системе физического воспитания отсутствуют критерии для оценивания уровня воспитанности спортсменов.

2. Зачастую воспитательный процесс осуществляется без соблюдения таких качественных характеристик, как целенаправленность, комплексность, многоступенчатость, непрерывность, преемственность и др.

3.Проведенное нами исследования уровня воспитанности спортсменов Ялуторовской ДЮСШ позволило сделать следующий вывод, спортсмены, занимающиеся в ДЮСШ не зависимо от возраста и специализации вида спорта, свое свободное время предпочитают проводить за компьютером. Проведенное нами тестирование позволило выявить такие негативные стороны межличностного общения как непродуктивность, неудовлетворенность и отсутствие сотрудничества. У всех спортсменов Ялуторовской ДЮСШ средний уровень воспитанности, следовательно, спортсменам Ялуторовской ДЮСШ на всех этапах подготовки необходимо психолог-педагогическое сопровождение, направленное на повышение из уровня воспитанности.

4.В результате проведенного исследования нами были подобраны средства и методы повышения уровня воспитанности с учетом индивидуально – психологических особенностей личности спортсменов и их группового взаимодействия, которые включают в себя рекомендации тренерам и спортсменам для формирования конструктивных внутригрупповых взаимодействий, психологические тренинги, рекомендации тренерам к составлению плана воспитательной работы со спортивным коллективом.

Библиографический список

1. Андреева, О.С. Организация и проведение тренинговых занятий: учебное пособие / О.С.Андреева. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2007. - 120 с.

2. Архипова, Л. А. Современные технологии в физическом воспитании обучающихся: учебное пособие / Л. А. Архипова, Н. В. Фомичева. - Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2015. - 92 с.

3. Бутенко, И. А. Анкетный опрос как общение социолога с респондентами / И. А. Бутенко:-Москва: Учеб. пособие для ун-тов.-М.:Высш.шк.,2015. - 176 с.

4. Геллерт, М. Все о командообразовании: руководство для тренеров: пер.с нем. / М. Геллерт, К. Новак. - Москва; Санкт-Петербург: Вермина, 2006. - 352 с.

5. Кузнецова, С.В. Изучение влияния характерологических особенностей спортсменов на внутригрупповые взаимоотношения / С. В. Кузнецова, И. В. Манжелей // Спорт, физическая культура, здоровье: состояние и перспективы совершенствования. ВНП. 3. - Тюмень, 2001. - С.16 – 18.

6. Манжелей, И. В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с.

УДК 796.

В.В. Зебзеев, к.п.н., доцент; О.С. Зданович, к.п.н., доцент

ИНФОРМАЦИОННЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ В СПОРТЕ: ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры», г. Чайковский, Россия, zebzeev85@mail.ru

***Аннотация**. В статье представлены результаты теоретического анализа применения информационных баз данных в разных видах спорта. Описаны особенности создания информационных баз данных, показаны возможности и перспективы использования компьютерных технологий в спорте.*

***Ключевые слова**: компьютерные технологии, информационные базы данных, подготовка спортсменов, спорт.*

V. Zebzeyev, Ph.D.; O. Zdanovich, Ph.D.

INFORMATION DATABASES IN SPORT: OPPORTUNITIES AND PERSPECTIVES

Tchaikovsky State Physical Education Institute, Tchaikovsky, Russia, zebzeev85@mail.ru

***Annotation.** The article presents the results of the theoretical analysis of the use of information databases in different sports. Describes the features of creation of information databases, the possibilities and prospects of use of computer technologies in sport.*

***Key words:** computer technologies, information databases, training of athletes, sport.*

Отличительными чертами современного спорта являются исключительно высокая напряженность соревновательной борьбы, возрастание плотности спортивных результатов, выполнение спортсменами предельных объемов тренировочной нагрузки, что оказывает дополнительные сложности в обеспечении двигательной деятельности спортсменов. В этой связи многие тренеры и спортсмены все чаще прибегают к возможностям современных компьютерных технологий, находя возможности их внедрения в спортивную практику.

Вследствие этого в настоящий момент управление подготовкой спортсменов невозможно представить без систематического контроля подготовленности спортсменов и аналитики полученных результатов. При этом эффективность данных процессов во многом зависит от качества сбора, систематизации и хранения полученной информации о состоянии

исследуемых объектов. В последнее время для этих целей активно применяют информационные базы данных, успешно заменившие традиционные средства учета XX века: ручку, карандаш, листы бумаги, отдельные документы Word и Excel, на компьютерные программы (ставшие, по сути, средством учета XXI века), позволяющие хранить информацию не разрозненно в отдельных бумажных и электронных носителях, а упорядоченно в форме компьютерной системы. Такое информационное обеспечение подготовки позволяет значительно повысить оперативность и эффективность принятия управленческих решений, что особенно важно в условиях непрерывного огромного потока информации о ходе тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов. Компьютерная обработка, сбор и хранение контролируемых показателей подготовленности спортсменов позволяет, в конечном счете, создать базу данных, информация в которой является для тренера основой эффективного управления тренировочным процессом [1, с.78; 2, с.76].

К настоящему моменту существует большое количество самых разнообразных типов систем управления базами данных (сокр. - СУБД), но наибольшее распространение получили реляционные СУБД, к которым, например, относится «Access», входящий в пакет «MS Office» [4, с. 37].

Между тем для разработки информационных баз данных (ИБД) подготовленности спортсменов обычно используют несложные компьютерные программы. Наиболее широкое распространение получили программные продукты «Microsoft Visual Studio», «Microsoft Office Access» и «Microsoft SQL Server Compact», которые предназначены для хранения и получения данных, преобразования информации в удобную форму и автоматизации часто выполняемых операций. Данные компьютерные программы позволяют не только разрабатывать удобные формы ввода данных, но и обрабатывать информацию, а также составлять различные по сложности отчеты. Кроме того, рассматриваемое программное обеспечение является одним из приложений «Windows», что обеспечивает оптимальную работу информационных баз данных, поскольку их производительность соответствует возможностям операционной системы «Microsoft Windows». Информационным базам данным, разработанным при помощи систем «Microsoft Visual Studio», «Microsoft Office Access» и «Microsoft SQL Server Compact» доступны все преимущества «Windows», поскольку они хорошо взаимодействуют между собой [5, с. 65-66].

Создание информационных баз данных проходит через три логически связанных этапа: проектирование, разработку и тестирование [5, с. 66].

Этап проектирования связан с выбором инструментария для разработки программного обеспечения. Чаще всего для этих целей используют современный компьютерный язык программирования C#, SQL и др., имеющие большое количество различных библиотек расширений и хорошую документацию. «Microsoft Visual Studio» или «Microsoft Office Access» позволяют быстро создавать графический интерфейс будущей ИБД, просматривать и подключать различную информацию. Информационные базы данных, созданные в указанных компьютерных системах, имеют высокий запас прочности, поскольку могут хранить сведения о нескольких миллионах обследований, каждым из которых можно быстро воспользоваться с помощью любого современного компьютера, обладающего операционной системой «Windows» [5, с. 66-67].

На этапе разработки выполняется работа по проектированию интерфейса и структуры будущей ИБД. На этом этапе уделяется большое внимание налаживанию взаимодействия между содержанием основных компонентов программы с информационными данными, а также созданию примерных макетов, дизайна блоков и их содержания [5, с. 67].

На этапе тестирования созданная ИБД проходит проверку на отказоустойчивость с помощью различных современных методов. Обязательно тестируется работа всех блоков, входящих в содержание программы, проверяется точность и наглядность построения графиков, правильность расчетов, при сопоставлении индивидуальных результатов спортсменов с модельными значениями. Выполняется работа в отношении ее оптимального использования и применения на практике пользователем [5, с. 68].

Обобщая результаты исследования разных авторов [1, с. 78-82; 3, с.218-222; 4, с. 57-74; 5, с. 65-76; 6, с. 83-84], можно заключить, что структура информационной базы данных подготовленности спортсменов может иметь такой же вид, как представлено на рисунке 1.

Рисунок 1 – Примерная структура информационной базы данных подготовленности спортсменов

В блок «Морфология спортсмена» обычно включаются антропометрические и морфофункциональные показатели, а также показатели, характеризующие состав тела (вес, масса жира, масса мышечной ткани и др.). В блоке технической (в некоторых видах спорта – технико-тактической) подготовленности спортсмена, чаще всего, хранится информация о технике выполнения соревновательного упражнения (или упражнений), наиболее распространенными показателями являются «результативность», «эффективность», «стабильность», «вариативность», «экономичность» и др. К блоку «Физическая подготовленность» относятся тесты, оценивающие общие и специальные физические качества и способности спортсменов. В качестве показателей блока «Функциональная подготовленность» выступают параметры различных программно-аппаратных комплексов, с помощью которых осуществляется контроль за деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной систем организма спортсменов. Показателями блока «Соревновательная деятельность» являются спортивно-технические результаты спортсменов, которые, как правило, представляются в протоколах соревнований.

В «Аналитический блок» поступает вся текущая информация из блоков 1-5 о морфологических особенностях, технической, физической, функциональной и соревновательной подготовленности спортсменов в форме компьютерных окон базы данных. Каждое окно содержит информацию о степени несоответствия фактических текущих показателей подготовленности спортсмена с их модельными характеристиками или индивидуальными запланированными результатами на данный этап подготовки в виде различных диаграмм. Кроме того, данные профили и количественные показатели отклонения от прогнозируемой индивидуальной модели по всем сторонам подготовленности спортсменов интегрально выводятся на дисплей. Полученная в результате этого информация является основой для принятия решения по коррекции подготовки спортсмена или выработки корректирующих тренировочных программ. В этом случае задействуется блок 7 «Тренировочные планы».

Эффективность применения такого подхода была продемонстрирована профессором Люблянского университета B. Jost, разработавшим информационную базу данных (он называет ее «системой экспертной оценки») и внедрившим ее в тренировочный процесс словенских прыгунов на лыжах с трамплина более 30 лет назад. Собранный за это время материал позволяет словенским тренерам с большей эффективностью отбирать наиболее талантливых и перспективных спортсменов на ранних этапах многолетней подготовки для сборной команды [6, с. 84-85].

В нашей стране применение ИБД в спорте успешно показало себя при контроле и управлении подготовкой спортсменов в разных видах легкой атлетики [3, с. 108-135; 4, с. 105-118] и десятиборья [5, с. 94-124], а также в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье [1, с.82; 2, с.78-79].

Библиографический список

1. Зебзеев В.В., Зданович О.С. Информационная база данных подготовленности квалифицированных лыжников-двоеборцев // Теория и практика физической культуры. 2016. №1. С. 78-82.

2. Зебзеев В.В. Информационная база данных подготовленности лыжников-двоеборцев разной квалификации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. №6 (124). 2015. С. 75-79.

3. Оганджанов А.Л. Педагогические технологии индивидуальной подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов: дис. … док. пед. наук / А.Л. Оганджанов. Москва, 2007. – 384 с.

4. Цыпленкова Е. С. Управление подготовкой квалифицированных прыгунов тройным на основе информационной базы данных специальной подготовленности : дис. ... канд. пед. наук / Е.С. Цыпленкова. Москва: ФГБОУ ВО «МПГУ», 2015. - 166 с.

5. Черяпкин Р. С. Управление подготовкой высококвалифицированных десятиборцев в годичном цикле на основе информационной базы данных: дис. … канд. пед. наук / Р.С. Черяпкин. Москва, 2014. – 162 с.

6. Jost B., Coh M. Expert modeling of sport performance of high elite athletes. Acta Kinesiologica. №8. 2014. P. 82-85.

Ж.В. Жевнерова, ст.преподаватель; А.С. Рябов

ВЫЯВЛЕНИЕ ВАЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕКЛАМНОЙ ИНФОРМАЦИИ ДЛЯ ГАУ ТО «ХОККЕЙНЫЙ КЛУБ «РУБИН»

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, z.v.zhevnerova@utmn.ru

Аннотация. *В статье рассматривается выявление важности использования рекламной информации для ГАУ ТО «Хоккейный клуб «Рубин»*

Ключевые слова: *рекламная стратегия, хоккей, Рубин, болельщики.*

ZH.V. Zhevnerova, A.S. Ryabov

IMPORTANCE OF USE OF ADVERTISING INFORMATION FOR HAU TO «HOCKEY CLUB« RUBIN »

Tyumen State University. Tyumen', z.v.zhevnerova@utmn.ru

Annotation. *The article examines the importance of using advertising information for the State Technical University "Hockey club" Rubin "*

Keywords: *advertising strategy, hockey, Rubin, fans.*

Разработка стратегии рекламной и PR-деятельности начинается со сбора информации для изучения целевой аудитории.

Для разработки рекламной стратегии и её внедрения, необходимо проанализировать те ценности и возможные ожидания, на которые, прежде всего, ориентируются заинтересованные в развитии ХК «Рубин». В первую очередь, это болельщики.

Изучение целевой аудитории – очень важный и актуальный ряд исследований. Для спортивных зрелищ главными движущими силами в привлечении болельщиков являются такие ощущения и эмоции, как сопричастность, принадлежность, интерес, ожидание, надежда. В зависимости от зрительской аудитории одни эмоции имеют доминирующее значение, другие уходят на задний план. Выявление потребительских предпочтений и понимание скрытых желаний болельщиков – это большой шаг в сторону улучшения конкурентоспособности спортивного клуба. За этой простой маркетинговой истиной лежит объемная исследовательская и аналитическая работа, результаты которой становятся отправным моментом для выстраивания клубной стратегии взаимодействия с болельщиками.

На первом этапе спортивные менеджеры выстраивают теоретические модели поведения болельщиков и зрительской аудитории, пытаются понять, что в настоящий момент востребовано потребителями, какие еще запросы следует удовлетворить. Для решения этих задачи был проведен опрос среди посетителей матчей с участием ХК «Рубин» в социальной сети «Вконтакте» на официальной странице команды. Для проведения данного опроса была разработана специальная анкета, содержащая 18 вопросов, в неё включены различные типы вопросов, комбинирование которых позволяло нам получить в итоге более надежную информацию.

По содержанию вопросы бы разделены на оценочные (о мотивах, оценках, мнениях) и фактологические (о фактах действительности).

Проблема исследования: отсутствие социологической информации о предпочтениях посетителей игр.

Цель исследования: выявление важности использования рекламной информации для ГАУ ТО «Хоккейный клуб «Рубин».

Задачи исследования:

1. Определение актуальности рекламной информации для ГАУ ТО «Хоккейный клуб «Рубин».
2. Определение уровня удовлетворенности, неудовлетворенности, важности, значимости проведения игр и дополнительных мероприятий.

Таким образом, предложенный нами метод изучения целевой аудитории как основа формирования стратегии рекламной и PR-кампании на наш взгляд является самым эффективным для ГАУ ТО «Хоккейный клуб «Рубин». Так как анкетирование – самый наименее затратный метод получения высокого уровня массовости исследования.

Главное преимущество данного метода заключается в возможности проведения исследования большой группы людей одновременно и в сравнительной легкости статистической обработки данных.

Анкетирование было проведено среди посетителей хоккейных матчей с участием команды ХК «Рубин» и болельщиков, активно следящими за матчами команды онлайн и текстовыми трансляциями, но без возможности посещения Дворца Спорта. Объем выборки составил 274 человека.

Рассмотрим несколько оценок респондентов на предлагаемые нами вопросов.

На первый вопрос мы получили результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Часто ли вы посещаете матчи с участием ХК «Рубин»?

Варианты ответа	Количество голосов	Процентное соотношение, %
Посещаю каждый матч	87	32,2
За сезон посещаю больше половины матчей	100	37
Посещаю редко, 5-10 матчей за сезон	62	23
Почти не посещаю или очень редко	21	7,8

По результату данного опроса можно с уверенностью показать следующие данные, что хоккей с шайбой очень популярен в жизни присутствующих на матчах Тюменских зрителей.

Таблица 2

Все ли Вас устраивает в условиях Дворца Спорта?

Варианты ответа	Количество голосов	Процентное соотношение
Да, все устраивает	52	19,3
Устраивает, но хотелось бы улучшений	187	69,5
Категорически не устраивает	31	11,2

По результатам этого опроса и опроса с предложениями для улучшения клуба в целом из таблицы 3 следует, что большинство (80,7%) хотели бы улучшений условий Дворца Спорта.

Таблица 3

Устраивает ли вас стоимость билетов на матч?

Варианты ответа	Количество голосов	Процентное соотношение
Да, цены доступные	222	82,5
Нет, билеты дорогие	40	14,9

Ценовая политика проводимая хоккейным клубом практически полностью удовлетворяет потребности потребителей.

Таблица 4

Каким способом вы приобретаете билеты на матчи?

Варианты ответа	Количество голосов	Процентное соотношение
Покупаю в кассе Дворца Спорта	146	54,3
Покупаю в других кассах (ФК «Тюмень», «Космос», ТЦ «Кристалл»)	25	9,3
Покупаю онлайн на сайте kassir.ru	98	36,4

По данным опроса можно прийти к выводу, что посетителям матчей не особо важно, где приобретать билет, в кассах Дворца Спорта или другим способом.

Таблица 5

Откуда вы узнаете новости о команде?

Варианты ответа	Количество голосов	Процентное соотношение
Телевидение и радио	23	5
Группа в социальных сетях	321	69,2
Сайт клуба	64	13,8
АСН «Тюменская Арена».	56	12,1

Большинство голосовавших являются активными социальными пользователями, соответственно, им удобнее узнавать о новостях о команде посредством социальных сетей.

Таблица 6

Как вы узнаете о предстоящих матчах?

Варианты ответа	Количество голосов	Процентное соотношение
Телевидение	5	1,9
Радио	2	0,7
Афиши и баннеры	6	2,2
Я постоянный болельщик	141	52,4
От друзей	13	4,8
Был один раз на матче	0	0
Сайт клуба и социальные сети	102	37,9

С помощью этого вопроса удалось выяснить два самых эффективных рекламных метода. Безусловно, важнейшей является информация, полученная от постоянных болельщиков клуба. Такой метод является самым дешевым, но и, в то же время, самым трудоемким. Сделать так, чтобы среди людей ходили разговоры, о каком-то конкретном мероприятии, весьма непросто. На втором месте - реклама на сайте клуба и в социальных сетях, что тоже во многом зависит от болельщиков-пользователей социальных сетей.

Таблица 7

Следите ли Вы за выездными матчами команды?

Варианты ответа	Количество голосов	Процентное соотношение
Нет, не слежу	8	2,4
Слежу за текстовой трансляцией	52	15,3
Смотрю онлайн видеотрансляцию дома и в интернете	220	64,9
Смотрю онлайн трансляцию в спортбарах и кафе	24	7,1
Смотрю трансляцию в записи	12	3,5
Смотрю только лучшие моменты матча в записи	23	6,8

Болельщики клуба активно следят за выездными матчами команды. Чаще всего через онлайн-трансляции в интернете.

Таблица 8

Ваши предложения для улучшения продвижения бренда «Рубин»

Вариант респондентов	Количество голосов
Больше рекламы, больше информации о команде и матчах в разных СМИ, больше баннеров по всему городу	33
Улучшить условия Дворца спорта, увеличить количество точек питания. Создать детскую игровую комнату во Дворце Спорта	52
Больше атрибутики клуба, Разнообразить сувенирную продукцию, более качественную атрибутику	48

Таким образом при проведении анкетирования среди посетителей игр с участием команды ХК «Рубин» полученные данные позволили узнать о предпочтениях посетителей спортивных соревнований, отношение к команде и мероприятиям с ее участием, выявить эффективность рекламных мероприятий, проводимых организацией и т.д. Данные полученные в ходе опроса позволили наиболее четко увидеть необходимость в проведении рекламной и PR-стратегии для организации.

Библиографический список

1.Перевезин И.И. Искусство спортивного менеджмента.-Советский спорт., 2004.-216с.

2.Рекламная стратегия в спорте. Режим доступа: http://www.hometheatermag.ru/hom2.html

3.Секреты спортивного бизнеса. Режим доступа. http://www.sport-business.ru

4.Шарков Ф.И. PR (связи с общественностью): Учеб. пособие для вузов. – М.: Деловая книга, 2005. – 304 с. - («Gaudeamus»).

УДК: 796.853.26(075.8)

К.В. Замчевская, Д.Н. Макаридин, к.п.н., доцент

РЕАЛИЗАЦИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ РЕШЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ ВОЛЕЙБОЛИСТКАМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, makaridin_d@rambler.ru

Аннотация. *В данной статье рассмотрена проблема реализация творческих способностей при решении двигательных задач девочками младшего школьного возраста, занимающихся волейболом*

Ключевые слова: *творчество, двигательная задача, двигательное действие, младший школьный возраст, уровень, креативность.*

K.V. Zamchevskaya, D.N. Makaridin Ph.D.

REALIZATION OF CREATIVE ABILITIES IN SOLVING MOTOR TASKS VOLLEYBALL PLAYERS OF PRIMARY SCHOOL AGE

Tyumen State University, *makaridin_d@rambler.ru*

Abstract. *This article considers the problem of realization of creative abilities in solving motor tasks of girls of primary school age, playing volleyball*

Key words: *creativity, motor task, motor action, primary school age, the level of creativity.*

Творчество - это механизм развития, или взаимодействие, ведущее к развитию, которое всегда формируется в рамках какой-то деятельности и одновременно происходит с выходом за ее рамки. (Я.А. Пономарев)

Доктор педагогических наук Светлана Филимонова утверждает, что сущность творческой деятельности индивида является творческой тогда, когда она не осуществляется по заданному образцу, не является чисто репродуктивным повторением этого образца.

На сегодняшний день существует более двадцати видов творчества, одним из которых, является творчество спортивное и спортивно - тактическое.

В спорте творчество реализуется посредством решения класса двигательных задач. Проанализировав большое количество подходов к выделению этапов творческого процесса (А. М. Блох 1920г., П. М. Якобсон 1934г., Б.А. Лезин 1907, П.К. Энгельмейер 1910г. и др.) российский психолог, доктор психологических наук, специалист по психологии творчества и интуиции Яков Александрович Пономарев обобщил и выделил три акта: осознание проблемы; разрешение проблемы; проверка.

Творческий процесс в спорте начинается с проявления интуитивного проблеска идеи решения двигательной задачи, которая, в свою очередь, формируется на реорганизации имеющегося опыта. Далее возникает выработка полного представления о предполагаемом двигательном действии, а в заключении применяется умение реализовать идею, способствующую решить двигательную задачу, которая в будущем способствует формированию новых двигательных комбинаций, представляющих в свою очередь цель управления движениями.

Цель исследования - выявить связь между творческими способностями и их реализацией в двигательной деятельности.

Методы и организация исследования. Опытно - экспериментальная работа проводилась с волейболистками младшего школьного возраста на учебно-тренировочной базе СДЮСШОР №1 г. Тюмени с 1 сентября 2016 года по 10 июня 2017 года. В исследовании приняли участие 18 спортсменов.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью выявления разнообразных способов решения двигательных задач, определяющих наличие творческого подхода занимающихся во время решения двигательной задачи. Нами была введена игра «Захват знамени», анализ и

оценка результатов игры проводилась по заранее продуманным наблюдаемым действиям (таблица1).

Таблица 1

Наблюдаемые способы решения двигательных задач

Индивидуальные	Групповые
Перетягивание соперника на свою площадку	Удержание зоны
Притворство «обездвиженным»	Пожертвование игрока
Организация участников команды	Бросок флага от игрока к игроку
Финт (отвлекающие действия)	Удержание игрока
	Функция- расколдования

За каждое выполненное индивидуальное или групповое творческое действие, игроку присуждался 1 балл.

Педагогическое тестирование Для получения наиболее точной информации о вероятности творческих решении во время двигательных действий, нами был применён тест креативности по Торренсу, состоящий из трёх субтестов, которые в свою очередь отражают пять критериев креативности «Беглость», «Оригинальность», «Абстрактность названия», «Разработанность», «Сопротивление замыканию». Полученные баллы по пяти факторам суммируются и получившаяся сумма делиться на пять. Полученный результат означает следующий уровень креативности: 30 – плохо, 30 - 34 – ниже нормы, 35 – 39 – несколько ниже нормы, 40 – 60 – норма, 61- 65 – несколько выше нормы, 66 – 70 – ваше нормы, 70 – отлично.

Анализ и обобщение литературных источников позволил получить информацию о проблеме посвящённой реализации творческих способностей при решении двигательных задач.

Метод математической статистики выполнялся для обработки и теоретической интерпретации результатов исследования.

Результаты педагогического наблюдения, определяющие наличие творческого подхода в решении двигательной задачи отображены в таблице 2.

Анализ тактических действий свидетельствует о том, что участники исследования смогли, не нарушая правил игры, проявить творческий подход в решении двигательной задачи. По сумме баллов, присвоенных игрокам за выполняемые действия, можно сделать следующие выводы:

- из числа индивидуальных тактических качеств наиболее часто применяемым является «Перетягивание соперника на свою площадку», что характеризует игроков, как активно действующих и рационально мыслящих.

- менее выраженным тактическим действием является «отвлекающий маневр», что объясняется отсутствием схожего тактического действия в волейболе и является нехарактерным для игрока.

- наиболее активными групповыми тактическими действиями является «удержание зоны» и «функция расколдования», что находит свое отражение в крепких командных взаимодействиях, присущих игре в волейбол.

Например, защита своей зоны на площадке и страховка товарища во время игры, что повышает эффективность двигательных действий.

Таблица 2

Результаты тестирования девочек младшего школьного возраста определяющих наличие творческого подхода в решении двигательной задачи

Действия	Тактические действия								
	Индивидуальные				Групповые				
	Перетягивание соперника на свою площадку	Притворство «обездвиженным»	Организация участников команды	Финт (отвлекающие действия)	Удержание зоны	Пожертвование игрока	Бросок флага от игрока к игроку	Удержание игрока	Функция-расколдования
Кол-во человек	11	5	7	4	17	5	8	7	17
Результат (%)	55	25	35	20	85	25	40	35	85
Общий балл	27				47				
Результат (%)	36				64				

- маловыраженно проявлялся такой тактический прием, как «пожертвование игрока», что вероятнее всего, объясняется неприемлемостью этого действия внутри детской команды.

Таким образом, во время участия команд в игре «Захват знамени», наблюдалось преимущество в использовании групповых тактических взаимодействий, нежели, чем индивидуальных. По нашему мнению, это обусловлено тем, что дети занимаются командным видом спорта.

Результаты тестирования, девочек младшего школьного возраста занимающихся волейболом, по методике Е. Торренса, отображены в таблице 3.

Таблица 3

Распределение факторов креативности, определяющих наличие творческих способностей волейболисток младшего школьного возраста

	Показатели факторов креативности				
	Беглость	Оригинальность	Абстрактность названия	Разработанность	Сопротивление замыканию
Средний балл	50	41	33	105	20
Общая оценка (49.8 баллов)	Норма				

Тест Торренса помог определить средний групповой показатель проявления творческих способностей среди девочек, занимающихся волейболом. Нам удалось установить, что творческая продуктивность, способность выдвигать незаурядные идеи, проявлять самобытность и уникальность творческого мышления, а так же обладание способностью выделять главное оценивается у юных волейболисток (по тесту Торренса) как показатели на уровне нормы.

Таблица 4

Сравнительная таблица результатов педагогического наблюдения и психологического тестирования

№	ФИО	Уровень развития творческих способностей			Творческая реализация двигательных действий			% проявления творческих способностей
		Полученный балл	Уровень креативности	% выполнения психолого-гического тестирования	Индивидуальные	Групповые	% проявления творческих действий во время решения двигательной задачи	
1	П.С.А.	27	плохо	**34**	1	2	33	**34**
2	М.А.О.	72	отлично	**90**	4	5	100	**92**
3	С.В.В	37	несколько ниже нормы	**46**	2	2	45	**40**
4	С.А.В.	35	несколько ниже нормы	**43**	0	2	20	**35**
5	С.В.А.	54	норма	68	2	3	55	**61**
6	М.Д.Н.	35	несколько ниже нормы	43	1	2	33	**34**
7	К.Т.С.	24	плохо	30	0	2	20	**27**
8	З.Г.В.	23	плохо	29	0	2	20	**27**
9	З.К.В.	33	несколько ниже нормы	41	1	2	33	**42**
10	Д.Е.Т.	34	ниже нормы	43	1	3	43	**39**
11	Я.Е.М.	70	отлично	88	3	3	68	**76**
12	Т.А.С.	75	отлично	94	3	4	78	**81**
13	М.А.Ф.	59	норма	77	2	3	55	**53**
14	Ф.Д.А.	34	несколько ниже нормы	43	1	2	33	**42**
15	К.М.М.	30	ниже нормы	38	1	1	23	**29**
16	З.О.Н.	38	несколько ниже нормы	40	1	3	43	**55**
17	Д.Н.А.	63	несколько выше нормы	79	3	4	78	**64**
18	Д.П.А.	32	ниже нормы	40	1	2	33	**34**

По результатам сравнительной таблицы педагогического наблюдения и психологического тестирования можно сделать вывод, что оба исследования взаимо - подтверждают полученный результат и указывают на то, что уровень творческого мышления соответствует творческой реализации двигательной деятельность во время решения двигательных задач девочками младшего школьного возраста, занимающихся волейболом.

Выводы:

Анализ полученных данных позволил установить, что у детей младшего школьного возраста наблюдается творческий подход при решении двигательных задач. Используемые методики позволили продиагностировать уровень креативности девочек младшего школьного возраста, а также выделить ведущие способы решения командной задачи. Сравнительный анализ педагогического наблюдения и психологического тестирования, подтвердил, что уровень креативности творческого мышления соответствует творческой реализации двигательной деятельность во время решения двигательных задач девочками младшего школьного возраста, занимающихся волейболом.

Библиографический список

1. Абовский Н.П. Творчество: системный подход, законы развития, принятие решений /Н.П. Абовский. - Москва: СИНТЕГ, 1998. - 312 с.
2. Архипова Л.А. Использование продуктивных методов обучения двигательным действиям в процессе организации учебного взаимодействия учащихся: автореферат дис. … канд.пед.наук / Л. А. Архипова. - Тюмень, 2002. - 25 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн - Москва: Медицина, 1990. – 208 с.
4. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л. С. Выготский. - Санкт-Петербург: СОЮЗ, 1997. - 96 с.
5. Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие / В. Б. Коренберг. - Москва: Советский спорт, 2011. - 206 с.

УДК 796.015

Е.Т. Колунин, к.б.н., доцент

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ КОНВЕРГИРОВАНИЯ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ

ФГАОУ ВО Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, e.t.kolunin@utmn.ru

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы планирования и организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки с использованием средств и методов гимнастики. Обоснована необходимость и значимость занятий гимнастикой на начальном этапе многолетней подготовки. Представлен развернутый анализ возможностей использования гимнастических упражнений в различных видах спорта.*

Ключевые слова. *Планирование и организация тренировочного процесса, конвергенция. средства гимнастики, начальный этап спортивной подготовки.*

E.T. Kolunin, Associate Professor, PhD

PECULIARITIES OF PLANNING AND ORGANIZATION OF THE INITIAL STAGE OF SPORTS TRAINING ON THE BASIS OF CARGOING GYMNASTICS

Tyumen State University, Tyumen, Russia, e.t.kolunin@utmn.ru

Annotation. *The article deals with planning and organization of the training process at the initial training stage using the means and methods of gymnastics. The necessity and importance of gymnastics at the initial stage of long-term preparation is substantiated. A detailed analysis of the possibilities of using gymnastic exercises in various sports is presented.*

Keywords: *planning and organization of the training process, convergence, means of gymnastics, the initial stage of sports training.*

На сегодняшний день вопросы планирования и организации тренировочного процесса на начальном этапе многолетней тренировки являются актуальными. Отдельные достижения отечественных спортсменов на международной арене не свидетельствуют об эффективности проводимой работы в детско-юношеском спорте. Статистика свидетельствует, что многие победители юниорских и молодежных чемпионатов не выходят на уровень национальных сборных и заканчивают свою спортивную карьеру, так и не начав выступления во взрослых командах.

Тренерам не всегда удается придерживаться программно-нормативных требований и научно-методических рекомендаций, предъявляемых к содержанию занятий с детьми на начальном этапе спортивной подготовки. К сожалению, зачастую этот этап для многих

спортсменов по своему содержанию превращается в этап начальной спортивной специализации или, еще хуже, углубленной специализации, на котором к занимающимся предъявляются завышенные требования по части физической, технической и психологической подготовки.

В период начальной подготовки, по мнению выдающихся ученых, тренеру следует формировать у занимающихся основы здоровья и общей работоспособности, фундамент общей и специальной физической подготовленности, так необходимого в дальнейшем для достижения высшего спортивного мастерства [3,6,7].

При этом необходимо отметить, что гимнастика имеет исторически сложившуюся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания занимающихся. Гимнастические упражнения отличаются от других видов физических упражнений тем, что большинство из них специально разработано для целенаправленного и эффективного воздействия организм занимающихся и могут быть использованы в физической и технической подготовке, а также при реабилитации после травм и физических нагрузок.

Анализ научной и методической литературы показал, что все без исключения спортсмены используют гимнастические упражнения, как дополнительное средство с целью развития физических качеств и формирования техники вида спорта [1,2,8,9,10].

В результате проведенного анкетного опроса тренеров учреждений дополнительного образования спортивной направленности г. Тюмени проведенного нами в 2016 году установлено, что 78,5% тренеров используют в тренировочном процессе средства и методы гимнастики и считают их наиболее эффективными. В дополнении к гимнастическим упражнениям специалисты используют спортивные и подвижные игры, легкую атлетику и плавание.

Часто используемыми и наиболее эффективными на начальном этапе многолетней тренировки из гимнастических упражнений 78% специалистов выделяют общеразвивающие упражнения.

Под конвергенцией средств гимнастики в подготовку спортсменов на начальном этапе многолетней тренировки мы понимаем совокупность последовательных действий, направленных на проникновение соответствующих гимнастических упражнений и техник в содержание подготовки спортсменов, целенаправленно ориентированных на предупреждение деформаций опорно-двигательного аппарата, а также ликвидацию барьеров роста спортивного мастерства с учетом специфики вида спорта и модельных характеристик ведущих спортсменов [4].

При этом процесс планирования тренировочного процесса посредством конвергирования средств гимнастики, на наш взгляд, должен осуществляться следующим образом. Один раз в неделю на протяжении всего периода начальной подготовки тренеру необходимо отводить для занятий гимнастикой.

1. В первый год спортивной подготовки средства гимнастики следует использовать без учета специфики вида спорта. Объём таких упражнений и должен составлять до 35% от общего объёма используемых средств в этот период. Тренеру следует подбирать гимнастические упражнения, направленные на формирование правильной осанки (строевые и общеразвивающие упражнения), развитие основных физических качеств (прыжки, лазания, общеразвивающие упражнения). При этом из 6 часов занятий в неделю мы рекомендуем 2 часа, т.е. отдельное тренировочное занятие, отводить под гимнастику. При этом в остальные тренировочные дни гимнастические упражнения должны использоваться во всех частях занятия в зависимости от содержания занятия.
2. На втором году обучения рекомендуется использовать средства гимнастики с учетом принадлежности спорта к той или иной группе в соответствии с классификацией, предложенной В.П. Филиным (таблица 1.). В своем исследовании мы определили наиболее популярные, классические, виды спорта, входящие в программы Олимпийских летних и зимних игр: футбол, легкая атлетика, плавание, дзюдо, бокс, греко-римская борьба, лыжные гонки и хоккей с шайбой.

Таблица 1

Виды спорта, в которых запланировано конвергирование средств гимнастики (по В.П. Филину, частично переработана)

Спортивные игры Скоростные и скоростно-силовые виды спорта	Спортивные единоборства	Циклические виды спорта с акцентированной выносливостью
Хоккей с шайбой	Дзюдо	Лыжные гонки
Футбол	Греко-римская борьба	Плавание
Легкоатлетическое многоборье	Бокс	Легкая атлетика

При планировании и организации тренировочного процесса на втором году спортивной подготовки следует подбирать гимнастические упражнения с учетом специфичности группы, в которую входит тот или иной вид спорта. Так, в частности, для занятий спортивными играми и легкоатлетическим многоборьем следует использовать больше упражнений на развитие координационных и скоростно-силовых способностей у занимающихся. В группе спортивных единоборств важно научить детей страховкам и самостраховкам. Для этого необходимо использовать различные акробатические элементы (группировка, перекаты в группировке, кувырки и пр.). Также важно в этой группе видов спорта развивать силу мышц рук и плечевого пояса за счет упражнений (подтягивание в висе, лазание по наклонной скамье, лазание по канату и др.). В циклических видах спорта важно сформировать координационные способности за счет разнообразных общеразвивающих упражнений, создать предпосылки для развития общей выносливости посредством прыжковых упражнений и общеразвивающих упражнений, выполняемых поточным способом. Объем гимнастических упражнений в этот период должен составлять до 35% от общего объёма используемых упражнений. При этом, на наш взгляд, целесообразно использовать подводящие гимнастические упражнения в подготовительной части, включая их в комплексы общеразвивающих упражнений для освоения техники избранного вида спорта.

3. Планирование и организация занятий со спортсменами третьего года обучения должно строиться учетом необходимости формирования рациональной техники движений у занимающихся и их специальной физической подготовки. Использование средств и техник гимнастики с учетом специфики вида спорта (футбол, хоккей, дзюдо, бокс, легкая атлетика, плавание) и индивидуальных особенностей занимающихся будет способствовать развитию у них специфических для данного вида спорта физических способностей и создавать фундамент для качественного освоения базовой техники избранного вида спорта. На этом этапе доля гимнастических упражнений должна составлять до 30% от общего объёма используемых средств. Предложенная схема планирования тренировочного процесса на этапе начальной подготовки на основе конвергенции средств гимнастики позволит оптимизировать процесс подготовки спортивного резерва. Гимнастические упражнения и техники, применяемые при подготовке спортсменов, в рамках данной системы следует упорядочить и целенаправленно включить в тренировочные планы с учетом вида спорта, индивидуальных особенностей занимающихся, целей и задач тренировки; периода подготовки, модельных характеристик ведущих спортсменов. Специально подобранные контрольные упражнения с гимнастической направленностью позволят дать объективную оценку качеству подготовки начинающих спортсменов.

Библиографический список:

1. Гайворонская А.А. Методика использования средств прикладной аэробики в подготовке баскетболистов на этапе начальной специализации: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / А.А. Гайворонская. - Волгоград, 2009. - 164 с.

2. Горинов А.В. Влияние различных групп гимнастических упражнений на организм детей 9-12 лет: автореф. дисс. ….. степени канд. пед. наук / А.В. Горинов. – Малаховка, 2000. – 25 с.

3. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. — М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.

4. Колунин Е.Т. Система конвергенции средств гимнастики в процесс начальной подготовки спортивного резерва / Е.Т. Колунин // Теория и практика физической культуры. - 2014. - №12. - С. 78-82.

5. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. / Л.П. Матвеев. - СПб.: Изд-во «Лань», 2005. – 384 с.

6. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: Методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – М., 2009. – 116 с.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

8. Симонова Е.А. Изучение координационных способностей бегунов на короткие дистанции / Е.А. Симонова, В.А. Тиссен // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с участием зарубежных представителей. – Тюмень, 2013. – С. 86-90.

9. Тополь А.И. Сопряженная методика тренировки, направленная на воспитание скоростно-силовых и двигательно-координационных качеств юных спортсменов 12-13 лет в игровых видах спорта (на примере тенниса): дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / А.И. Тополь. – М., 2002. – 210 с.

10. Шауро С.Н. Развитие физических качеств у детей 6-7-ми летнего возраста с преимущественным использованием средств гимнастики: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / С.Н. Шауро. –М., 2009.- 156 с.

УДК 796.8

Т.Г. Котова, к.п.н., доцент; С.М. Майсурадзе

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКОВ В СТОЙКЕ У ДЗЮДОИСТОВ 15-17 ЛЕТ МЕТОДОМ СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, tatyna2205@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматривается проблема спортивной подготовки дзюдоистов 15-17 лет с учетом весовых категорий. Авторами определены ошибки в технике единоборств, недостаточно развитые физические качества и предложен комплекс средств и методов для их коррекции.*

Ключевые слова: *физическая, техническая, технико-тактическая подготовка, метод сопряженного воздействия, дзюдоисты.*

T.Kotova Ph.D; S.Maisuradze

PERFECTION OF BROADCASTING TECHNIQUES IN A STAND BY JUDOISTS 15-17 YEARS BY METHOD OF CONJUGATED IMPACT

Tyumen State University, Tyumen, tatyna2205@mail.ru

Annotation. *The article the problem of sports training of judoists of 15-17 years with regard to weight categories is considered. The authors defined mistakes in the martial arts technique, insufficiently developed physical qualities, and proposed a set of tools and methods for their correction.*

Key words: *physical, technical, technical and tactical preparation, conjugate influence method, judoists.*

На сегодняшний день в условиях постоянно повышающейся конкуренции на международной и Российской арене большое внимание уделяется подготовке спортсменов, владеющих высоким уровнем физической, технической, технико-тактической и психологической подготовленности. Именно сочетание всех этих сторон подготовленности позволяет спортсменам достичь высоких спортивных результатов.

Многие виды спорта характеризуются противоборством с активной двигательной деятельностью спортсменов и предельным проявлением физических качеств, технико-тактического мастерства, быстрой сменой ситуаций, высокой степенью эмоциональности. К таким видам относятся спортивные единоборства, в том числе дзюдо.

В последнее время на международном уровне доминируют дзюдоисты из Японии, Кореи, Грузии. Поэтому возращение Российских дзюдоистов в элиту мирового дзюдо будет зависеть от того, насколько система подготовки спортсменов будет соответствовать требованиям современного единоборства.

В сфере единоборств накоплен достаточно обширный теоретический и методический материал, практический опыт по проблеме спортивной подготовки высококвалифицированных борцов, который рассмотрен в работах А.В. Еганова, С.В. Ерегиной, И.Д. Свищева, Г.С.Туманяна, Ю.А. Шулики и др. [1, 4, 5].

Высокие спортивные результаты в борьбе во многом зависят от умения спортсменов противостоять различным сбивающим факторам, возникающим во время тренировочной и соревновательной деятельности.

Сбивающими факторами, влияющими на качество выполнения техники и технико-тактических действий, как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности, могут быть: внешние – статусно-символические (ранг соревнований, квалификация соперников и др.), коммуникативные (поведение тренера, болельщиков и др.), эко-предметные (климатические условия в спортивном зале, спортивная форма) и внутренние – физические кондиции (координационные и скоростно-силовые способности, выносливость, гибкость); типичные ошибки техники (кинематические и динамические характеристики выполняемых ДД); психологические (мотивация, уровень психоэмоционального состояния) [2, 3].

Цель исследования – разработать и экспериментально апробировать комплекс средств и методов, направленный на совершенствование техники бросков в стойке у дзюдоистов 15-17 лет.

Исследование было организовано на базе ГАУ ДО ЦОП «Тюмень-дзюдо» с 18 дзюдоистами в возрасте 15-17 лет, примерно равных по уровню развития физических качеств, технического мастерства, из них 8 человек имеющие звание КМС, 10 спортсменов – первый спортивный разряд. Все участники педагогического исследования разделены на две группы контрольную и экспериментальную, в которых были сформированы по весовым категориям подгруппы: в Гр-1 вошли спортсмены весовой категории до 50 кг; в Гр-2 – до 66 кг; в Гр-3 – св. 66кг.

В контрольной группе тренировочный процесс осуществлялся по утвержденной «Центром Олимпийской подготовки» программе, а в экспериментальной группе мы дополнительно применяли предложенный нами комплекс средств и методов, направленный на совершенствование техники бросков в стойке методом сопряженного воздействия.

Педагогическое тестирование применялось с целью определения уровней развития физической, технической**,** технико-тактической подготовленности спортсменов и их результатов в ходе соревновательной деятельности. Условия проведения контрольных испытаний в группах были одинаковыми. В работе использовалась оценки уровней физической, технической, технико-тактической подготовленности спортсменов из программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, авторы С.В. Ерегина, И.Д. Свещев и др. Техника и технико-тактические действия оценивалась экспертной комиссией, состоящей из

трех специалистов. Для определения уровня технической подготовленности, в работе использовались приемы в стойке: задняя подножка, подхват изнутри, зацеп изнутри голенью. Для определения уровня технико-тактической подготовленности, использовались комбинации прием в стойке – прием в партере: бросок через бедро – удержание сбоку, передняя подножка – удержание поперек, бросок через спину – удержание – со стороны головы.

На начало исследования у спортсменов во всех сформированных группах уровень развития физических качеств соответствовал в основном выше среднего, техника бросков в стойке и комбинаций чаще всего соответствовала оценкам «хорошо». В ходе проведения педагогического исследования мы выделили недостаточно развитые физические качества и ошибки, в зависимости от весовых категорий, влияющие на эффективность выполнения техники бросков в стойке и комбинациях.

В Гр-1: ошибками при выполнении техники бросков и технико-тактических действий были: вход атакующего из исходного положения в стартовое, неплотный контроль приема в партере – удержание. Отстающим специальным физическим качеством – скоростно-силовые способности.

В Гр-2: ошибками при выполнении техники бросков и технико-тактических действий были: ошибки в захватах, выведении из равновесия противника; низкая стойка с наклоном туловища на соперника, недостаточный контроль соперника при приземлении.

В Гр-3: ошибками при выполнении техники бросков и технико-тактических действий были: отсутствие поворота головы и вращения плечами в сторону будущего падения противника; низкая скорость выполнения приемов; отстающими специальными физическими качествами – координационные способности.

В целях исправления ошибок в технике двигательных действий (стойка, комбинации) и развития специальных физических качеств были предложены разные комплексы, направленные на развитие СФП и подводящие упражнения для каждой сформированной группы дзюдоистов 15-17 лет.

Именно с учетом этих результатов исследования нами был предложен комплекс средств и методов совершенствования техники бросков в стойке у дзюдоистов 15-17 лет. Реализация предложенного нами подхода подготовки дзюдоистов заключалась в пошаговом прохождении предложенного нами комплекса средств и методов, направленного на совершенствование техники бросков в стойке методом сопряженного воздействия у дзюдоистов 15-17 лет, в подготовительном и соревновательном периодах. Подготовительный период состоял из 2-х этапов (4 месяца), соревновательный период из 3-х этапов (6 месяцев), в переходном периоде, для всех групп проводились игровые тренировки: футбол, регби, гандбол, баскетбол, волейбол и восстановительные мероприятия. Все упражнения для групп дзюдоистов подбирались с учетом результатов начального тестирования. Тренировочные занятия были организованы методом круговой тренировки. Метод сопряженного воздействия применялся в процессе совершенствования техники бросков в условиях увеличения физических усилий.

В ходе работы нами было выявлено, что в экспериментальной группе исследуемые нами показатели выше, чем в контрольной группе.

Наблюдалась положительная динамика в показателях физической подготовленности, в выделенных группах прирост находился в пределах от 10% до 27% ($p<0,05$). Наиболее выраженный прирост, наблюдался в развитии таких физических качествах как: сила (подтягивание на перекладине) и скоростно-силовые способности (сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 сек., сгибание-разгибание туловища за 20 сек.).

Прирост показателей техники бросков в стойке в сформированных группах, находился в пределах от 10% до 26%. Наиболее выраженный прирост, наблюдался в таких бросках, как «подхват изнутри», «зацеп изнутри».

Динамика результатов выполнения комбинаций у дзюдоистов 15-17 лет находилась в пределах от 23% до 40%. Наиболее выраженный прирост, наблюдался при выполнении комбинаций: «бросок через бедро – удержание с боку», «передняя подножка – переходом на удержание поперек».

Процент выигранных схваток экспериментальной группы над контрольной находился в пределах от 25% до 63%.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанный нами комплекс средств и методов совершенствования техники бросков в стойке дзюдоистов 15-17 лет, с учетом весовых категорий, является эффективным, так как все показатели в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

Библиографический список

1. Еганов А.В. Теория и методика спортивной тренировки дзюдоистов / А.В. Еганов. - Москва: Теория и практика физической культуры и спорта, 2014. – 212 с.
2. Котова Т.Г. Дифференциация обучения студентов института физической культуры технике спортивных единоборств с опорой на личностный опыт двигательной деятельности: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Котова Татьяна Германовна. – Тюмень: ТюмГУ. 2015 . – 271 с.
3. Котова, Т.Г. Обучение студентов института физической культуры технике спортивных единоборств /Т.Г. Котова, И.В. Манжелей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №10 (128). – С. 104-109.
4. Свищёв И. Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. Д. Свищёв, С. В. Ерегина. – Москва: Советский спорт, 2013. – 128 с.
5. Шестаков В. Б. Теория и практика дзюдо учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – Москва: Советский спорт, 2011. – 446 с.

К.В. Крицкая; Е.Т. Колунин, к.б.н., доцент

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ТЕСТИРОВАНИЯ СУДЕЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, Nauts@yandex.ru

Аннотация: *В статье рассматривается тестирование уровня судейской компетентности по спорту с использованием современных информационных технологий, с помощью разработанной мультимедийной многоцелевой учебной программы по правилам и судейству соревнований по плаванию.*

Ключевые слова: *спортивное судейство, подготовка спортивного судьи, аттестация, мультимедиа.*

K. Krickaya; E. Kolunin Ph.D.

MODERN INFORMATION TECHNOLOGY TESTING REFEREES IN SWIMMING

Tyumen State University, Tyumen, Russia, Nauts@yandex.ru

Annotation. *The article discusses the testing of the level of judicial competence on sport with the use of modern information technology, using the developed multipurpose multimedia training programs on rules and refereeing of competitions in swimming.*

Key words: *sports refereeing, sports training judges certification, multimedia.*

Плавание на современном этапе достигло такого уровня, при котором мастерство спортсменов порой значительно превосходит подготовленность судей, что ведет к возникновению конфликтов между спортсменами, тренерами и арбитрами. Роль компетентностного судейства вполне очевидна. Запрос исходит от болельщиков, спортсменов, специалистов, которые нуждаются в адекватной оценке результатов профессиональной

деятельности со стороны спортивных судей. Отсутствие объективного и грамотного судейства на территории нашей страны оказывает «медвежью услугу» Российским спортсменам. До сих пор случаются дисквалификации на соревнованиях международного масштаба, вызванные привычкой спортсменов преодолевать дистанцию не согласно правилам соревнований, а согласно требованиям отечественных арбитров. Поэтому подготовка судей на разных этапах их профессионального роста является не менее важной составляющей, чем подготовка спортсменов: от их отбора, профессиональной подготовленности, расстановки во многом зависит эффективность соревновательной деятельности. [6,4]

Правила соревнований по плаванию существуют не только для соблюдения кодекса «честной игры» и обеспечения чистоты и правильности стилей плавания, но также гарантируют, что все пловцы находятся в равных условиях и подчиняются этим правилам.

Обязанность по обеспечению выполнения правил соревнований ложится на судейскую коллегию. Согласно Федеральному закону от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" – спортивный судья - физическое лицо, уполномоченное организатором спортивного соревнования обеспечить соблюдение правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию.[2,3]

Судейскую компетентность по спорту можно определить как профессиональную компетентность судьи по спорту, обладающего системой знаний правил соревнований по отдельным видам спорта, умеющего оценивать результаты спортсменов на соревнованиях, способного принимать адекватные и быстрые решения в различных ситуациях спортивного соревнования. [4]

Рассматривая подготовку судей по плаванию, мы ставим перед собой задачу формирования судейской компетентности.

Как показал мониторинг имеющейся на данный момент ситуации, проблема спортивного судейства по плаванию в РФ заключается в отсутствии единой целостной учебной программы подготовки высоковалифицированных судей.[5] Учебная программа, на наш взгляд, поможет повысить уровень теоретических знаний и практических навыков, сформировать необходимые личностные характеристики, опираясь на имеющийся опыт судейской деятельности и квалификации, а так же на индивидуальные психофизилогогические особенности судей.

Одним из важнейших и первичных аспектов в данной программе является оценка уровня теоретических знаний. В связи с отсутствием единой системы тестирования судей по плаванию, оценить знание и умение применять правила соревнований на практике в данный момент невозможно. Исходя из этой проблемы, перед нами встала задача разработать технологию современного, мобильного и объективного тестирования.

Эффективным способом решения этой задачи может стать мультимедийная система тестирования, созданная при помощи информационных технологий. Мультимедиа система – это система, в которой одновременно представлена информация в различных формах: звук, анимированная компьютерная графика, видеоряд, а также возможность интерактивного взаимодействия с ней. Подобные программы разработаны в спортивной, художественной гимнастике, спортивной аэробике, восточных единоборствах (Петров П.К., Дмитриев О.Б., Ахмедзянов Э.Р., Татарских И.А.)

Преимущество подобной системы в мобильности, доступности, емкости, а также вариативности подачи информации. С помощью предложенной нами мультимедиа системы, мы сможем оценить подготовленность судей, повысить теоретические знания правил соревнований и получить обратную связь.

Для оценки уровня теоретической подготовленности судей нами был разработан и размещен на облачной платформе в сети интернет банк тестовых заданий, состоящий из 200 вопросов в открытой и закрытой форме и 50 видео заданий. Для реализации программы тестирования была выбрана онлайн платформа Let’s test, включающая в себя конструктор тестов и облачное хранение данных. Для обработки видео контента была выбрана программа Sony Vegas Pro.

Предложенные нами вопросы разработаны на основе правил соревнований Международной федерации плавания FINA (фр. Fédération Internationale de Natation), правил Всероссийской Федерации плавания, а также тестовых заданий для аттестации судей в УрФО (Куликов С.Г.).

Для создания программы тестирования теоретической подготовленности судей нами были созданы следующие базы данных:

1) Текстовые вопросы. Закрытая форма. Один вариант ответа.
2) Текстовые вопросы. Закрытая форма. Несколько вариантов ответа.
3) Текстовые вопросы. Открытая форма.
4) Видео вопросы. Закрытая форма. Один вариант ответа.
5) Видео вопросы. Закрытая форма. Несколько вариантов ответа.

Таблица 1

Структура банка тестовых заданий для оценки теоретической подготовленности судей по плаванию

Вид вопроса	**Форма вопроса**	**Форма ответа**	**Количество вопросов в одном тесте**	**Общее количество вопросов**
Текстовый	Закрытая	Один вариант	50	100
Текстовый	Закрытая	Несколько вариантов	35	70
Текстовый	Открытая	Точное совпадение	15	30
Видео	Закрытая	Один вариант	5	10
Видео	Закрытая	Несколько вариантов	15	40

Для оценки уровня знаний и присвоения судейских категорий нами была разработана шкала бальной оценки теоретических знаний (Таблица2).

Таблица 2

Шкала бальной оценки теоретических знаний.

Судейская категория	**Количество баллов**	**Время на выполнения теста**
Международная	95-100	60 минут
Всероссийская	85-94	70 минут
Первая	75-84	80 минут
Вторая	65-74	90 минут
Третья	55-64	100 минут
Юный судья	45-54	120 минут

Стартовое окно программы включает в себя правила прохождения тестирования, шкалу оценки знаний и описание теста.

Время прохождения теста фиксируется встроенным таймером.

Дополнительно были добавлены формы обратной связи. Такие как кнопки – «Оставить комментарий» и «Оценить вопрос».

После ответа, система показывает, был ответ верным или неверным, а так же комментарий, который содержит пункт правил, на основании которого нужно было ответить на вопрос.

По окончании тестирования система выдает общий результат и расшифровывает его. Одновременно результат каждого теста высылается на электронную почту администратора теста.

Для администратора тестирования. В которой содержится информация по запуску теста, сбору и обработке информации для тестируемого. В которой содержится информация о правилах прохождения теста, возможностях обратной связи и оценочной шкале.

Созданная мультимедийная программа тестирования «Тест для аттестации судьи по плаванию» позволяет проверить теоретические знания судей, зафиксировать результат, получить обратную связь. Онлайн платформа с облачным хранением данных позволяет проводить тестирование в любом месте с доступом в интернет.

Данная программа тестирования может быть полезна председателям региональных судейских коллегий, президентам региональных федераций, а также организациям занимающимся повышением квалификации и аттестацией судей по плаванию.

Библиографический список

1. Зуев, В. Н. Влияние волевых характеристик волейбольного арбитра на его профессиональный рост / В. Н. Зуев, В. В. Насонов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №1. – С. 77-80.

2. Зуев, В. Н. Спортивный арбитр / В. Н. Зуев. – М.: Советский спорт, 2004. – 394с.

3. Зуев, В. Н. Характеристики успешности профессиональной деятельности волейбольных арбитров различной квалификационной категории / В. Н. Зуев, В. В. Насонов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №1. – С. 80-84.

4. Дмитриев О.Б. Подготовка судей по восточному боевому единоборству кобудо на основе использования мультимедиа технологий / О.Б. Дмитриев, Э.Р. Ахмедзянов, // Совершенствование системы профессионального физкультурного образования и повышение квалификации специалистов по физической культуре и спорту в рамках реализации федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы: материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной 85-летию удмуртского гос. университета. – Ижевск: Изд-во "Удмуртский университет", 2016. – С. 144-148.

5. Крицкая, К. В. Развитие судейства по плаванию в Уральском федеральном округе / К. В. Крицкая, В. В. Насонов // Здоровье нации – наша забота!: сборник статей по материалам 10-ой региональной научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2016. – С. 112-117.

6. Насонов, В. В. Формирование личностных качеств волейбольного арбитра, влияющих на успешность его судейской деятельности: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Насонов; Тюменский государственный университет – Тюмень, 2011. – 250 с.

Г.А. Куклева, профессор, Олимпийская чемпионка;
Н.В. Морозова, доцент

ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА В СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ БИАТЛОНИСТОВ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: *работа посвящена* ***выявлению эффективности*** *в технике и скорострельности стрельбы с помощью идеомоторной стрелковой подготовки биатлонистов.*

Ключевые слова: *стрелковая подготовка биатлонистов, идеомоторная подготовка, скорострельность.*

G. A. Kukleva Professor, Olympic champion
N. Morozova, associate Professor

IDEOMOTOR TRAINING IN MARKSMANSHIP BIATHLON

Tyumen state University, Tyumen, Russia

***Abstract**: work is devoted to revealing the effectiveness of the technique and rate of fire of shooting with the ideomotor shooting training of biathletes.*

***Keywords:** shooting training of biathletes, ideomotor training, the rate of fire.*

На современном этапе развития биатлона плотность результатов в гонках настолько возросла, что улучшение их за счет повышения объемов и интенсивности нагрузки не всегда оправдано. Большие возможности в повышении спортивного результата имеются в совершенствовании тактики прохождения огневого рубежа, позволяющей достичь преимущества в одну минуту и более. Кроме этого следует отметить, что среди специалистов нет единого мнения по рекомендациям интенсивности подхода к огневому рубежу и скорости выполнения изготовки и серии выстрелов.

Мысль о возможности технического совершенствования стрельбы в биатлоне с помощью метода идеомоторной тренировки была высказана А. Н. Романиным (1978). Сущность идеомоторной тренировки заключается в способности человека вызывать соответствующие двигательные реакции организма путем представления своих действий или движений и на основе этого целенаправленно управлять ими.

В процессе своего развития методика стрелковой подготовки биатлонистов постоянно совершенствовалась. Появились различные средства и методы тренировки, позволившие повысить её эффективность (тренажер «Скатт», мишени различной конфигурации и др.).

Идеомоторная тренировка, как неотъемлемая часть подготовки биатлонистов, помогает достичь высоких результатов в стрельбе и регулирует психофизическое состояние спортсменов, упрощает переход от лыжной гонки к стрельбе и наоборот. Мысленная репетиция двигательной деятельности - это могущественное оружие не только для устранения нервозности, но и для достижения спортсменом более высокого уровня исполнительского мастерства.

Исследование проводилось на ОЦЗВС «Жемчужина Сибири» в 2016 г. В исследовании принимали участие биатлонисты 17-18 лет. Были сформированы две группы биатлонистов (контрольная - 5 человек и экспериментальная - 5 человек), имеющие приблизительно одинаковую физическую подготовку. Целью нашего исследования было выявление эффективности в технике и тактике стрельбы с помощью идеомоторной стрелковой подготовки биатлонистов.

После обработки данных входящего педагогического тестирования средние показатели скорострельности и результативности попаданий по результатам теста в контрольной и экспериментальной группе приблизительно равны.

Для совершенствования техники стрельбы в экспериментальной группе была дополнительно включена идеомоторная тренировка, а контрольная группа занималась по общепринятой программе:

1. Холостой тренаж. Продолжительность данного упражнения 30 мин. Спортсмен выполняет изготовку лежа и отрабатывает холостой выстрел в мишень в течение 15-20 мин. Затем дается отдых 3-5 мин и спортсмен отрабатывает холостой выстрел в изготовке стоя в течении 15-20 мин.

2. Комплексная тренировка – кросс со стрельбой на огневом рубеже. В среднем, на тренировке спортсмены выполняют по 50 выстрелов (30 лежа и 20 стоя). В понедельник и среду объем кроссового бега составлял приблизительно 15 км. В пятницу объем составлял порядка 12 км, это связано с высокой интенсивностью в начале основной части тренировки. Данная тренировка предназначена для развития общей выносливости биатлонистов, а также совершенствование техники стрельбы на различном ЧСС.

3. Сеанс идеомоторной настройки (СИН). С биатлонистами экспериментальной группы проводились занятия по идеомоторной подготовке. Им было предложено четко наметить комплекс представлений идеомоторной настройки, внушить и вызвать зрительные и мышечно-двигательные ощущения от собственных действий на огневом рубеже. Во время выполнения каждого из пунктов комплекса рекомендовалось привести дыхание в соответствие с представляемыми действиями на рубеже.

Вышеуказанный комплекс представлений идеомоторной настройки предусматривался в следующие моменты:

- при подходе к рубежу за 150 - 200 м на тренировке;
- при передвижении в районе стрельбища;
- во время отдыха;
- перед сном, лежа в постели;
- в транспорте.

В результате опытно-экспериментальной работы, нами было выявлено, что в экспериментальной группе наблюдается повышение уровня стрелковой подготовленности. Так, время до первого выстрела лежа сократилось на 1,8 секунды, стоя на 2,5 секунды. Общее время стрельбы лежа сократилось на 7,5 секунд, стоя на 6,8 секунды. Результативность попаданий лежа выросла на 5%, стоя на 5,5%. В контрольной группе время до первого выстрела лежа сократилось на 0.7 секунды, стоя на 1 секунду. Время стрельбы лежа сократилось на 1.2 секунды, стоя на 0.6 секунды. Результативность стрельбы лежа выросла на 1.2 процента, стоя на 1.1 процента.

Предложенная нами идеомоторная тренировка в стрелковой подготовке биатлонистов имеет положительную динамику, что будет способствовать повышению скорострельности стрельбы и росту результативности.

Библиографический список (6)

1. Зимние виды спорта / Под ред. Н.Н. Пархоменко. - Б.м.: Б.и., 2005. - 203 с.
2. Кедяров, А.П. Обучение стрельбе в биатлоне / А.П. Кедяров. - Минск: Руда и металлы, 2007. - 97 с.
3. Кедяров, А.П. Обучение стрельбе в биатлоне: пособие для тренеров и спортсменов / А.П. Кедяров - Минск: «Полирек», 2007. - 104 с.
4. Озолин, И.В. Настольная книга тренера. / И.В.Озолин. - М., 2004. - 863 с.
5. Романин, А.Н. Мысленная тренировка стрелка-спортсмена / А.Н. Романин // Разноцветные мишени: сборник статей и очерков по стрелковому спорту, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. М.: Физкультура и спорт, 1984. -С. 30-35.
6. Сорокин, С.Г. Стрелковая подготовка биатлонистов с использованием технических средств обучения: Учебное пособие. / С.Г.Сорокин, Н.С.Загурский. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2007. - 52 с.

УДК 7.092

И.В. Мартьянова

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ

МАУ «Тюменский городской многопрофильный центр»,
г. Тюмень, Россия, irina-mart74@mail.ru

Аннотация. *В статье представлен материал, раскрывающий физиологические особенности женского организма при занятиях гиревым спортом. Целью исследования являлось показать основы тренировочного процесса гиревым спортом с учетом особенностей женского организма.*

Ключевые слова: *гиревой спорт, особенности тренировочного процесса женщин, мышечный корсет, профориентация, секреция, эстетическая коррекция.*

I. Martyanova

PHYSIOLOGICAL FEATURES OF THE WOMEN'S ORGANISM AT THE EMPLOYMENT OF GIRL SPORTS

UIA "Tyumen City Multiprofile Center", Tyumen, irina-mart74@mail.ru

Annotation. *The article presents a material that reveals the physiological characteristics of the female body in the practice of kettlebell lifting. The purpose of the study was to show the fundamentals of the training process by kettlebell lifting, taking into account the characteristics of the female body.*

Key words: *kettlebell lifting, features of the training process of women, muscle corset, career guidance, secretion, aesthetic correction.*

Спортивная составляющая играет важную роль в жизни каждой женщины, т.к. от хорошего женского здоровья зависит развитие будущего поколения. Для современных женщин развитие в спорте является одним из основных и эффективных путей укрепления их здоровья и достижения физического совершенства. Данный аспект указывает на необходимость всестороннего научного обоснования физического воспитания и спортивной тренировки женщин.

История женского спорта - это борьба женщин за равноправие на спортивных мировых аренах. В целом женский спорт развивался значительно медленнее мужского, сталкиваясь при этом с различными трудностями.

Анализ немногочисленных литературных источников, посвященных гиревому спорту, указывает на то, что как отдельный вид спорта он сформировался к концу 40-х годов прошлого столетия. В свою очередь женский гиревой спорт в России и мире начал свое становление относительно недавно. В России соревнования среди мужчин по гиревому спорту официально начали проводится с 1962 года, чемпионаты мира – с 1993 года, а первый женский Российский чемпионат по гиревому спорту состоялся лишь в 2001 году, первый чемпионат мира – в 2003 году [2].

Женские выступления на соревнованиях высокого ранга (Чемпионаты России, Европы и мира) начиная с 2006 года, а также на первенстве среди юниорок происходят с гирей весом 24 кг. С данным весом в женском гиревом спорте присваивается разряд «Кандидат в мастера спорта» и спортивные звания «Мастер спорта России» и «Мастер спорта России международного класса» [3].

По мнению А.И. Воротынцева содержание и специфика подготовки женщин в гиревом спорте определяется возрастом и квалификацией занимающихся. В своей работе автор указывает: «На начальных этапах тренировки женщин преобладают средства ОФП для развития силы и выносливости. Использование подобного рода средств позволяет обеспечить формирование физической базы для последующей углубленной специализации. Специальные упражнения с гирями применяются в меньшей степени, основной упор в их применении делается на освоение техники соревновательных упражнений» [1].

А.Н. Шикуров констатирует, что «С ростом уровня подготовки женщин, занимающихся гиревым спортом, увеличивается доля специальных упражнений, возрастает интенсивность нагрузки, наблюдается направленность тренировочного процесса на углубленную специализацию, доля ОФП сокращается. Основным средством тренировки в гиревом спорте являются упражнения, которые можно условно разделить на соревновательные, специально-подготовительные и общеразвивающие» [4].

Таким образом, в рамках исследуемой проблематики, возникает необходимость рассмотрения вопросов влияния занятий гиревым спортом на женский организм, который включает ряд физиологических особенностей.

1. У женщин менее прочные кости, суставы, мускулатура, более широкий тазовый пояс.

2. Женский организм имеет особенности в деятельности сердечнососудистой, дыхательной, нервной и других систем.

3. Женщины имеют более продолжительный период восстановления организма и более быструю потерю тренированности.

4. Гормональная структура женского организма ограничивает рост мышечной массы.

5. Доля мышечной массы тела у женщин составляет всего 30-35%, по сравнению с 40-50% у мужчин.

6. Центр массы тела у женщин находится ниже, чем у мужчин, в связи с особенностями телосложения – у женщины более длинное туловище и более короткие ноги.

7. Женщины в силу более быстрого созревания организма, на 2-4 года раньше мужчин достигают своих физических и силовых кондиций.

8. Для женщин характерными являются увеличение жировых отложений на бедрах и ягодицах.

9. Женщины обладают большей гибкостью по сравнению с мужчинами.

10. Женщины имеют более высокий болевой порог.

Наиболее эффективными средствами гармоничного развития костно-мышечной системы женщин являются упражнения с гирями, с помощью которых можно внести коррекцию физического развития, исправить врожденные дефекты телосложения (узкие плечи, сутулость, непропорциональность развития отдельных мышечных групп ит.д.)

Так же занятия гиревым спортом имеют ряд достоинств и преимуществ: во-первых, простота, доступность и экономичность; во-вторых, регулярные занятия способствуют уменьшению подкожно-жировой прослойки; в-третьих, улучшается выносливость и координация; в-четвертых, занятия способствуют профилактике развития сердечнососудистых заболеваний и заболеваний суставов.

Учитывая физиологические особенности женского организма, мы предлагаем заниматься гиревым спортом, с соблюдением общих механических принципов построения учебно-тренировочного процесса.

1. Общефизическая подготовка (ОФП) – основа успехов в развитии силы. Поэтому, необходимо включать упражнения для развития выносливости, быстроты, гибкости, координации и точности движений, спортивные и подвижные базы.

2. Занятия не должны быть монотонными.

3. До 18 лет не выполнять силовых упражнений с максимальными весами. Применяйте более легкие отягощения с возможностью выполнить каждое тренировочное упражнение в подходе по 10-15 раз.

4. Уделять внимание укреплению мышц брюшного пресса и спины.

5. Предупреждать травмы – они являются следствием неправильной тренировки.

6. Не выполнять глубоких приседаний с большими отягощениями и прыжки в глубину. При выполнении упражнения с гирей следите, чтобы спина была выпрямлена.

7. Прекращать тренировку при возникновении болей.

8. Регулярно проходить медицинский осмотр у врача по спорту.

Необходимо отметить, что при занятиях гиревым спортом для женщин существуют и противопоказания, в частности в период беременности, после родов исключить упражнения, вызывающие повышение внутрибрюшного давления, затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза, т.е. упражнения прыжки в глубину, поднимание больших тяжестей, задержки дыхания и потуживание. Без соблюдения основных принципов в учебно-тренировочных занятиях женщинам не удастся достичь желаемого результата.

Резюмируя вышесказанное, необходимо отметить, что тренировочный процесс женщин в гиревом спорте должен быть организован с учетом их физиологических особенностей, способствуя при этом улучшению здоровья, укреплению мышечного корсета и фигуры. Проблемным является опорно-связочный аппарат женского организма, возникают сложности

подбора рабочих весов на начальном этапе подготовки. В этот период на тренировочных занятиях следует избегать нагрузок с предельными отягощениями, отдавая предпочтение упражнениям, не перегружающим позвоночник. Основной акцент необходимо сделать на развитие силовой выносливости, работая с небольшими весами. Методы развития силовой выносливости способствуют снижению жировой компоненты массы тела, решая задачи эстетической коррекции телосложения.

Библиографический список.

1. Воротынцев А.И. Гири – спорт сильных и здоровых. – М., 2012. – 143 с.
2. Захаров Е.Н. «Энциклопедия физической подготовки». Москва. 2002г.
3. Симень В.П., Васильева Н.В. особенности физического развития занимающихся гиревым спортом девушек-перворазрядниц в возрасте 15–19 лет // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-27. – С. 6096-6099.
4. Шикунов А.Н. Очерки по истории, теории и методике гиревого спорта. – Тамбов., 2005. – 169 с.

УДК 796

А.В. Петрушенко, аспирант

ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЧЕРЛИДЕРОВ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, sunguru@inbox.ru

Аннотация: *В статье проведен анализ показателей физической подготовленности групп начальной подготовки черлидеров 2000-2006 гг.р.. В ходе исследования рассмотрено текущее состояние методических разработок по виду спорта черлидинг и определены приоритетные физические качества для вида спорта.*

Ключевые слова: *черлидинг, чирлидинг, чир спорт, физическая подготовленность, школьники среднего возраста, школьники старшего возраста, сложнокоординационные виды спорта*

A. Petrushenko, postgraduate

ANALYSIS OF PHYSICAL PREPARATION OF CHEERLEADERS

University of Tyumen, Tyumen, Russia, sunguru@inbox.ru

Annotation: *This article analyzes physical preparation for the initial training groups of cheerleaders born 2000-2006. The research considers current state of methodological developments and determines priority physical training qualities for cheerleading.*

Key words: *cheerleading, physical training, physical preparation, middle school students, high school students, complex coordination sport*

Черлидинг – один из самых молодых и быстроразвивающихся видов спорта в мире. В настоящее время в Международном объединении черлидинга (ICU), образованном в 2004 году, состоит более 3,5 миллионов спортсменов из 105 стран, регулярно проводятся чемпионаты мира, Европы и России. В декабре 2016 года черлидинг получил предварительное признание Олимпийского комитета и будет рассмотрен в 2019 году как претендент на включение в программу летних Олимпийских игр [11].

Сразу следует отметить, что под термином «черлидинг» подразумевается не показательные выступления групп поддержки, а только соревновательный вид спорта, включающий в себя многоуровневые поддержки и пирамиды, называемый «competitive cheerleading» за рубежом, а также «чирлидинг» или «чир спорт» в России и на территории стран СНГ в зависимости от федерации.

В связи с молодостью черлидинга как вида спорта, школа этого командного сложнокоординационного вида спорта еще только формируется. Методические вопросы подготовки резерва еще практически не решались. Наряду с обострением конкуренции на международной арене, такой подход не может обеспечивать достижений высокого уровня в долгосрочной перспективе. Недостаток научных исследований и методических разработок ставит проблему подготовки конкурентоспособного резерва, решение которой требует разработки полноценной методики подготовки спортсменов на всех этапах многолетней тренировки.

В настоящее время целостная методика подготовки юных черлидеров отсутствует. Существующие методические пособия освещают только отдельные вопросы, по большей части представляющие собой общие положения либо из опыта судейства соревновательной деятельности, либо из смежных видов гимнастики, акробатики, аэробики и др. Вместе с тем, черлидинг – самостоятельный вид спорта со своей спецификой тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим подготовка в черлидинге должна строиться на специфической методике.

Являясь родственником другим сложнокоординационным видам спорта, таким как спортивная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика и прыжки на батуте, черлидинг предъявляет строгие требования к технической подготовке, занимающей большую часть тренировочного процесса, которая в свою очередь во многом зависит от уровня физической подготовки. Значение физической подготовки на начальном этапе многолетней тренировки особенно велико, так как в этот период закладывается фундамент для развития всех компонентов спортивного мастерства, а также решаются задачи укрепления здоровья, всестороннего физического развития и обучения технике движений.

Таким образом, необходимость в специфической научно обоснованной программе физической подготовки на различных тренировочных этапах черлидеров обуславливает потребность в проведении исследования.

С целью выявления уровня общей и специальной физической подготовки черлидеров для определения проблемных зон и точек роста, а также сбора фактической информации для составления модельных характеристик черлидеров на начальном этапе подготовки было проведено исследование, методом которого стало контрольное тестирование. В тестировании принимали участие 55 девочек из групп начальной подготовки 1-го и 2-го года обучения специализированного учреждения дополнительного образования детей в г. Тюмени. Были выделены следующие контрольные группы: Группа 1 (2000-2001 гг.р.), Группа 2 (2002-2004 гг.р.), Группа 3 (2005-2006 гг.р.), соответствующие возрастным ступеням 5, 4 и 3 норм ГТО для школьников. [6]

В связи с тем, что федеральный стандарт по черлидингу до сих пор не принят, для определения контрольных тестов по ОФП использовались тесты всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для школьников по ступеням, а в качестве тестов СФП использовались нормативы других сложнокоординационных видов спорта по гибкости и акробатике. Анализ федеральных стандартов по физической подготовленности по таким видам спорта, как спортивная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика и прыжки на батуте выявил, что выносливость оказывает незначительное влияние на результативность в этих родственных черлидингу видах спорта (Таблица 1), поэтому тесты на выносливость не были включены в контрольные упражнения [7, 8, 9, 10].

Таблица 1

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в спортивной деятельности

Физические качества и телосложение	Уровень влияния				
	Спортивная гимнастика	Спортивная акробатика	Спортивная аэробика	Прыжки на батуте	Среднее значение
Скоростные способности	3	3	2	3	2,75
Мышечная сила	2	2	2	2	2,00
Вестибулярная устойчивость	3	3	3	3	3,00
Выносливость	1	2	2	1	1,50
Гибкость	2	3	3	2	2,50
Координационные способности	3	3	3	3	3,00
Телосложение	2	1	1	2	1,50

Условные обозначения влияния:
3 - значительное;
2 - среднее;
1 - незначительное.

Полученные результаты выполнения нормативов ОФП (Таблица 2) выявили достаточный уровень развития гибкости и силы спортсменов для сдачи норм ГТО на «золото» и недостаточный уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Таблица 2

Показатели общей физической подготовки черлидеров в сравнении с нормами комплекса ГТО

№ п/п	Контрольное упражнение		Группа 1 (n = 12)	Группа 2 (n = 35)	Группа 3 (n = 8)
1	Бег, 60 м (сек)	Результат	-	10,5 ± 1,4	12,6 ± 0,3
		Норма ГТО	-	9,6	10,3
2	Бег, 100 м (сек)	Результат	16,7 ± 1,3	-	-
		Норма ГТО	16,3	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Результат	18,3 ± 10,1	14,6 ± 8	19,6 ± 10,3
		Норма ГТО	16	15	14
4	Поднимание туловища из положении лежа на спине (кол-во раз / 1 мин.)	Результат	55,2 ± 4,2	47,3 ± 2,5	48,5 ± 3,4
		Норма ГТО	40	40	-
5	Прыжок в длину с места (см)	Результат	174,2 ± 16	170 ± 21,4	155,4 ± 16,3
		Норма ГТО	185	175	165
6	Наклон вперед с гимнастической скамьи (см)	Результат	20,8 ± 1,6	20,9 ± 2,6	16,8 ± 1,7
		Норма ГТО	16	0 (достать пол пальцами)	0 (достать пол пальцами)

Результаты выполнения нормативов СФП (Таблица 3) продемонстрировали широкий разброс значений относительно среднего результата, что говорит о существенном дисбалансе в развитии физических качеств.

Таблица 3

Показатели специальной физической подготовки черлидеров

№ п/п	Контрольное упражнение	Группа 1 (n = 12)	Группа 2 (n = 35)	Группа 3 (n = 8)
1	Наклон вперед ноги вместе (сбавка)	0,19 ± 0,2	0,29 ± 0,35	0,09 ± 0,17
2	Правый шпагат (сбавка)	0,09 ± 0,16	0,36 ± 0,42	0,2 ± 0,37
3	Левый шпагат (сбавка)	0,23 ± 0,26	0,33 ± 0,41	0,33 ± 0,43
4	Поперечный шпагат (сбавка)	0,53 ± 0,31	0,55 ± 0,39	0,4 ± 0,41
5	Наклон вперед сидя ноги врозь (сбавка)	0,28 ± 0,31	0,43 ± 0,41	0,15 ± 0,28
6	Мостик на полу (сбавка)	0,35 ± 0,33	0,27 ± 0,34	0,11 ± 0,12
7	Стойка на руках (сек)	1,22 ± 1,56	1,24 ± 2,45	1,17 ± 0,79
8	Колесо (сбавка)	0,71 ± 0,23	0,65 ± 0,31	0,78 ± 0,32
9	Переворот вперед (сбавка)	0,58 ± 0,38	0,76 ± 0,3	0,91 ± 0,18
10	Переворот назад (сбавка)	0,7 ± 0,33	0,83 ± 0,28	0,95 ± 0,09
11	Рондат (сбавка)	0,81 ± 0,26	0,77 ± 0,3	0,6 ± 0,36
12	Фляк назад (сбавка)	0,6 ± 0,39	0,48 ± 0,38	0,31 ± 0,34

Таким образом, существует определенная неравномерность в уровне развития физических качеств юных черлидеров. Точками роста выявлены гибкость и сила спортсменов, а проблемными зонами – их скоростные и скоростно-силовые качества, которые, однако, оказывают более значительное влияние на результативность спортсмена в данном виде спорта.

Полученные результаты исследований могут быть положены в основу модельных характеристик и программ физической подготовки черлидеров на различных тренировочных этапах.

Библиографический список

1. Закирова А.Ф., Манжелей И.В. Магистерская диссертация : учебное пособие / Российская Федерация, М-во образования и науки, ФГБОУ ВПО Тюменский гос. ун-т, Ин-т психологии и педагогики, Ин-т физической культуры. - Тюмень : Тюменский гос. ун-т, 2013. - 126 с.

2. Загвязинский В.И., Манжелей И.В. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 3. - С. 3-5.

3. Колунин Е.Т. Возможности использования гимнастических упражнений в процессе подготовки спортсменов / Е.Т. Колунин // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения – 2014. С 89-93.

4. Мартынов А.А. Физическая подготовка гимнасток в спортивной аэробике на начальном этапе тренировки : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Волгогр. гос. акад. физ. культуры. - Волгоград, 2004. - 24 с.

5. Малиновский С.К. Методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе начальной спортивной специализации : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Дальневост. гос. акад. физ. культуры. - Хабаровск, 2003. - 23 с.

6. Нормы ГТО для школьников // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : [сайт]. URL: https://user.gto.ru/norms (дата обращения: 7.09.2017)

7. Проект Приказа Минспорта России "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика" (по состоянию на 09.11.2016) // СПС КонсультантПлюс

8. Приказ Минспорта России от 30.12.2014 N 1105 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика" // СПС КонсультантПлюс

9. Приказ Минспорта России от 30.12.2016 N 1364 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика" // СПС КонсультантПлюс

10. Проект Приказа Минспорта России "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на батуте" (по состоянию на 21.04.2017) // СПС КонсультантПлюс

11. ICU Recognition Documents // International Cheer Union : [сайт]. [2017]. URL: http://cheerunion.org/about/recogdocs/ (дата обращения: 7.09.2017)

УДК 796.078

Н.В. Пешкова, к.п.н., доцент; А.А. Пешков, к.п.н., доцент

ОБОСНОВАНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПОЛИСУБЪЕКТНОГО УПРАВЛЕНИЯ В РАЗВИТИИ МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗЕ

БУ ВО «Сургутский государственный университет», г. Сургут, Россия,peshkova_ffk@mail.ru

Аннотация. *Статья посвящена научно-теоретическому обоснованию и конкретизации положений, которые, по мнению авторов, должны стать основной при построении эффективной системы управления развитием студенческого спорта в вузе.*

Ключевые слова: *полисубъектное управление развитием, студенческий спорт, студенческая молодежь, спортизация, соревновательная деятельность.*

N.Peshkova, Ph.D.; A. Peshkov, Ph.D.

THE RATIONALE FOR THE INTRODUCTION OF POLYSUBJECT MANAGEMENT IN THE DEVELOPMENT OF MASS STUDENT SPORT AT THE UNIVERSITY

Surgut State University, Surgut, Russia, peshkova_ffk@mail.ru

Annotation. *The article is devoted to the scientific-theoretical justification and concretization of provisions that, in the opinion of authors, should become a key for building an effective system of management of development of student sport at the University.*

Key words: *polysubject development management, University sport, student youth, sportitalia competitive activities.*

Дальнейшее развитие студенческого спорта в нашей стране, и в каждом конкретном вузе во многом зависит от построения эффективной системы его управления на различных уровнях. Следует отметить, что именно управление позволяет таким образом выстроить совместную деятельность разных людей, структур, организаций и т.д., чтобы она стала не стихийной и хаотичной, а приобрела целенаправленный и организованный характер.

В словаре В. Даля управление означает – «править, давать ход, направление; распоряжаться, заведовать, быть хозяином, распорядителем чего-то; подрядничать» [2]. В настоящее время понятийное поле управления существенно расширилось, поскольку оно используется в ряде научных дисциплин, каждая из которых трактует его в контексте специфики предмета исследования и разрабатываемых ими концепций. В педагогике под управлением понимается «деятельность, направленная на выработку решений, организацию, контроль, регулирование объекта управления в соответствии с заданной целью, анализ и подведение итогов на основе достоверной информации» [11, с. 482].

Важно, что управление всегда неотрывно связано с сознанием и совместной деятельностью людей, оно выступает в качестве посредника между ними. Коллективные

усилия при осуществлении какого-либо общего дела или достижения значимой цели невозможны без организации соответствующего управления, в связи с этим, следует отметить, что оно по своей природе является общественным институтом, не менее важным чем другие, исторически созданные людьми для обеспечения жизнедеятельности и удовлетворения актуальных потребностей.

В процессе анализа трудов различных авторов, разрабатывающих вопросы управления развитием было выявлено, что категория «развитие» однозначно трактуется специалистами как процесс перехода объекта из одного состояния в другое, более совершенное, в результате которого изменившийся объект эффективнее чем прежде выполняет свои функции или приобретает новые, а категория «управления развитием», как организованные усилия по воплощению программ и проектов, способствующих достижению его целей [4].

Относительно студенческого спорта первое определение понятия «педагогическое управление развитием студенческого спорта» принадлежит Л.А. Рапопорту, который определяет его «как систему целенаправленных взаимодействий научного педагогического знания с соревновательной деятельностью в целях совершенствования социальных, духовных, индивидуальных и телесных качеств студентов» [10, с. 4].

По нашему мнению, современный этап развития студенческого спорта требует пересмотра традиционно сложившихся взглядов на управление в этой области. Считаем необходимым обратиться к трудам В.Е. Лепского, который в процессе проведенного развернутого анализа эволюции представлений об управлении в контексте развития научной рациональности сделал заключение, что в начале XXI века доминирующими становятся парадигмы «субъект – полисубъект» и «человекоразмерные саморазвивающиеся системы» [3].

Автором также отмечается, что в контексте постнеклассической рациональности под управлением понимается не жесткая детерминация систем, а «мягкие формы управления» – создание условий для их развития. Полисубъектное управление В.Е. Лепский относит к основному типу управления в рамках указанных выше парадигм, обозначая, что базовыми в этом случае становятся субъектно-ориентированный и средовой подходы, которые определяют новые требования к видам, механизмам и моделям управления.

Важно, что ключевое значение полисубъектного управления заключается в том, что предоставляется максимальная свобода действий как индивидуальным, так и групповым субъектам. Проявлением свободы в данном случае можно считать активность и возможность влияния на принятие управленческих решений относительно важных для всех субъектов целей и задач, согласующихся с их как личными, так и коллективными интересами. Причем такая совместная работа позволяет генерировать и сопоставлять различные мнения, идеи, варианты решения возникающих проблем, а значит находить их нестандартные решения, таким образом, повышая эффективность управления.

Опираясь на представленный выше анализ, считаем, что в основу управления развитием студенческого спорта в вузе, должны составлять следующие положения.

1. Студенческий спорт по своей природе неоднороден и это, в обязательном порядке, должно учитываться при выборе управленческих парадигм и соответствующих подходов. По нашему мнению можно выделить, как минимум, три уровня его функционирования в вузе: ***«массовый»*** (активные участники спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе (внутривузовские соревнования)); ***«профессиональный»*** (члены сборных команд вузов по видам спорта, участники Всероссийских соревнований среди студентов); ***«элитный»*** (члены сборных команд вузов, страны по видам спорта, участники Всемирных летних и зимних Универсиад).

Как показывает практика в неспортивных вузах более 90% обучающихся, в силу своей физической и технической подготовленности, могут реализоваться только на уровне массового студенческого спорта, причем, к сожалению, по результатам проведенных нами исследований более 50% поступающих вообще не имеют опыта участия в соревнованиях [7].

2. Управление развитием студенческого спорта должно носить полисубъектный характер [6], где каждый из участников физкультурно-спортивного движения будет активно

включаться в реализацию различных управленческих функций как индивидуальный субъект или в рамках деятельности коллективных субъектов – «полисубъектов», посредством их «сборки» для решения поставленных задач на конкретном этапе развития [9].

3. Управление развитием студенческого спорта должно осуществляться с учетом особенностей контингента обучающихся. Важно, что именно в студенческом возрасте преодолевается кризис юности, и происходит становления авторства в собственной жизни. Таким образом, считаем необходимым, максимальное стимулирование развития личностной рефлексии студентов, рефлексивного самоуправления и соуправления в рамках коллективных «полисубъектов».

4. В вузе должно получить всестороннюю поддержку студенческое самоуправление в области спорта (на настоящий момент начинает развиваться в рамках студенческих спортивных клубов под эгидой АССК России). Включенность студентов в организацию физкультурно-спортивной деятельности вуза не только на стадии исполнения, а начиная с этапов выстраивания стратегии и проектирования развития, способствует формированию способностей к самоорганизации, самоконтролю.

5. Стратегической задачей управления развитием студенческого спорта в вузе является приобщение наибольшего числа молодых людей к спортивному стилю жизни. С нашей точки зрения необходимым условием решения данного вопроса является спортизация физического воспитания [8], которая, посредством реализации сформулированных В.К. Бальсевичем, Л.И. Лубышевой принципов [1], позволяет создавать в вузе такую среду, в которой каждый студент, вне зависимости от первоначального уровня подготовленности и опыта участия в различных соревнованиях, в той или иной мере будет вовлечен в студенческий спорт.

6. Управление развитием студенческого спорта невозможно без организации в вузе развернутой системы спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Проводимые нами в начале учебного года опросы первокурсников показывают, что опыт участия в соревнованиях имеют около 45% поступающих [7], т.е. более половины вновь поступающих студентов не простроили для себя «психологическую связь» с объективной действительностью соревновательной деятельности, что привело к несформированному отношению, которое выражается в действиях, реакциях и переживаниях личности [5], а нашем случае выражается в низкой включенности и нежелании принимать участие в физкультурно-спортивной деятельности вуза, что является одним из показателей приобщения обучающихся к студенческому спорту.

В связи с вышесказанным следует сделать заключение, что развитие студенческого спорта в нашей стране на современном этапе требует реализации соответствующих происходящим в этой области изменениям подходов в управлении, которые смогут обеспечить ему целенаправленный, организованный, согласованный между всеми заинтересованными сторонами характер. С нашей точки зрения, учет обозначенных в статье положений при построении системы управления развитием студенческого спорта в вузе позволит снять имеющуюся несогласованность в действиях различных структур, придать их взаимодействию полисубъектный характер, что приведет к более высокой ее эффективности.

Библиографический список

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

2. История менеджмента: учеб. пособие / Под ред. Д.В. Валового. – М.: ИНФРА-М, 2006. – 289 с.

3. Лепский В.Е. Эволюция представлений об управлении в контексте развития научной рациональности / В.Е. Лепский // Рефлексивные процессы и управление: сб-к мат-лов IX Междунар. симпозиума 17-18 октября 2013. – М.: «Когито-Центр», 2013. – С. 43-55.

4. Махов А.С. Управление развитием адаптивного спорта в России: автореф. дис. … д-ра пед. наук: 13.00.04 / А.С. Махов. – М., 2013. – 40 с.

5. Мясищев В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев; Под ред. А.А. Бодалева. – М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 356с.

6. Пешкова Н.В. Полисубъектное управление развитием массового студенческого спорта в вузе / Н.В. Пешкова, С.М. Косенок // Теория и практика физ. культуры. – 2017. – №5. – С. 83-85.

7. Пешкова Н.В. Приобщение студенческой молодежи к соревновательной деятельности с позиции голографического подхода / Н.В. Пешкова, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №12. – С. 84-86.

8. Пешкова Н.В. Спортизация физического воспитания как условие развития студенческого спорта в вузах неспортивного профиля / Н.В. Пешкова, Л.И. Лубышева, А.А. Пешков // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №12. – С. 88-90.

9. Проблема сборки субъектов в постнеклассической науке / Отв. ред.: В.И. Аршинов, В.Е. Лепский. – М. : ИФРАН, 2010. – 271 с.

10. Раппопорт Л.А. Педагогическое управление развитием студенческого спорта в университетах России: автореф. дис. … д-ра пед. наук: 13.00.04 / Л.А. Раппопорт. – Екатеринбург, 2001. - 47 с.

11. Сластенин В.А. Педагогика: учеб. пособие / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.П. Шиянов; Под ред.В.А. Сластенина. – М. : ИЦ «Академия», 2004. – 482 с.

УДК 796/799

Погадаева А.Я.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ

Тюменский государственный университет, Институт физической культуры, г. Тюмень, Россия

Аннотация. *В статье представлены результаты педагогического тестирования физической подготовленности учащихся сельских школьников. Раскрываются особенности отношения учащихся сельских школ к патриотическому воспитанию молодежи и внедрению ВФСК «ГТО».*

Ключевые слова: *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», патриотическое воспитание, физическая подготовленность сельских школьников.*

Pogadaeva A.Y.

PHYSICAL PREPAREDNESS OF RURAL STUDENTS

University of Tyumen, Institute of Physical Education Tyumen, Russia

Annotation*.This article presents the pedagogic analysis results of athletic preparedness of rural students. It reveals the aspects of attitude of students from rural schools towards the patriotic education of youth and implementation of the all-Russian sports complex "Ready for labor and defence.*

Key words*: The all-Russian sports complex Ready for labor and defence", patriotic education, athletic preparedness of rural students.*

В настоящее время одним из актуальных вопросов российского общества является состояние здоровья учащейся молодежи и детей. Физическая культура и спорт могут стать защитой и помочь детям в адаптации к современным условиям жизнедеятельности и экологической обстановке. Подготовка и сдача норм ВФСК «ГТО» в свою очередь несет физическую и патриотическую направленность, так как эти направления входят в главную цель комплекса.

На сегодняшний день по всей России продолжается работа по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», тем самым

подчеркивается актуальность исследования, которая связана с одной стороны с необходимостью подготовки условий для успешного внедрения комплекса «ГТО» в сельской местности, а с другой - с недостаточно отработанных механизмов взаимодействия между общеобразовательной и спортивной школами, которые должны быть включены в данный процесс.

Целью нашего исследования выявить отношение учащихся сельских школ к идее Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и их физическую подготовленность.

В исследовании приняли ученики МАУ Каменской СОШ с 9 по11 классы в возрасте от 13 до 17 лет. Учащиеся (106 человек, в том числе 49 мальчиков и 57 девочек) были разделены на три группы, группа 1(II ступень 9-10 лет, 52 человека-из них 29 девочек и 23 мальчика), группа 2 (IV ступень- 13 - 15 лет, 35 человек - 17 мальчиков и 18 девочек) и группа 3 (V ступень: 16 – 17 лет, 19 человек, 9 мальчиков и 10 девочек).

Результаты анкетирования и тестирования, полученные в ходе исследования, представлены в таблицах, рисунках.

По данным таблицы 1 мы видим, школьники считают себя патриотами, так ответили 85 %, однако в большей степени это присущее ученикам, которые занимаются спортом.

Нами было установлено, что многих учеников IV и V ступени беспокоит политическая ситуация в мире, 15% учащихся отметили, патриотизм у них воспитывает школа. Ответы школьников, занимающихся лыжными гонками и не занимающихся имеют примерно одинаковую тенденцию, они отмечают, что на формирование патриотических чувств в большей степени повлияли родители.

Анализируя данные таблицы 3, следует отметить, большинство учащихся считают(87%), что внедрение ВФСК «ГТО» позволит регулярно проверять уровень своей физической подготовленности. 98% сельских школьников поддерживают идею внедрения ВФСК «ГТО» и расценивают свое участие в этом процессе как проявление патриотизма (77%).

Выявлено, что 89% девочек II ступени, не занимающиеся спортом, готовы сдать тесты на общую выносливость (рис.1). Отстающим физическим качеством у них выступают силовые способности (23%). 54% школьниц тесты на выносливость и скорость сдают на золотой знак [3]. Лыжницы (79%)готовы сдать нормы ГТО на золотой знак, однако у 14% спортсменок проблемная зона в физической подготовленности это силовые способности, 82% мальчиков сельской школы сдали нормы ГТО, из них 50 % на золотой знак. Большинство(88%) лыжников нормы ГТО сдают на золотой знак (рис. 2).

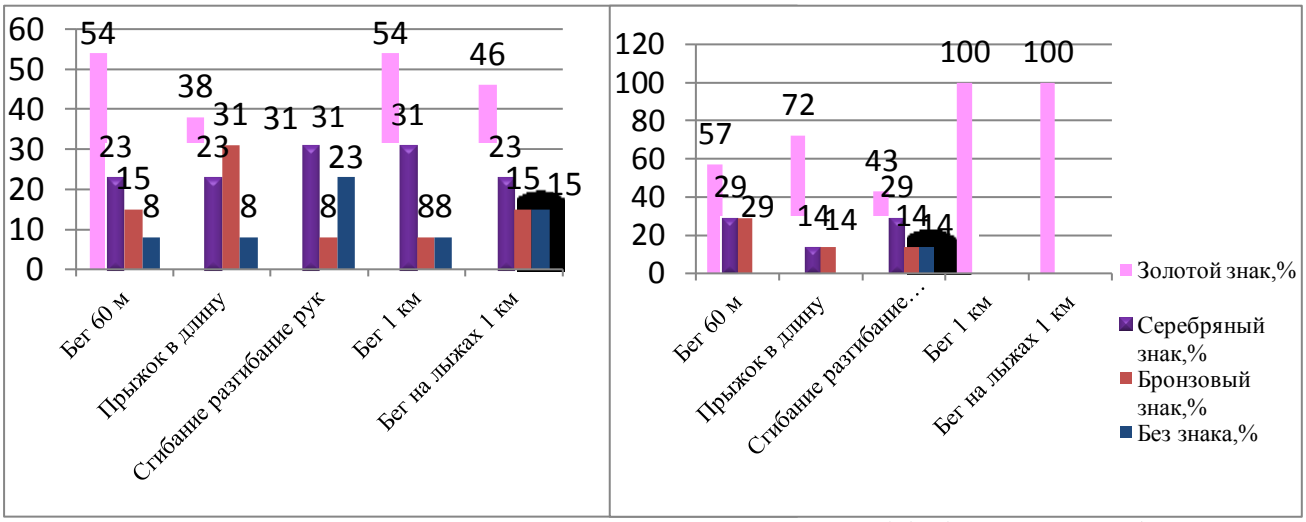


Рис.1. Физическая подготовленность, II ступень (Д), (Д - «лыжниц»)

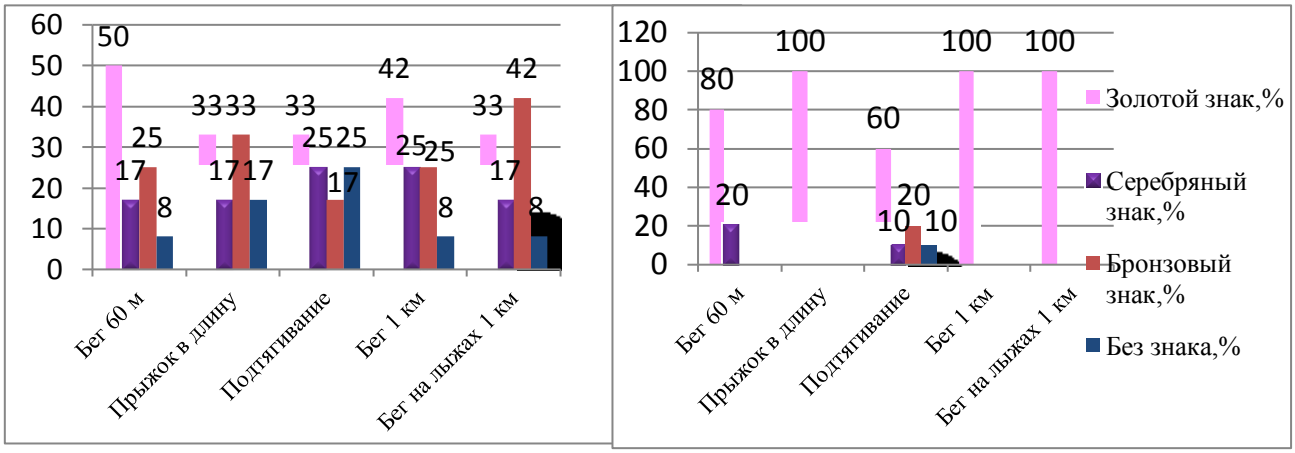


Рис.2. Физическая подготовленность, II ступень (М), (М «лыжников»)

В ходе исследовательской работы выявлено, что учащиеся дают позитивную оценку патриотизму из них большинство (85%) считают себя патриотами, в понятие патриотизм вкладывают бескорыстную любовь и служение Родине, готовность к самопожертвованию ради ее блага. На формирование патриотических чувств школьников в большей степени повлияли родители. Школьники поддерживают идею внедрения ВФСК «ГТО» и планируют принять активное участие в сдаче норм «ГТО»(98%), свое участие расценивают в этом процессе как проявление патриотизма (77%). Выявлено, что учащиеся сельских школ 3-4 классов в уровне развития общей выносливости превосходят своих городских сверстников, а недостаточно развитым физическим качеством у них являются силовые способности. Причем в старшем возрасте результаты выполнения тестов на общую выносливость снижаются. Физическая подготовленность сельских школьников, не занимающихся спортом, ниже, чем у спортсменов, особенно по показателям общей выносливости и силовым способностям. Подавляющее большинство учащихся-спортсменов (88%) по физическим кондициям соответствуют требованиям норм ГТО, а все учащиеся-лыжники (100%) сдают тесты на выносливость на золотой знак.

Библиографический список

1. Иванова С.В., Манжелей И.В. Организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства на муниципальном уровне/ С.В. Иванова, И.В. Манжелей//Теория и практика физической культуры, 2013.-№ 2.-С.42-47.

2. Манжелей, И.В. Программно-информационное сопровождение Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 31.

3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». – М., 2014. Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru

УДК 796.01

Потапов В.Н., Малеев Д.О., Хромин Е.В.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСКУССТВЕННОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Тюменский государственный университет, Институт физической культуры, г. Тюмень massport@mail.ru

Департамент по спорту и молодёжной политике Администрации г. Тюмени, г. Тюмень 462570@mail.ru

Аннотация: *В работе представлена информация о предстоящем научно-практическом исследовании связанном с инновационными подходами к развитию функциональной и физической подготовленности спортсменов различной квалификации, применяемых в спортивной практике ряда видов спорта (лыжные гонки, плавание, дзюдо, греко-римская борьба, бокс, легкая атлетика).*

Ключевые слова: *искусственная гипоксическая тренировка, специальная физическая подготовленность, соревновательная деятельность.*

Актуальность исследования. Проблема повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов различной квалификации актуальна по своей научно-теоретической и практической значимости на протяжении всех этапов эволюции спорта. Это вызвано тем, что непрерывный рост спортивных достижений и жёсткая конкуренция на соревнованиях различного уровня требуют постоянного поиска новых нетрадиционных тренировочных средств, способных значительно улучшить подготовку спортсменов.

Одним из действенных средств совершенствования тренировочного процесса, оказывающего значительное физиологическое влияние на организм спортсменов, можно рассматривать тренировку в естественных и искусственных **гипоксических** условиях (недостаток кислорода). Воздействие этого тренировочного средства усиливает влияние тренировочных нагрузок на организм, способствует формированию более совершенных адаптационных механизмов и эффективному повышению спортивных результатов.

Гипоксическая тренировка позволяет создавать фундамент функционального резерва организма спортсменов, обеспечивает ускорение процессов адаптации к средствам тренировочного воздействия и повышает эффективность развития общей и специальной физической подготовленности спортсменов.

С учётом вышеизложенного можно утверждать, что успешная подготовка спортсменов может быть реализована за счёт разработки и внедрения в тренировочный процесс эффективных методик с использованием искусственной гипоксической тренировки, способной обеспечить достижение высокого уровня функциональных возможностей организма, повышение физической работоспособности и, в конечном итоге, рост спортивных достижений.

Положительно оценивая роль многих специалистов в разработке отдельных теоретических и методических основ спортивной тренировки в различных видах спорта, нельзя не отметить тот факт, что до настоящего времени искусственная гипоксическая тренировка в ряде видов спорта не получила применение в виду отсутствия научного обоснования теоретических и методических рекомендаций по её использованию [1,2,3,4,6,7].

Цель исследования – совершенствование методики развития функциональной и физической подготовленности спортсменов различной квалификации в ряде видов спорта (лыжные гонки, плавание, дзюдо, греко-римская борьба, бокс, легкая атлетика).

В ходе педагогических наблюдений планируется осуществление хронометрирования времени выполнения заданных физических нагрузок, характер и интервалы отдыха между ними, фиксирование объективных и субъективных реакций организма спортсменов на

выполняемые нагрузки, оценка климатических и гигиенических условий в дни проведения тренировочных занятий и соревнований.

Педагогические наблюдения будут обеспечивать контроль над выполнением предусмотренных экспериментальных программ исследования, а также за результатами выступлений в соревнованиях.

Для определения эффективности влияния применяемых вариантов экспериментальных тренировочных программ на уровень развития общей и специальной физической работоспособности спортсменов рекомендуется проведение контрольных испытаний в лабораторных и естественных условиях тренировки.

Уровень общей физической работоспособности спортсменов, принимающих участие в исследовании, в лабораторных условиях будет определяться при выполнении мышечной работы (бег) ступенчато-возрастающего характера. В процессе выполнения испытуемыми заданной нагрузки в автоматическом режиме рассчитывается и регистрируется объём выполненной работы.

Уровень специальной физической подготовленности в естественных условиях спортивной тренировки (с учётом специфики каждого вида спорта) будет определяться в соответствии с требованиями утверждённых учебных программ. Сдача нормативов будет проходить в обстановке соревнований.

В серии педагогических экспериментов, проводимых с целью изучения влияния реализованной в тренировочный процесс разработанной методики с использованием средств и методов искусственной гипоксической тренировки на эффективность расширения функционального потенциала организма и повышения уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов планируется привлечь около 500 спортсменов различной квалификации, представителей лыжных гонок, единоборств, плавания, легкой атлетики в возрасте от 14 до 22 лет.

В первые два месяца занятий, предшествовавших основному этапу эксперимента (данный подход в организации педэксперимента будет характерен для каждого вида спорта), тренировочная программа для всех испытуемых будет одинаковой. В конце второго месяца занятий по результатам тестирования из числа испытуемых будут укомплектованы две группы по 10 человек в каждой, имеющих примерно одинаковый уровень общей и специальной физической подготовленности.

В ходе проведения основного эксперимента испытуемые обеих групп будут выполнять одинаковую по объёму и интенсивности тренировочную нагрузку. Режим основных занятий предусматривает рациональное чередование развивающих, ударных, поддерживающих, восстановительных и подводящих микроциклов с учётом воздействия предшествующих тренировочных нагрузок, исходного уровня подготовленности, динамики текущего состояния здоровья испытуемых и планируемого спортивного результата.

Количество тренировочных и соревновательных дней при подготовке спортсменов обеих групп будет одинаковым. Также одинаковым предлагается спланировать распределение средств физической подготовки, используемые спортивный инвентарь и форма, время, место и условия проведения занятий.

Отличительная особенность программ подготовки каждой из двух групп (в каждом из перечисленных выше видов спорта) состоит в том, что в ходе проведения эксперимента в тренировочный процесс спортсменов, составляющих 1-ю группу (экспериментальную), планируется применение разработанной новой методики, предусматривающей наряду с традиционными средствами и методами спортивной тренировки использование как дополнительного средства тренирующего воздействия различных вариантов искусственной гипоксической тренировки. В подготовке спортсменов 2-й группы (контрольной) найдут применение только общепринятые и успешно применяемые средства и методы в спортивной практике.

Непременным условием проведения педагогического эксперимента будет сравнение начальных и конечных результатов педагогического тестирования с данными медико-

биологических наблюдений. Предметом анализа в процессе проведения педэксперимента явятся показатели, отражающие динамику уровня физической работоспособности и функционального состояния организма испытуемых, а после его завершения оценка результатов соревновательной деятельности испытуемых в текущем спортивном сезоне.

Организация исследования.

В качестве основного организационного метода исследования выступит метод проектного управления [6]. Структура организации проекта включает в себя кураторов и руководителей проекта, проектный офис (научные руководители проекта и методические отделы учреждений - участников), соорганизаторов проекта, медицинское сопровождение, проектные группы по видам спорта (рис. 1).

К исследованию планируется привлечь учащихся вышеуказанных учреждений, членов сборных команд ТО (бокс, дзюдо, греко-римская борьба, л/атлетика, плавание, л/гонки) от 14 лет и старше, имеющих разный уровень спортивной квалификации. Исследование планируется проводить в соответствии с принципами Хельсинской декларации врачей. Все участники эксперимента будут проинформированы о задачах и используемых методиках исследования. Они должны дать добровольное согласие на участие в эксперименте.

Заключая, следует отметить, что данный научно-исследовательский проект планируется апробировать в рамках городского межведомственного проекта «Системные инновации в управлении физической культурой и спортом на муниципальном уровне», где в качестве одного из блоков выступает «Повышение качества управления детско-юношеским спортом» [9].

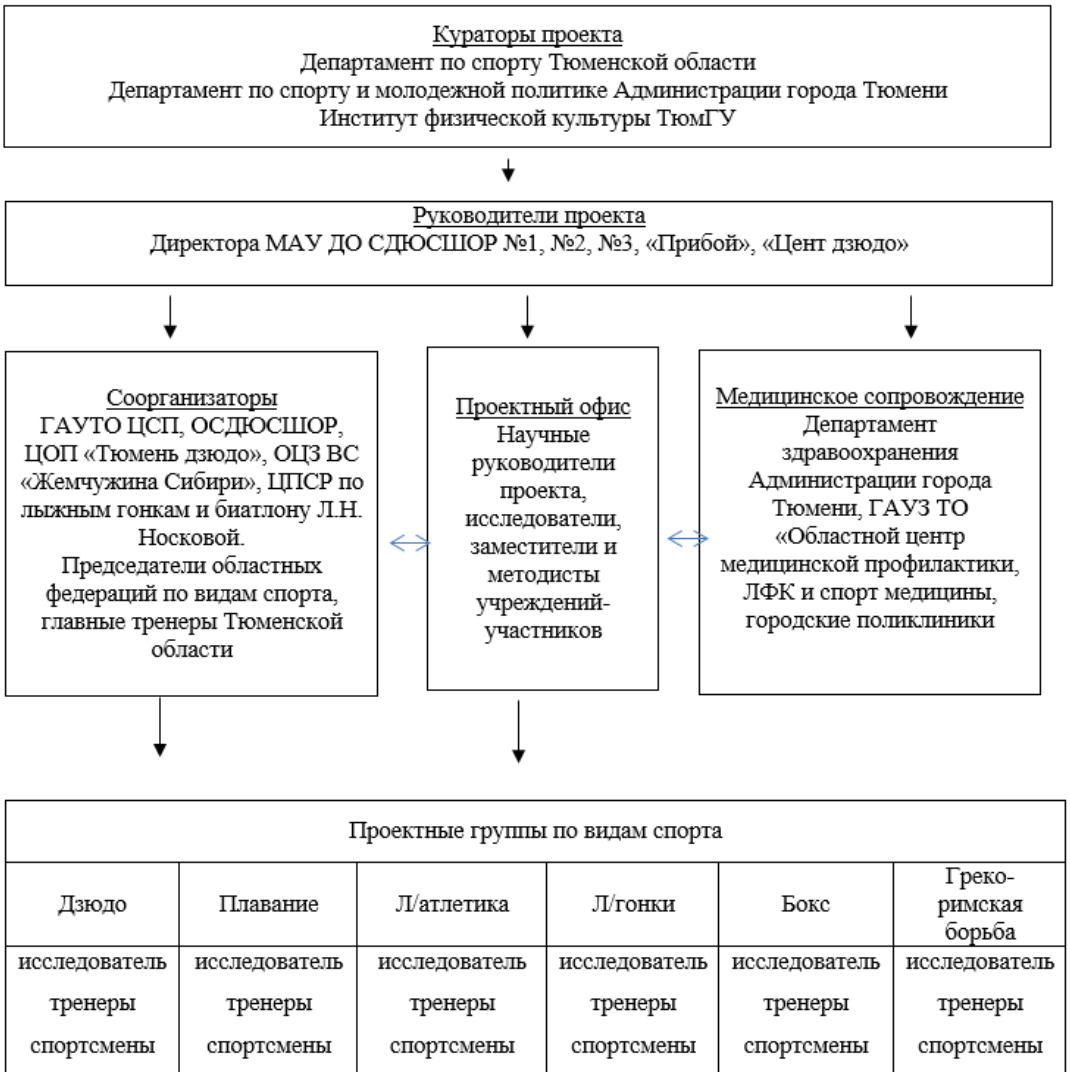


Рис. 1 Структура организации проекта

Библиографический список

1. Волков, Н.И. Эффективность интервальной гипоксической тренировки при подготовке конькобежцев высокой квалификации / Н.И. Волков, Б.А. Стенин, С.Ф. Сокунова // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 3. – С. 8–13.

2. Исаев, А.П. Спорт и среднегорье. Моделирование адаптивных состояний спортсменов: моногр. / А.П. Исаев, В.В. Эрлих. – Челябинск: Изд. центр ЮУрГУ, 2013. – 425 с.

3. Колчинская, А.З. Интервальная гипоксическая тренировка в спорте высших достижений / А.З. Колчинская // Спортивная медицина. – 2008. – № 1 – С. 9 –24.

4. Малеев, Д.О. Содержание и направленность тренировочного процесса в подготовке лыжников-гонщиков высокой квалификации / Д.О. Малеев // Вестник Тюмен. гос. ун-та. Гуманитар. исследования. Humanitates. – 2016. – Т. 2, № 2. – С. 232–241.

5. Постановление Правительства РФ от 15.10.2016 №1050 «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации».

6. Потапов, В.Н. Возможности нормобарической гипоксии в повышении функциональных резервов организма лыжников-гонщиков высокой квалификации / В.Н. Потапов, Д.О. Малеев // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2016. – № 4 (136). – С. 4–9.

7. Солопов, И.Н. Физиологические эффекты методов направленного воздействия на дыхательную функцию человека. – Волгоград, 2004. – 242 с.

8. Хромин, Е.В. Инновационное управление как основа развития школьного, детско-юношеского и массового спорта на муниципальном уровне / Е.В. Хромин, Е.А. Короткова, А.В. Колычев, Н.Г. Радостев // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – №12.-С.3

УДК 796.853.232

И.В. Семынин, А.М. Кондаков, к.п.н.

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия, 25alex2008@mail.ru

Аннотация: в статье представлены материалы исследования по оценке специальной физической подготовленности у начинающих дзюдоистов с помощью специальных тестов.

Ключевые слова: координационные способности, специальная физическая подготовленность, дзюдо.

EVALUATION I. Seminin, A. Kondakov

OF SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS FOR YOUNG JUDOISTS

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia, 25alex2008@mail.ru

Annotation: the article presents the materials of the research on the assessment of special physical preparedness for beginning judoists with the help of special tests.

Key words: coordination abilities, special physical preparedness, judo.

Введение: борьба дзюдо является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения [5]. К числу таких факторов, бесспорно, относится специальная физическая подготовленность.

Современная модель дзюдоиста - это спортсмен, которого характеризует очень высокий уровень двигательной координации, совершенная динамика дствий, который уверенно

борется, успешно действует на татами.

Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки дзюдоистов на различных этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса. Спортивный результат во многом детерминируется уровнем специальной физической подготовленности спортсменов. Особая роль в специальной физической подготовке начинающих борцов отводится формированию у них координационных способностей [3]. Поединки дзюдоистов характеризуются высокой интенсивностью технико-тактических действий, требующих от спортсменов высоких координационных способностей, и умения проявлять их в быстроизменяющейся обстановке [2].

Анализ научно-методической литературы позволил определить, что педагогический контроль уровня специальной физической подготовленности у юных спортсменов традиционно осуществляется с помощью выполнения различных контрольно-переводных нормативов, предусмотренных учебной программой [6, 5]. Однако, анализ многолетней практической деятельности свидетельствует о том, что данные нормативы, предусмотренные учебной программой, не в полной мере отражают направленность тренировочного процесса и особенности соревновательной деятельности дзюдоистов. Кроме того, отдельные нормативы дублируют друг друга и не соответствуют специфике соревновательной деятельности в дзюдо. В связи с этим, необходимо модернизация и обновление программы средств контроля специальной физической подготовленности юных дзюдоистов.

Цель исследования: Разработать методику оценки уровня специальной физической подготовленности у начинающих дзюдоистов.

Задачи исследования:

1.Провести анализ научно-методической литературы по вопросам критериев оценки специальной физической подготовленности у начинающих дзюдоистов.

2.Разработать специализированные тесты и рекомендации для оценки специальной физической подготовленности у начинающих дзюдоистов.

3.Разработать рекомендации для тренеров по проведению контроля специальной физической подготовленности юных дзюдоистов.

Результаты исследования и их обсуждение: В процессе исследования установлено, что для эффективного выполнения технико-тактических приемов дзюдоисту необходимо быстро ориентироваться в ситуации и еще быстрее реагировать на действия партнера и перестраивать соответствующим образом свои действия. От него требуется согласовывать движения рук и ног и тонко дифференцировать пространственные, силовые и временные параметры, приспосабливаться к изменяющейся ситуации, а еще лучше, предвосхищать действия противника и, при этом, сохранять равновесие [1,3]. Учитывая специфику двигательной деятельности юных дзюдоистов, нами был разработан специализированный комплекс тестов с использованием координационной лестницы для контроля и определения уровня проявления координационно-двигательной подготовленности (табл. 1).

Таблица 1

Тесты, определяющие уровень специальной физической подготовленности начинающих дзюдоистов

Название	Направленность на оценку способностей	Единицы измерения
Броски ногами	Согласование движений рук и ног. Сохранение ритма действий. Сохранение равновесия. Ориентировка в пространстве.	Количество правильно выполненных движений
Броски подворотом	Согласование движений рук и ног. Сохранение ритма действий Ориентировка в пространстве.	Количество правильно выполненных движений
Приставной шаг с подворотом	Согласование движений рук и ног. Сохранение ритма действий Ориентировка в пространстве.	Количество правильно выполненных движений

Броски ногами (боковая подсечка в темп шагов)	Согласование движений рук и ног. Сохранение ритма действий Ориентировка в пространстве.	Количество правильно выполненных движений
Смена ног в прыжке	Согласование движений рук и ног. Сохранение ритма действий Ориентировка в пространстве.	Количество правильно выполненных движений

Данные тесты удовлетворяют следующим требованиям:

– информативное и объективное отражение оцениваемых способностей дзюдоистов различного возраста, пола и уровня подготовленности;

– простота и доступность для использования в практике (быть понятными для спортсмена и тренера);

– оперативность по времени получения и переработки информации;

– полноценная характеристика подготовленности спортсмена.

Предложенный нами комплекс двигательных тестов ранее не использовался в практике работы с дзюдоистами. Тесты дают возможность получить объективные данные об уровне развития двигательных способностей учащихся различных возрастов. Преимущество названных тестов заключается в том, что они сравнительно легко запоминаются и их выполнение не требует от школьников длительного разучивания.

Проведение тестов предлагаем проводить с использованием следующих рекомендаций:

1. Контрольные испытания должны проводиться в одинаковой для всех детей обстановке и в одно и то же время.

2. Методика контрольных проверок должна обеспечивать минимальные затраты времени на выполнение тестов.

3. Контрольные упражнения должны быть доступными для всех учащихся, независимо от их физической подготовленности и отличаться простотой измерения и оценки результатов.

4. Для получения предварительных данных, тестирование целесообразно проводить в начале учебного года (сентябрь), а итоговую проверку за 2-3 недели до окончания учебного года. Для контроля за ослабленными детьми дополнительную проверку рекомендуется провести в начале второго полугодия.

Разработанная программа тестирования апробирована и внедрена в практику работы спортивных школ по дзюдо. Использование разработанного комплекса тестов позволяет полноценно оценить широкий спектр координационных способностей, значимых для успешности технико-тактической подготовки в дзюдо, в частности, способности к ориентации в пространстве, точности дифференцирования пространственных и силовых параметров движения, реагирующие, ритмические способности, способности к переключению видов деятельности, к сохранению равновесия. Применение разработанной программы позволит осуществлять групповой и индивидуальный контроль подготовленности, своевременно вносить коррекцию в тренировочный процесс.

Библиографический список

1. Горская И.Ю. Методические основы оценки, развития, и совершенствования координационных способностей в спорте / И.Ю. Горская // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. -2015. -Т. -1.-С. 132-140.

2. Иванюженков, Б.В. Координационные способности борца / Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин // Проблемы физкультурно-спортивной деятельности и подготовки физкультурных кадров: материалы конференции. – СПб. : [б. и.], 2003. – Вып. 6. – С. 55-107.

3. Кондаков А.М. Техническая подготовленность борцов в соревновательных поединках с учётом весовых категорий / А.М. Кондаков // Омский научный вестник. Серия общество, история, современность. №5 (142). – Омск, 2015. – С. 97-101.

4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб.: «Лань», 2005. – 384 с.: ил.

5. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М.: ВНИИФК, 2003.

– 208с.: ил.

6. Кладов Э.В., Шульпина В.П. Контроль общей и специальной физической подготовленности кикбоксёров учебно-тренировочных групп /Э.В. Кладов, В.П. Шульпина //Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №6. URL: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=

Н.Б. Солошенко[1], В.В. Христов[2], к.п.н.
Д.Н. Макаридин, к.п.н., доцент

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНЫХ ШКОЛ ГОРОДА ТЮМЕНИ

[1]Департамент по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени
[2]ФГАОУ ВО Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Росси

Ключевые слова: *мониторинг, планирование, тренировочный процесс, нагрузка, медицинские обследования, контроль.*

Аннотация: *в статье рассматриваются этапы внедрения управленческих решений с целью реализации задач по совершенствованию учебно-тренировочного процесса в муниципальных учреждениях дополнительного образования города Тюмени на основе результатов мониторинга функционального состояния и физической подготовленности, а также результатов этапного медицинского обследования спортсменов.*

Введение.

С 2013 года в городе Тюмени в рамках реализации проекта «Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности спортсменов» реализован подход, позволивший осуществить комплексные мероприятия по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу за состоянием здоровья и физической подготовленностью спортсменов, в специализированных учреждениях дополнительного образования (3,4).

Исследование показало, что по общей физической подготовленности и физическому развитию 83% спортсменов имеют результаты средние и выше среднего, а у 17% обучающихся показатели на низком уровне. Анализ полученных результатов развития физических качеств дал четкое понимание того, что у большинства спортсменов не достаточно развита общая выносливость и мышечная сила, что напрямую влияет на показатели физической работоспособности.

Результаты тестов проведенных в ходе мониторинга выявили у 51% юношей и 33% девушек спортсменов низкий уровень жизненного индекса, а в оценке силового индекса были зафиксированы соответствующие низкие показатели у 48% юношей и 62% девушек.

Таким образом, направление по осуществлению предстоящей коррекции тренировочного процесса должно идти по пути акцентуации внимания тренеров на развитие общей выносливости и мышечной силы спортсменов.

Этапы совершенствования учебно-тренировочного процесса.

Итоги проведенного мониторинга предопределили дальнейшие действия и помогли сформулировать направленность управленческих решений, способствующих эффективной организации учебно-тренировочного процесса обучающихся спортивных школ города Тюмени.

Планирование.

В основе планирования, как известно, находятся закономерности утомления и восстановления организма спортсмена после тренировочной нагрузки. Основной задачей является определение, с учетом всех факторов, показателей моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени. Предметом планирования является содержание, средства, методы и формы работы.

Непосредственно были разработаны практические рекомендации, направленные на коррекцию структуры и содержания планирования тренировочного процесса.

Внедрены общие формы планирования тренировочного процесса на микро- , мезо-, и макроцикловом уровне, предусматривающие основные разделы спортивной подготовки и последовательность реализации программного материала. Всего было разработано 720 комплексов и рекомендовано принципиально, уделять особое внимание реализации разделов по общей физической и двигательно-коррекционной подготовке спортсменов.

Повышение профессиональной компетентности специалистов отрасли.

На следующем этапе совершенствования тренировочного процесса была проведена работа по повышению квалификации работников отрасли спорта.

С этой целью состоялись семинары для более 300 специалистов управления отраслью, методистов и тренеров ДЮСШ и СДЮСШОР. Темой встреч явилось информирование об итогах мониторинга, определение проблематики современного положения различных аспектов процесса подготовки, путей их совершенствования.

Для более организованного и эффективного освоения рекомендаций, направленных на коррекцию планирования тренировочного процесса, был использован механизм методического сопровождения. К данной работе привлечен специалист с высоким уровнем профессиональной компетенции в области теории и методики спорта, который на систематичной основе осуществляет коррекцию учебно-тренировочного процесса каждой спортивной школы.

Промежуточные итоги проведенной работы выявили, что документы планирования применяемые во время тренировочного процесса не позволяли оперативно оценивать эффективность (обоснованность использования определенных средств и методов тренировки) содержания тренировочного процесса и вносить в него своевременные изменения.

Помимо этого, со всеми трудовыми коллективами спортивных школ были проведены встречи, на которых анализировались результаты выступления спортсменов, состояние их физической и спортивной подготовки, документы планирования.

В процессе осуществляемой работы рекомендовано прохождение курсов повышения квалификации для специалистов учреждений, в том числе в направлении психолого-педагогического сопровождения.

Для ознакомления и приобретения нового опыта работы организованны открытые уроки с участием всех тренеров, методистов, заместителей директоров по учебно-воспитательной работе.

Контроль.

В настоящее время на постоянной основе осуществляется текущий и оперативный контроль со стороны департамента за документами планирования, их содержанием и реализацией в учебном процессе.

Непосредственно разработаны практические рекомендации, направленные на коррекцию структуры и содержания системы планирования тренировочного процесса.

В 2014 году был проведен второй этап мониторинга. Результаты мониторинга показали, что в целом общая физическая подготовка спортсменов сконцентрировалась в диапазоне между «средними» и «высокими» оценками, что составило 85% от участников мониторинга.

По расчетам силового индекса зафиксирована динамика увеличения количества спортсменов с высокой оценкой.

Оценка ЖЕЛ находит свое подтверждение в рейтинге средних показателей жизненного индекса. В нашем исследовании мы выявили у 100% участников мониторинга в группе восемнадцать лет «высокую» оценку.

Итоги проведения второго этапа мониторинга подтвердили обоснованность выбранного пути совершенствования учебно-тренировочного процесса. Но в связи с выявленными неудовлетворительными результатами в некоторых возрастах было принято решение продолжить работу по совершенствованию документов планирования. В то же время

были проведены дополнительные курсы для тренеров, методистов, руководителей учреждений по изучению теоретических основ в области силовой подготовки спортсменов, выносливости и ловкости.

Этапное медицинское обследование.

Учитывая тот факт, что ключевым моментом планирования является понимание текущего психического, физического, функционального состояния спортсмена. В 2015-2016 годах была продолжена работа по исследованию функционального состояния спортсменов на основе этапного медицинского обследования.

Анализ результатов этапного медицинского обследования, который проводился в оздоровительном центре «Нептун» города Тюмени (главный врач д.м.н., профессор Цирятьева С.Б.), показал следующее.

Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку субмаксимальной мощности прошла по гипокинетическому типу.

Нормотонический тип реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку характеризуется адекватным учащением ЧСС на 30-50%, адекватным повышением систолического АД на 10-35мм рт. ст., снижением диастолического АД на 4-10 мм.рт.ст. Восстановительный период 2-3 мин. Нормотонический тип является наиболее благоприятным и отражает хорошую приспособляемость организма к физической нагрузке.

Гипотонический (гипокинетический) тип реакции сердечно-сосудистой системы характеризуется значительным, неадекватным физической нагрузке, учащением сердечных сокращений и в меньшей степени увеличением ударного объема сердца, небольшим подъемом систолического и неизменным (или небольшим повышением) диастолическим давлением. Пульсовое давление понижается. Это значит, что усиление кровообращения при нагрузке достигается больше за счет учащения сердечных сокращений, а не увеличения ударного объема, что нерационально для сердца. Период восстановления затягивается до 5 – 10 мин. Этот тип реакции является наиболее неблагоприятным.

Анализ химического состава крови показал 78% спортсменов дыхательный алкалоз (чрезмерное выведение углекислого газа), у 97,3% спортсменов дисбаланс серотонина и допамина, у 98% дисбаланс половых гормонов и у 74% дисбаланс инсулина. Это может влиять на удовлетворенность результатами деятельности и развитие хронической усталости.

Совершенствование системы планирования.

На основе вышеприведённых результатов исследования, следующим шагом в работе по рационализации совершенствования системы планирования и построения многолетней спортивной подготовки у спортсменов, была организация курсов повышения квалификации с заместителями руководителей спортивных школ, методистами, старшими тренерами и тренерами-преподавателями по видам спорта.

На данных курсах углубленно рассматривались вопросы дозирования нагрузок, выбора общих и специальных форм, средств и методов тренировки, рациональности построения тренировочного процесса относительно энерготрат и восстановления, специфики режима питания и сна. Особое внимание уделено вопросам планирования и организации учебно-тренировочных сборов и избирательности пиков тренировочной подготовки относительно отборочных и финальных соревнований на всех уровнях. В работе приняли участие 342 специалиста спортивных школ города Тюмени. В результате данной работы увеличилось количество тренеров с высшей и первой квалификационной категорией, а также тренеров с высшим профильным образованием.

Для повышения качества планирования тренировочной деятельности спортсменов на этапе углубленной специализации и спортивного совершенствования, на основе текущего и этапного мониторинга физического здоровья и физической подготовленности спортсменов, по инициативе Департамента по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени, спортивным школам предложили создать рабочие группы по циклическим, ациклическим, игровым видам спорта и единоборствам.

Выводы.

В результате организационной, методической и исследовательской работы нами реализованы следующие напарвления совершенствования системы организации и планирования тренировочного процесса в спортивных школах города Тюмени.

Внедрены общие формы планирования тренировочного процесса на микро-, мезо-, и макроцикловом уровне, предусматривающие основные разделы спортивной подготовки и последовательность реализации программного материала. Всего было разработано 720 комплексов для всех видов спорта и этапов подготовки спортсменов.

Проведены курсы повышения квалификации работников отрасли спорта, с использованием накопительной системы учета часов.

Апробирован механизм методического сопровождения учебно-тренировочного процесса с привлечением внешних консультантов-ученых.

На основе этапного медицинского обследования продолжена работа по исследованию функционального состояния спортсменов.

С учетом проделанной работы запланированы мероприятия по изучению функционального состояния спортсменов на этапе углубленной специализации и спортивного совершенствования с группами видов спорта циклического, ациклического, игрового характера и единоборств.

Библиографический список:

1. Бальсевич В.К. Спортивноориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты, теория и практика физической культуры. – 2003. – 5. – С. 19-22.
2. Короткова Е.А. Управление инновациями в образовании. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – 1. – С. 2-4.
3. Короткова Е.А. Организация мониторинга физического здоровья и физической подготовленности юных спортсменов г.Тюмени. / Е.А.Короткова, Н.Б.Солошенко, М.В.Алексеева, М.А.Наумова // Теория и практика физической культуры – 2013. – №12. – С. 21-24.
4. Хромин Е.В. О стратегии системных инноваций в формировании физического здоровья подрастающего поколения. / Е.В.Хромин, Е.А.Короткова, А.Э.Степанов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. - 4. – С. 2-5.
5. Хромин Е.В. Повышение эффективности физкультурного образования школьников на основе их учебно-тренировочной специализации, научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», Москва: «Арт-реклама», 8-2005, 5-6 с.
6. Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б., Голубев Г.Ю. Организация работы и совершенствование учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ плавания//Учебное пособие. – Волгоград.: ВГАФК, 2005. – 95с.
7. Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б., Карпов В.Ю. Отбор и контроль в плавании на этапах многолетней подготовки спортсменов. Учебно-методическое пособие. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2003. – 1001с.,ил.
8. Малеев Д.О. Методика развития специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков высокой квалификации с использованием искусственной гипоксической тренировки: диссертация ... кандидата Педагогических наук: 13.00.04 / Малеев Дмитрий Олегович; [Место защиты: ФГАОУВО Тюменский государственный университет], 2016. - 161 с.

УДК 371.315:373.3

Е.В. Старкова, к.п.н., доцент, А.В. Поспелов, аспирант

ПРЕДМЕТНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ НА БАЗЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», г. Пермь, Россия, starkova@pspu.ru, peregrev@bk.ru

Аннотация. *В статье представлена модель интеграции учебных дисциплин на базе учебного предмета "Физическая культура" в начальной школе, а также результаты апробации внедрения интегративных заданий в учебные предметы "Русский язык", "Математика", "Технология" на основе межпредметных связей с физической культурой.*

Ключевые слова. *физическая культура, предметная интеграция, начальная школа, интегративные задания*

E. Starkova, Ph.D., A. Pospelov, postgraduate

SUBJECT INTEGRATION IN THE ELEMENTARY SCHOOL ON THE BASE OF COURSE UNIT “PHYSICAL EDUCATION”

Perm State Humanitarian-Pedagogical University Perm City, Russia, starkova@pspu.ru, peregrev@bk.ru

Annotation. *The model of integration of course units based on school subject “Physical Education” in the elementary school is represented in the article. Also the results of testing of introduction of the integrative tasks into the school subjects “Russian Language”, “Mathematics”, “Technology” based on interdisciplinary relationships with physical training are reflected there.*

Key words. *Physical education, subject integration, elementary school, integrative tasks.*

В эпоху научно-технического прогресса происходит процесс взаимопроникновения наук, их интеграция. Конкретным выражением интеграционных процессов в науке и образовании являются межнаучные и межпредметные связи. Реализация межпредметных связей в обучении обусловлена потребностями общества в усвоении учащимися единой системы знаний, объективно отражающих взаимосвязи предметов и явлений, умений их практического использования [3].

Цель исследования: научное обоснование возможности организации интегрированного обучения в начальной школе на базе дисциплины «Физическая культура».

Мы предположили, если в учебные предметы начальной школы ввести интегрированные задания на базе преимущественно одной дисциплины, то это будет способствовать формированию у учащихся метапредметных универсальных учебных действий по физической культуре.

При построения авторского интегрированного курса происходило в несколько этапов в соответствии с последовательностью, предложенной Симаковой Н.Б. [2] по организации интегрированного обучения в школе:

1. Определение цели курса.
2. Выбор основы интеграции и системообразующего стержня.
3. Организация программы курса, установление межпредметных связей в пределах предметов "Русский язык" - "Физическая культура", "Технология" - "Физическая культура", "Математика" - "Физическая культура".
4. Создание учебных заданий на основе межпредметной интеграции по каждому из выделенных предметов.

Целью нашего курса стало: на основе раскрытия общих закономерностей предметов, явлений, отражающихся в учебных дисциплинах "Русский язык", "Математика", "Технология", "Физическая культура"; научить учащихся видеть мир целостным.

Основа интеграции - физическая культура, системообразующий стержень - линейная структура организации интегрированного урока, т.е. предоставление учебного материала в последовательности от простого, к сложному [2].

Экспериментальный курс был организован в 4 классе МАОУ СОШ № 47 г. Перми, материал рассчитан на изучение в третьей четверти в течение шести уроков (1 интегрированный урок в неделю) - по математике и технологии; восемнадцати уроков по русскому языку - 6 заданий (одно задание рассчитано на 3 урока).

Разработанная модель интеграции учебных дисциплин (рисунок 1) на базе учебного предмета "Физическая культура" включает отдельные блоки информации, такие как – "Физическая культура - Русский язык», «Физическая культура - Математика», «Физическая культура - Технология». На базе этой информации мы выделили межпредметные связи, которые послужили основой для разработки интегрированных заданий для формирования у обучающихся универсальных учебных действий (УУД) в этом блоке дисциплин, за основу взяты темы по физической культуре.

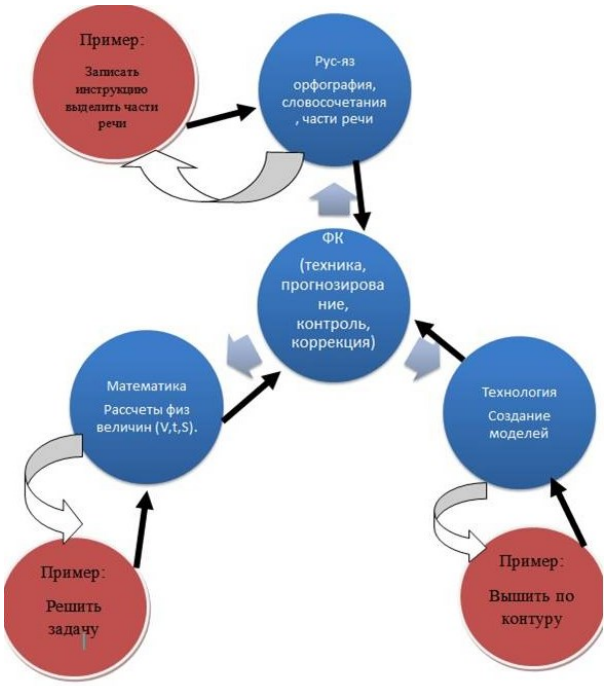


Рис. 1. Модель интеграции учебных дисциплин на базе учебного предмета "Физическая культура".

Введение в учебный процесс интегративных заданий, по нашему мнению, положительно повлияет на динамику сформированности метапредметных универсальных учебных действий у учащихся начальной школы. К метапредметным результатам мы относим следующие УУД:

1) Познавательные (выдвижение гипотезы, постановка и формулирование проблемы);

2) Регулятивные (оценка, прогнозирование, контроль);

3) Коммуникативные (действие по инструкции, составление инструкции) [5].

Разработанные задания направлены на формирование именно этих УУД. Межпредметные интегративные задания были включены в учебные предметы экспериментальной группы. Контрольная группа училась по стандартным программам начальной школы. Отличие в формировании УУД в экспериментальной группе от контрольной представлено в таблице 1.

Таблица 1

Формирование универсальных учебных действий в КГ и ЭГ

Вид УУД	Урок ФК в ЭГ и КГ	Уроки с интегративными заданиями в ЭГ
Планирование	Подбор упражнений на разминке	
Целеполагание	Формулировка цели, подбор упражнений в зависимости от цели, подбор средств для достижения цели.	
Прогнозирование	Прогнозирование результата, подтверждение результата.	*Математика:* решение задач на прогнозирование и нахождение переменных (V,t,S).
Контроль	Выделение контрольных точек.	*Технология:* создание модели человека (лыжника). *Русский язык*: диктант, списывание, заучивание инструкции, работа с текстом.
Коррекция	Подбор упражнений для коррекции.	*Технология:* создание модели лыжника. *Русский язык*: диктант, списывание, заучивание инструкции, работа с текстом.
Оценка	Оценивание и самооценка.	*Технология*: работа с иллюстрациями циклов ходов, создание моделей циклов.
Познавательные	Классификация двигательных действий, формулирование проблемы.	*Русский язык*: пересказ инструкции, разбор причинно следственных связей.
Коммуникативные	Действие по инструкции, формулирование и изложение инструкции.	Русский язык: пересказ инструкции.

Для оценки сформированности метапредметных УУД по физической культуре были разработаны оценочные средства. При проверке сформированности УУД у учащихся четвертых классов были получены следующие результаты: средний балл в ЭГ составил 4,3 балла (максимальный 5), в КГ– 2,8 (различия между полученными результатами статистически достоверны). Использование интегративных заданий на уроках математики, русского языка и технологии не повлияло на снижение успеваемости учащихся по этим предметам.

На сегодняшний день наиболее прогрессивными педагогами понимается ограниченность функционирования учебного процесса в виде строго разделенных учебных предметов с различными целями" и необходимость в соответствии стребованиями ФГОС формировать метапредметные УУД у обучающихся [1, 2, 4]. Но на практике, интеграции образования в школе на основе физической культуры, как одного из важных предметов, на наш взгляд, необходимых для успешной жизни, нет ни в одной школе Пермского края, да и страны в целом.

Решить эту проблему возможно, интегрировав образовательный процесс на основе изучения и преобразования учащегося посредством учебной и физкультурно-спортивной деятельности.

Библиографический список.

1. Данилюк А.Я. Теоретико-методологические основы интеграции в образовании: дисс. … канд. пед. наук. - Ростов – на Дону, 1997. – 232 с.
2. Симакова Н.Б Интеграция предметов естественнонаучного цикла как средство формирования целостного миропонимания школьников: дис. ... канд. пед. наук. – Ижевск, 2005. - 153 с.
3. Скорозвон Н.А. Предметная интеграция как возможность реализации развивающего потенциала образовательных стандартов [Электронный ресурс]. http://www.metod-kopilka.ru (11.09.2017).
4. Соколков Е.А. Проблемы интеграции гуманитарного и естественно-научного знания в современном образовании / Е.А. Соколков, А.П. Кондратенко, Н.Е. Буланкина. – М.: Университетская книга, 2008. – 192 с.
5. Тихонов А.М. Физическая культура: системно-деятельностный подход в преподавании. «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация выпускника: бакалавр/ авт. А.М. Тихонов, Д.Д. Кечкин; Перм. гос. гуманит.-пед ун-т.- Пермь, 2013.-104 с.

УДК 796

Е.А. Филиппова, Е.А. Симонова, к.п.н., доцент

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СЕВЕРНЫМ МНОГОБОРЬЕМ

Тюменский государственный университет», Институт физической культуры, г. Тюмень, Россия, eafilippova@inbox.ru

Аннотация. *В статье рассматривается вопрос физической подготовки спортсменов, специализирующихся в северном многоборье. Также приведены результаты исследования степени развития физических качеств у спортсменов-многоборцев подросткового возраста, выявлены проблемные стороны.*

Ключевые слова: *северное многоборье, физическая подготовка, физические качества, подростковый возраст, физическое развитие, тренировочный процесс.*

E.A. Filippova, E.A. Simonova, Ph.D.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES THE LEVEL IN ADOLESCENT AGE BOYS, PRACTISING IN NORTHERN ALL-AROUND

Tyumen State University (Institute of physical education), Tyumen, Russia, eafilippova@inbox.ru

Abstract. *The article discusses the question of physical preparation of sportsmen, specializing in Northern all-round. There are the study's results of the development degree of physical qualities in athletes-rounder adolescence, identified concern areas.*

Key words: *Northern all-around, physical training, physical qualities, adolescence, physical development, training process.*

Северное многоборье – национальный вид спорта, основанный из прикладных видов деятельности северных народов (рыболовство, охота, оленеводство). Оно включает в себя 5 дисциплин: тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами, бег с палкой по пересеченной местности, метание топора на дальность, метание тынзяна на хорей, прыжки через нарты [3, 4].

Период становления северного многоборья, как вида спорта, сравнительно небольшой – порядка 40 лет [1]. Поэтому на сегодняшний день остается открытым вопрос в теории о методике подготовки спортсменов в данном виде спорта, в том числе и технологиях развития и совершенствования физических кондиций, характерных для северного многоборья.

Соответственно, является актуальным исследование и поиск дальнейшего решения проблемных моментов в подготовке спортсменов, специализирующихся в северном многоборье [5].

Объект исследования – тренировочный процесс юношей 14-15 лет, занимающихся северным многоборьем.

Предмет исследования – средства и методы развития физических качеств у юношей 14-15 лет, занимающихся северным многоборьем.

Цель исследования – выявить проблемные стороны в подготовке юношей подросткового возраста, занимающихся северным многоборьем, в аспекте развития физических кондиций.

Для реализации поставленной нами цели были поставлены следующие задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать состояние проблемы в научно-методической литературе.
2. Подобрать соответствующие возрастным особенностям испытуемых контрольные тесты для определения уровня развития физических качеств.
3. Провести исследование уровня развития физических качеств у юношей подросткового возраста, занимающихся северным многоборьем.
4. Выявить физические качества, которые наименее развиты у юношей подросткового возраста, занимающихся северным многоборьем.

Для решения поставленных задач в работе применялись следующие **методы**:

1. Анализ научно-методической литературы, заключающийся в определении состояния проблемы в области подготовки спортсменов, специализирующихся в северном многоборье.

2. Метод контрольных испытаний, представляющий собой проведение тестов, принятых Программой ДЮСШ для исследования уровня развития физические кондиций (челночный бег 3×10 м, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подтягивание на высокой перекладине из виса, прыжок в длину с места, бег на 100 м, бег на 2000 м) [2].

3. *Сравнительный метод,* направленный на сопоставление данных, полученных в результате проведения контрольных тестов, с нормативными показателями по каждому испытанию.

4. *Метод математической статистики,* необходимый для обработки полученных данных с помощью общепринятых методов вариационной статистики.

Исследование проводилось в три этапа в период с января по май 2017 года.

На первом этапе исследования был проведен теоретический анализ состояния проблемы в области подготовки спортсменов, специализирующихся в северном многоборье, поставлена цель и соответствующие ей задачи исследования.

Второй этап был связан с проведением контрольных тестов и анализом результатов для выявления уровня развития физических кондиций у спортсменов, занимающихся северным многоборьем. В исследовании приняли участие 20 юношей подросткового возраста, обучающихся в МБОУ ДОД «Березовская ДЮСШ» (ХМАО-Югра, Березовский район). Испытуемые имели 1 и 2 спортивные разряды.

На третьем этапе исследовательской работы выполнялась математическая обработка и теоретическая интерпретация результатов тестирования.

В итоге проведенных исследований были получены данные, позволившие оценить уровень физической подготовленности у юношей 14-15 лет, занимающихся северным многоборьем.

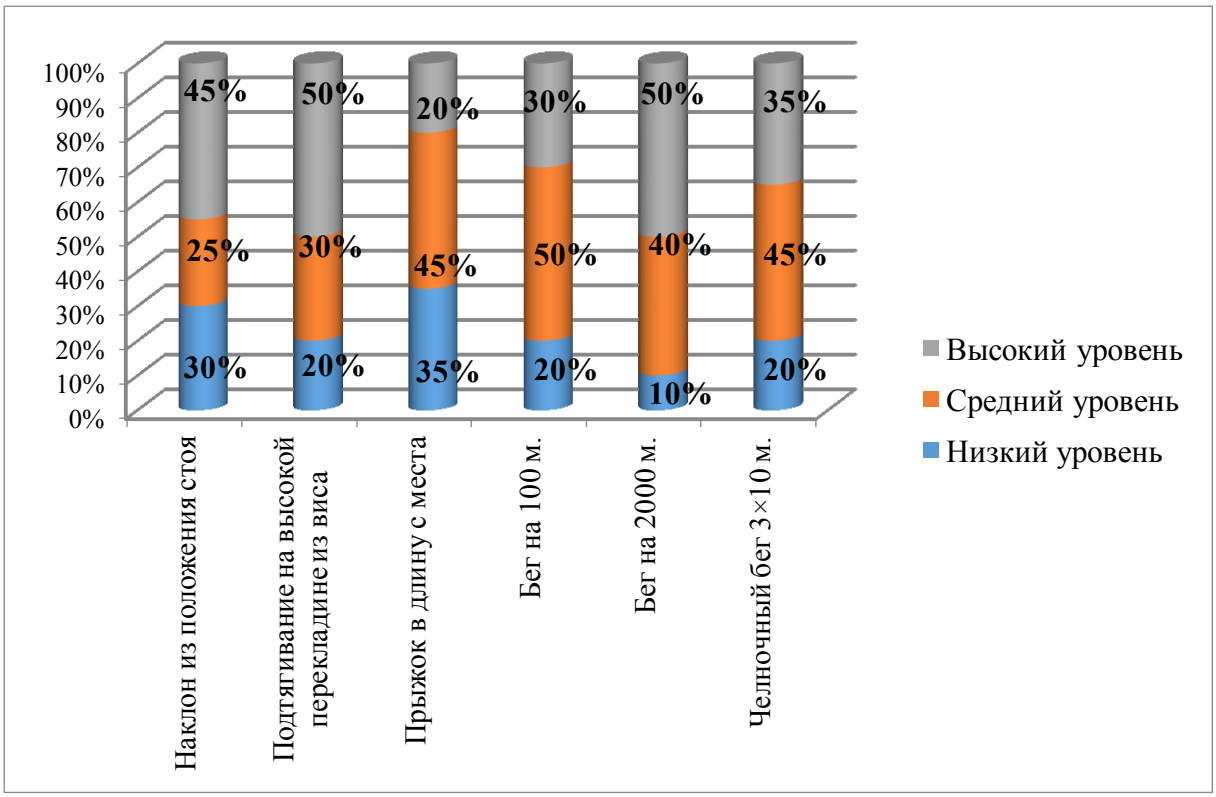


Рис. 1. Соотношение показателей контрольных тестов по уровням (в %).

Из результатов следует, что развитие физических качеств у юношей 14-15 лет, занимающихся северным многоборьем, происходит неравномерно. На среднем уровне сформированы гибкость, скоростные и координационные способности. Наиболее высокие показатели выявлены в тестах, определяющих силовые способности и выносливость. А развитие скоростно-силовых способностей находится на низком уровне.

Это говорит о том, что в тренировочном процессе не соблюдается принцип гармоничного развития, делается уклон на совершенствование одних двигательных качеств, при этом происходит снижение уровня развития других. Следовательно, необходимо проанализировать программу тренировки спортсменов и внести требуемые изменения.

Выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что сфера изучения северного многоборья не широка. Методологической основой для современных ученых являются научные труды В.Н. Зуева и Г.Ш. Абсолямова.
2. Развитие физических качеств у юношей подросткового возраста, специализирующихся в северном многоборье, протекает негармонично. Наиболее развитыми являются силовые способности и выносливость.
3. Показатели скоростно-силовых способностей у спортсменов-многоборцев находятся на низком уровне, что требует корректировки в тренировочном процессе.
4. Необходимо разработать методику развития скоростно-силовых способностей с применением современных средств и методов.

Библиографический список

1. Зуев, В.Н. Северное многоборье: Монография. – Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 2003. – 280 с.
2. Национальные виды спорта северного многоборья. Программа для детско-юношеских спортивных школ Российской Федерации. Тюмень: Издательство «Вектор Бук», 2003. – 132 с.
3. Национальные виды спорта: северное многоборье: Учебно-методическое пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта / Н.В. Самоловова, Н.А. Самоловов. – Нижневартовск: НГГУ, 2008. – 87 с.

4. Приказ Министерства спорта РФ от 29 апреля 2016 г. № 470 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта».

5. Филиппова, Е.А. Уровень спортивных достижений у лиц подросткового возраста, занимающихся северным многоборьем, в зависимости от особенностей физического развития // Здоровье нации – наша забота! Сборник научных статей. – Тюмень, ТюмГУ, 2016. – С. 250-254

УДК 796.015

Д.В. Чаюн

КОНТРОЛЬ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ АЭРОБИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. *В статье представлены результаты психофизиологического тестирования членов сборной команды России по спортивной аэробике. Исследование проводилось с помощью модуля психомоторных тестов и устройства УПФТ-1/30- «Психофизиолог». Полученные данные лягут в основу блока компьютерной программы «психофизиологическое сопровождение».*

Ключевые слова: *контроль, психофизиологическое тестирование, сборная команда России, высококвалифицированные спортсмены, спортивная аэробика.*

D.V. Chaiun

CONTROL OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATES OF HIGH QUALIFICATION AEROBISTS

Tyumen state university, Tyumen, Russia

Annotation. The article presents the results of psycho-physiological testing of members of the Russian national team in sports aerobics. The study was carried out with the help of the psychomotor test module and UPFT-1/30 device "Psychophysiologist". The data obtained will form the basis of the block of the computer program "psychophysiological support".

Key words: control, psychophysiological testing, Russian national team, highly qualified athletes, sports aerobics.

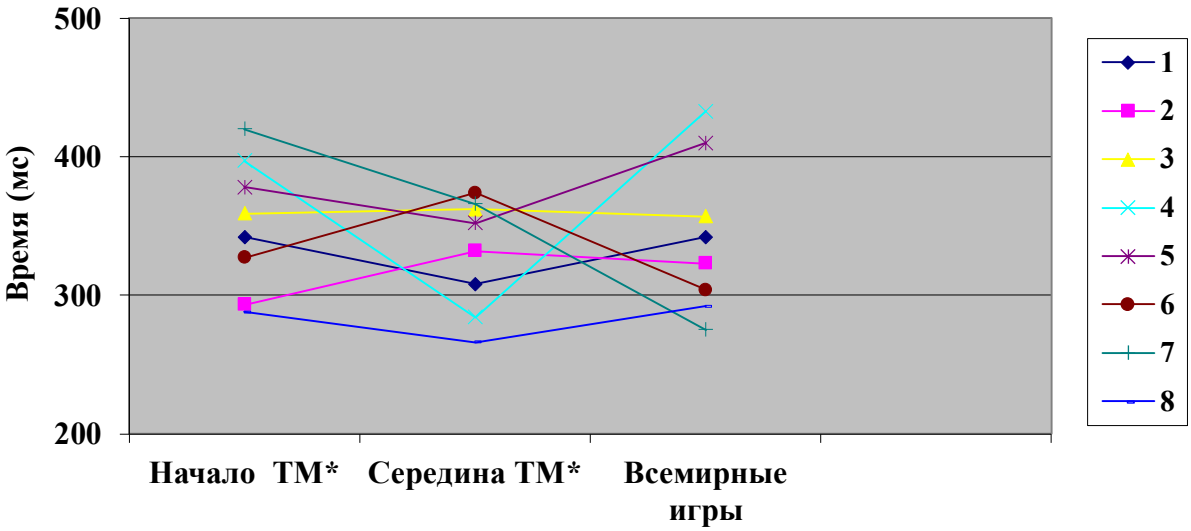
Сложнокоординационные виды спорта, в том числе и спортивная аэробика, требуют от спортсмена высокий уровень специальной физической и технической подготовленности (Верхошанский Ю.В., Дьячков В.М., Зациорский В.М., Кузнецов В.В., Матвеев Л.П., Платонов В.Н., Сомкин А.А). Достижение мировых результатов в спортивной аэробике характеризуется выполнением соревновательной программы высокой интенсивности, которая содержит элементы спортивной и художественной гимнастики, поддержки спортивной акробатики [3,5]. При этом повышение объема нагрузок в тренировочном процессе не всегда способствует достижению поставленного результата [4]. Главной проблемой остается выявления уровня готовности спортсмена к основным стартам сезона, с учетом анализа научных данных [2]. Поскольку в основе любого двигательного действия лежат психические и физиологические механизмы [1], то выявление психофизиологических показателей является актуальным.

Цель исследования – выявить особенности психофизиологического состояния членов сборной команды России по спортивной аэробике.

Исследование проводилось в три этапа: начало и середина тренировочного мероприятия (сбора), а также день соревнований Всемирных игр. На первом этапе, было предложено 16 тестов - 8 на модуле психомоторных тестов и 8 на базовом устройстве УПФТ-1/30-

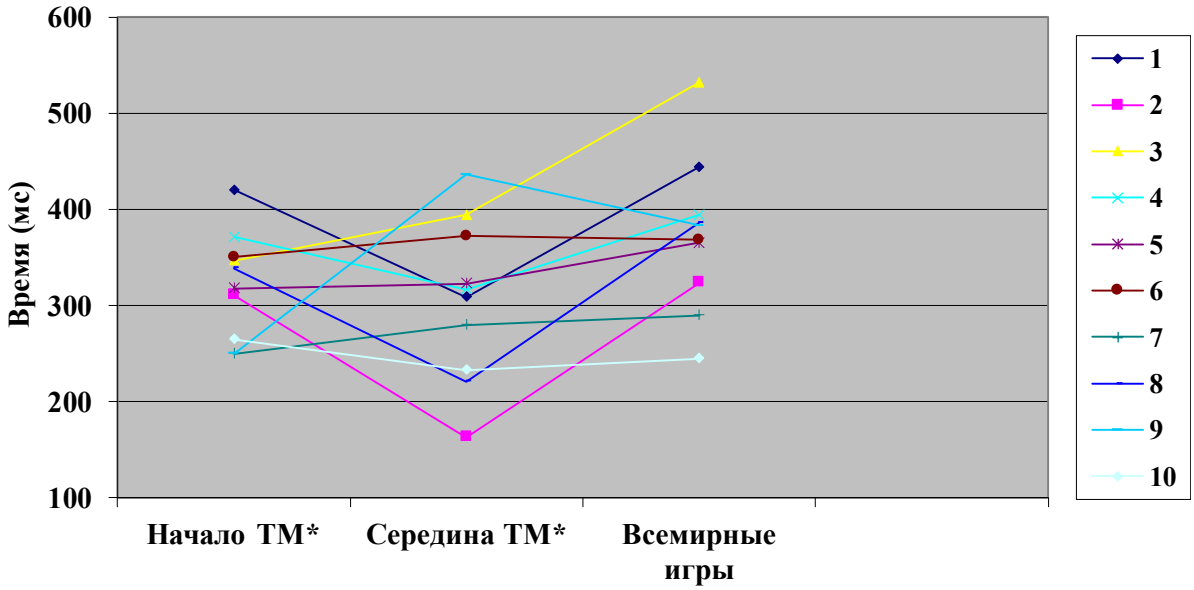
«Психофизиолог». На втором этапе - 3 теста модуля психомоторных тестов. На третьем – по 3 теста модуля и базового устройства.

В исследовании приняло участие 18 спортсменов, из которых 11 – мастеров спорта, 6 – мастеров спорта международного класса и 1 заслуженный мастер спорта. В данной статье приведена динамика показателей по таким тестам как СЗМР-СК – сложная зрительно-моторная реакция в ответ на световые комбинации, АСС – анкета самооценки состояния и ШДЦ - шкала депрессии Цунга. Результаты СЗМР – СК представлены на рисунках 1 и 2.



*- ТМ - тренировочное мероприятие

Рис. 1. Динамика минимального времени реакции на световую комбинацию у женщин.



*- ТМ - тренировочное мероприятие

Рис. 2. Динамика минимального времени реакции на световую комбинацию у мужчин.

На двух графиках видно, что большинство спортсменов показали лучшие результаты в середине тренировочного мероприятия, а вначале ТМ и на Всемирных играх результаты минимального времени реакции были хуже.

Объяснить это можно тем, что первые дни сборов у спортсменов отражают волнение по поводу результатов предстоящей подготовке. Поскольку большинство аэробистов находились не в лучшей спортивной форме, а 4 из 5 соревновательных программ были новыми, что

являлось фактором психологической неуверенности. Выступление на Всемирных играх, важнейших соревнованиях, которые проводятся раз в четыре года для неолимпийских видов спорта, также является сильнейшим стресс-фактором. Следующим тестом было определение уровня депрессивных состояний по шкале Цунга (табл. 1,2). Была использована анкета, состоящая из 20 вопросов-суждений. Интерпретация теста: 25-49 нормальное состояние, 50-59 легкая депрессия, 60-69 умеренная депрессия, 70 и < тяжелая депрессия.

Таблица 1

Динамика баллов ШДЦ у женщин в спортивной аэробике

Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8
Начало ТМ (баллы)	49	35	32	38	41	43	29	38
Всемирные игры (баллы)	49	32	38	35	45	41	36	44

Таблица 2

Динамика баллов ШДЦ у мужчин в спортивной аэробике

Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Начало ТМ (баллы)	27	32	30	36	36	35	49	29	33	49
Всемирные игры (баллы)	44	39	26	36	41	35	46	35	30	46

По результатам шкалы депрессии Цунга выявлено, что мужчины 7, 10 и женщина 1 из сборной команды находились на границе между нормальным состоянием и легкой депрессией в начале тренировочного мероприятия. Причем на последний день сборов мужчины показали результаты, характеризующие нормальное функциональное состояние, а женщина осталась в своем пограничном состоянии.

Далее мы предложили заполнить анкету самооценки состояния, которая направлена на выявление субъективных показателей самочувствия и возможных соматических жалоб мужчин и женщин в сборной команде (табл. 3,4). Этот тест мы проводили в начале и конце тренировочного мероприятия. Интерпретация субъективного состояния такова: 14 и менее баллов – неудовлетворительное, 15-33 – удовлетворительное, 34-49 – хорошее.

Таблица 3

Динамика самооценки состояния у женщин в спортивной аэробике

Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8
Начало ТМ (баллы)	29	39	40	40	41	41	38	35
Всемирные игры (баллы)	37	44	37	43	40	41	42	35

Результаты показали, что спортсменка 1, которая находилась в состоянии легкой депрессии, оценила свое состояние на начало подготовки к Всемирным играм «удовлетворительно», в то время как все остальные женщины оценили свое самочувствие «хорошо».

Таблица 4

Динамика самооценки самочувствия у мужчин в спортивной аэробике

Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Начало ТМ (баллы)	48	29	49	36	37	34	31	46	46	31
Всемирные игры (баллы)	24	38	39	37	31	36	29	38	46	29

На начало тренировочного мероприятия у мужчин, мы имеем такую картину, что спортсмены 2, 7 и 10 считают свое самочувствие удовлетворительным. Конец сборов

характеризуется повышением самочувствия до хорошего только у спортсмена 2, а у оставшихся двух спортсменов оценка субъективного самочувствия осталась «удовлетворительной». Подобная ситуация предполагает применение психологической и фармакологической поддержки.

Выводы. Тестирование проводилось впервые на сборной команде России по спортивной аэробике, но уже сейчас мы можем сказать, что с помощью психофизиологических тестов, возможно, выявить неблагоприятные состояния спортсмена в течение подготовки к основным стартам сезона. Поэтому необходимо проводить подобные тестирования для коррекции тренировочного процесса с учетом личностных особенностей спортсмена. Полученные результаты по всем проведенным тестам лягут в основу одного из блоков компьютерной программы «психологическое сопровождение», которая будет способствовать оптимизации тренировочного процесса в спортивной аэробике.

Библиографический список:

1. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательной деятельности // Психология и современный спорт. — М.: ФиС, 1982. с. 12-20.

2. Загвязинский В.И. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры, 2016. – № 3. – С. 3-5.

3. Клецов К.Г., Чаюн Д.В. Модель соревновательной программы для отборочных и основных стартов в спортивной аэробике // Вестник Тюменского университета: Гуманитарные исследования.- 2017. Т. 3. № 1. С. 280-287

4. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – М.: Трикста. 2010. – 116 с.

5. Сомкин А.А. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных гимнастов в спортивной аэробике/ А. А. Сомкин / диссертация доктора пед. наук/ гос. академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта – СПб. 2002. – С. 5-7.

УДК 796.91

М.С. Четверухина, магистрант 2 курса

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

ФГБОУ ВО «Пермский гуманитарно-педагогический университет», г. Пермь, Россия
Masha.speedskater@yandex.ru

Аннотация: *в статье представлен не стандартный комплекс упражнений для спортсменов конькобежцев начальной и тренировочных групп подготовки, для совершенствования техники и исправления имеющихся ошибок.*

Ключевые слова: *конькобежный спорт, специальная физическая подготовка, спортсмены начальной и тренировочных групп подготовки.*

USE OF NON-STANDARD EXERCISES IN SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF YOUNG SKIRTS

FGBOU VO *"Perm Humanitarian and Pedagogical University", Perm, Russia*
Masha.speedskater@yandex.ru

Abstract: *The article presents not a standard set of exercises for skaters' athletes of the initial and training groups of training, for improving techniques and correcting existing errors.*

Key words: *speed skating, special physical training, sportsmen of initial and training groups of training.*

Современная система подготовки спортсмена в частности конькобежцев – это сложное многофакторное явление, включающее цели, задачи, средства, методы, материально-технические и другие условия, обеспечивающие достижения спортсменом высших показателей. [1].

На данный момент развитие конькобежного спорта в нашей стране во многом зависит от совершенствования системы подготовки конькобежцев, что предполагает научное обоснование методики как квалифицированных конькобежцев, так и начинающих спортсменов [2].

Актуальность. Если проанализировать результаты выступлений российских конькобежцев на мировых соревнованиях последних лет, в том числе и результаты зимних Олимпиад, то можно сделать вывод, что спортсмены нашей страны могут создавать конкуренцию спортсменам таких стран как Нидерланды, Канада, Япония, Германия, являющимися лидерами мирового конькобежного спорта. Но одно дело быть конкурентно способным, а другое дело быть недосягаемыми, как например, голландцы. Не факт, что они сильнее всех остальных спортсменов в физической подготовленности или у них имеются какие-то секреты в экипировке, а вот в технической подготовленности они имеют огромное преимущество. Вот над чем необходимо трудиться российским конькобежцам. Учёные отмечают важность технической подготовки конькобежца и её влияние на спортивный результат, но традиционно, эту сторону подготовки тренеры детско-юношеских спортивных школ осуществляют на более поздних этапах спортивной подготовки. Мы считаем, что на начальной подготовке нужно по максимуму использовать отведённое время по нормативным актам на специальную подготовку [4].

Цель работы: научное обоснование и внедрение в тренировочный процесс комплекса не стандартных упражнений, направленного на специальную физическую подготовку юных конькобежцев.

Экспериментальной базой является МАОУ ДО СДЮСШОР «Орлёнок» г. Перми. В эксперименте участвуют юные конькобежцы этапа начальной подготовки 1-2 года обучения.

Конькобежный спорт или скоростной бег на коньках – вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу. Подразделяется на классический и шорт-трек. [5]

Система современной спортивной подготовки слагается из конкретных сторон, каждая из которых имеет свои специальные задачи: общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технической, тактической, психологической, соответствующих средств и методов решения этих задач, а также необходимого контроля. Все стороны подготовки взаимосвязаны и располагаются в определенной последовательности [3].

Скоростной бег на коньках – имеет давно сложившуюся систему основных правил и отличается известной консервативностью, в том числе и в вопросах, касающихся методики технической подготовки спортсменов, это за частую останавливает прогресс особенно на начальных и тренировочных этапах подготовки, тренеры боятся использовать, что-то новое, безусловно основа подготовки за частую везде одинаковая, согласно нормативным актам, но внутри этих правил есть возможности для креативного подхода тренера. Как в физической подготовке, так и в специальной (технической). Тренировочный процесс должен быть интересным особенно на начальном и тренировочном этапах подготовки. При отработке технического элемента, с достаточным числом повторений, движения начинают соответствовать морфологическим и двигательным характеристикам спортсмена. В ходе обучения при многократном повторении возможно закрепление ошибок при выполнении сложных двигательных комбинаций. Этого можно избежать, если известны причины неправильных действий. В случае автоматизации ошибки спортсмен может устранить ее только под влиянием большого числа корректирующих повторений. Детям до определенного возраста скучно выполнять однообразные циклические движения. Они за частую не понимают для чего они это делают. Именно на начальной стадии становления техники, у начинающих

спортсменов, как правило формируются ошибки в технических элементах. Этому способствуют ряд причин: слабый костно-связочный аппарат, отсутствие контроля движений у спортсмена, отсутствие внимания тренера, не заинтересованность спортсмена.

Помимо классических упражнений, используемых тренерами конькобежного спорта для постановки техники, мы предлагаем комплекс из 11 упражнений для групп начальной подготовки, направленный на развитие координационных и силовых способностей. Данный комплекс упражнений поможет формировать правильное выполнение элементов техники в конькобежном спорте у начинающих спортсменов, поможет исправить сформированные ранее технические ошибки у спортсменов тренировочных групп, сделает тренировочный процесс интересным и разнообразным, в некоторых упражнениях позволит тренеру уделить внимание большему количеству спортсменов.

Данный комплекс спортсмены начальной подготовки будут выполнять в качестве специальной подготовки согласно стандарту спортивной подготовки. Упражнения можно выполнять как в комплексе, так и по отдельности для отработки определенного элемента. Спортсмены тренировочного этапа могут выполнять комплекс как во время тренировки, так и после неё в качестве дополнительной работы (на усмотрение тренера).

Комплекс включает в себя следующие упражнения:

1. Спортсмен сидит в конькобежной посадке, зажав теннисный мяч между колен, тем самым исключая распространённую ошибку - «сваливание колен внутрь». Продолжительность выполнения упражнения 30 секунд (Рис. 1-2).

Рис.1. Ошибка «сваливание колен внутрь»

Рис.2. Посадка конькобежца без ошибки

2. Спортсмен стоит на одной полусогнутой ноге, на надувной полусфере и старается удержать равновесие. По команде прыжком меняет ноги. Продолжительность выполнения упражнения 15 - 30 сек. на каждую ногу, в зависимости от возраста.

3. Спортсмен с двух ног перепрыгивает мат и сразу запрыгивает на тумбу, приземляясь на одну полусогнутую ногу, поочередно меняя ноги. Количество повторений 10-20 раз, в зависимости от возраста и подготовленности.

4. Спортсмен стоит на круглом деревянном черенке диметром 5мм, и перешагивает в сторону на параллельно лежащий черенок, стараясь удержать равновесие и не задеть пол. Продолжительность упражнения от 30 – 60 сек, в зависимости от возраста.

5. Спортсмен выполняет кувырок вперед на мате и отталкиваясь двумя ногами запрыгивает на перевернутую полусферу, спрыгивает. Цикл повторить по дорожке из 3 матов и полусфер. Количество повторений - 5-8, в зависимости от возраста.

6. Упражнение в парах: спортсмены стоят на перевернутых полусферах друг на против друга, на расстоянии двух метров. Выполняют передачи теннисного мяча друг другу, не теряя равновесия. Продолжительность серии от 30 сек.

7. Спортсмен выполняет присед на полусфере, на одной ноге с отведением другой ноги назад до касания коленом пятки, со сменой ног. Количество повторений от 8 раз на каждую ногу, в зависимости от подготовленности.

8. Спортсмен выполняет упражнение «пистолет» на полусфере. Количество повторений от 8 раз на каждую ногу в зависимости от подготовленности.

9. Спортсмен стоит на перевернутой полусфере и выполняет выпрыгивание из посадки конькобежца вверх, приземляясь обратно на полусферу не теряя равновесия. Продолжительность выполнения упражнения от 30 сек.

10. Спортсмен выполняет ходьбу в посадке конькобежца («пригибная ходьба») по дорожке из маленьких надувных сфер длинной 15 метров, не теряя равновесия и не задевая землю. Продолжительность выполнения упражнения от 30 сек.

11. Спортсмен выполняет прыжки ноги врозь-вместе на дорожке из маленьких надувных сфер длинной 15 метров. При прыжке ноги врозь спортсмен встает на землю, при прыжке ноги вместе запрыгивает на сферу. Возможно выполнение упражнения спиной вперед. Продолжительность серии от 30 сек.

Предлагаемый нами нестандартный комплекс упражнений поможет разнообразить тренировочный процесс, сделает его интересным для начинающих спортсменов, поможет сформировать у них правильное исполнение технических элементов, укрепит голеностопный, коленный суставы.

Данный комплекс упражнений включен в тренировочный план конькобежцев группы начальной подготовки первого года обучения. В дальнейшем планируется экспериментальная проверка эффективности разработанного комплекса.

Библиографический список

1. Богданова Л.А. Соотношение тренировочных нагрузок юных конькобежцев на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. … канд. пед. наук М., 1994. 26 с.

2. Вашляев Б.Ф. О специальной подготовке конькобежцев / Вашляев Б.Ф. // Теория и практика физической культуры и спорта. -2006. - №2.-С. 28-31.

3. Запорожанов В.А. Спортивная тренировка / В.А Запорожанов. Киев: Здоровья. 2003. 71с.

4. Стандарт спортивной подготовки по конькобежному спорту. [Электронный ресурс]URL: http://58sport.ru/doc/FedStandartKonkobezniiSport.doc (дата обращения 01.09.2017).

5. Физическая культура и спорт / Теория и методика физического воспитания / Построение тренировки в больших циклах. Этапы цикла. [Электронный ресурс]: http://gled.myorel.ru/page/1/162.html. (дата обращения 3.09.2017).

УДК 376.42

Ю.В. Шаркунова, к.п.н.

АКТУАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА В ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГАУ ДО «Тюменский областной государственный институт развития регионального образования», г. Тюмень, shark-ulia@yandex.ru

Аннотация. *В статье представлен проблемный анализ состояния адаптивного спорта в Тюменской области. Показаны достижения в подготовке спортсменов высших достижений и организации адаптивного спорта для детей с ОВЗ. Проанализированы точки роста, которые состоят в усилении внимания к спорту для лиц с интеллектуальными нарушениями.*

Ключевые слова: *адаптивный спорт, Специальная Олимпиада, лица с ограниченными возможностями здоровья, лица с умственной отсталостью.*

Yu Sharkunova, Ph. D.

THE CURRENT STATUS OF ADAPTIVE SPORTS IN THE TYUMEN REGION

GAU TO "Tyumen regional state Institute of development of regional education", Tyumen, shark-ulia@yandex.ru

Abstract. *The article presents the problem analysis of the state of adaptive sports in the Tyumen region. Shows the achievements in training athletes of the highest achievements and the organization of adaptive sports for children with disabilities. Analyzed in terms of growth, which consist in increased attention to sports for individuals with intellectual disabilities.*

Key words: *adaptive sports, Special Olympics, persons with disabilities, persons with mental retardation.*

В настоящее время общее число инвалидов в Российской Федерации достигает более 12 млн. человек, абсолютное число детей с ограниченными возможностями превысило полумиллионную отметку. По данным ВОЗ доля детей с ограниченными физическими и функциональными возможностями составляет 2-3% детской популяции и их число неуклонно увеличивается. Это определяет актуальность поиска путей для самореализации и улучшения качества жизни лиц с ОВЗ. Одним из путей является адаптивный спорт.

Суть адаптивного спорта определяет основные функции: спортивную и оздоровительную. Стремление к максимальному результату предполагает развитие морфофункциональных систем организма и психических свойств личности, поэтому развивающая функция является важной для адаптивного спорта.

Формирование компетенций, необходимых для полноценного осуществления интегральной подготовки спортсмена, связано с образовательной функцией адаптивного спорта.

Реализация выше перечисленных функций становится возможной при наличии выраженной потребности в самоактуализации, развитых мотивах и системы ценностных ориентаций, которые отражают внутренние установки и желания людей к напряженному и сложному процессу самосовершенствования. Поэтому в адаптивном спорте играет важную роль ценностно ориентационная функция.

Таким образом, адаптивный спорт представляет исключительные возможности для социокультурной инклюзии лиц с ОВЗ.

Физической культурой и спортом в Тюменской области регулярно занимается более 9,3 тысяч человек с ограничениями возможностей в здоровье. Для привлечения инвалидов к регулярным занятиям спортом и физической культурой в Тюменской области ежегодно проводятся спартакиады инвалидов (детская и взрослая), «Робинзонада» - слет туристов-инвалидов, соревнования по баскетболу на инвалидных колясках, мини-футболу, по спорту глухих (дзюдо), шахматно-шашечный турнир и др.

Подготовка спортивного резерва реализовывается в 12 муниципальных образованиях Тюменской области по летним и зимним видам спорта. На базе 26 организаций дополнительного образования спортивной направленности организован тренировочный процесс для 1100 детей и подростков с ограниченными физическими возможностями, в том числе с инвалидностью: «спорт слепых», «спорт глухих», «спорт СПОДА» (баскетбол на колясках, теннис на колясках, футбол, мини-футбол, голбол, волейбол, легкая атлетика, конный спорт, лыжные гонки, биатлон, плавание, танцы на колясках, шахматы, шашки) [2].

В регионе хорошо организована подготовка высококвалифицированных спортсменов с инвалидностью, которая осуществляется на базе ГАУ ДО ТО «Центр олимпийской подготовки «Тюмень – дзюдо»; ГАУ ТО «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий», ГАУ ДО ТО «Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа Олимпийского резерва».

Значительным фактором популяризации физической культуры и спорта среди лиц с ограниченными физическими возможностями являются достижения спортсменов-инвалидов на соревнованиях различного уровня. Паралимпийский спорт в Тюменской области находится на высоком уровне для лиц с нарушенным слухом (Даниил Баганов, Константин Гребенщиков и др.), с поражениями опорно-двигательного аппарата (Александр Ялчик, Антон Прохоров, Игорь Плотников, команда колясочников по баскетболу, ансамбль танцоров «Вера» и др.), о чем говорят многочисленные медали, которые паралимпийцы завоевывают на мировых первенствах.

Однако есть еще одна Олимпийская ступень, о которой в регионе говорят гораздо меньше – Игры для людей с диагнозом «умственная отсталость». К сожалению, победителей таких соревнований не видно на экранах, с ними не делают интервью: наше гуманное общество, милосердно относящееся к физическим инвалидам, умственных инвалидов предпочитает не замечать. При этом, самой распространенной из всех нарушений здоровья человека является умственная отсталость. Более 300 млн. человек с умственной отсталостью насчитывается в мире, в Тюменской области примерно половина детей с ОВЗ, составляют дети с интеллектуальными нарушениями.

В мире сформировался опыт спортивных организаций, предлагающих обширный спектр возможностей для участия в физкультурной и спортивной жизни людям с умственной отсталостью. Наиболее известны международные организации: Special Olympics International - SOI (Международная Специальная Олимпиада) и International Sports Federation for Persons with Intellectual Disability - INAS-FID (Международная спортивная федерация для людей с нарушением интеллекта).

Самым распространённым спортивным движением такого рода является Специальная Олимпиада. Она является доступной, постоянно усовершенствуется, предполагает разнообразные спортивные программы, которые ориентированы на лиц с умственной отсталостью, имеющие разные способности, и предоставляет возможность каждому, кто пожелает, найти собственное увлечение в этом движении. В Специальной Олимпиаде лицам с интеллектуальными нарушениями предлагаются соревнования и тренировки более чем в двадцати видах спорта. Вместе с тем некоторые спортивные дисциплины в Специальной Олимпиаде запрещены, например, в легкой атлетике - прыжки с шестом, метание копья и молота; батут; прыжки в воду; прыжки на лыжах с трамплина, биатлон; все виды стрельбы; все виды борьбы, в том числе дзюдо и карате; фехтование; американский футбол; регби [1].

Опыт показывает, что лицам, имеющим интеллектуальные нарушения, занятия спортом и физическими упражнениями приносят немалое удовольствие и весьма интенсивный эмоциональный заряд бодрости. Однако результаты опроса учителей по физической культуре и тренеров, работающих с детьми с ОВЗ, свидетельствуют о том, что, не получается сохранять социально значимые направленности в физическом воспитании обучающихся (социальной адаптации, формировании реальной самооценки, эмоционально-оздоровительной реабилитации, развитии познавательной сферы). Работа педагога ориентирована на учебу и соревновательную деятельность в «чистом виде» со всеми рисками, которые есть в спорте нормативно развивающихся людей (где все сводится к формированию и развитию двигательной сферы) и на победу «любой ценой», что, в свою очередь приводит к трудностям социализации [4].

Актуальным становится вопрос, о том, насколько готовы в настоящее время регионы решать задачи воспитания и социализации детей с умственной отсталостью через спорт. Способны ли специалисты разрабатывать программы, которые направлены не только на достижение частных изолированных задач, а на комплексное и системное решение проблемы, оптимально использовать ресурсы, которыми они располагают.

Исключительную роль в социализации спортсменов с ОВЗ, особенно с умственной отсталостью, играют нормы и правила, регулирующие участие в спортивной деятельности, которые разработаны Специальным Олимпийским Комитетом. Система правил предполагает определенные обязанности спортсмена с интеллектуальными нарушениями: каждый вид

спортивной деятельности имеет собственные правила, требования к степени подготовленности спортсмена, тренировочную программу и т.п. [3]. Но при этом, проблематичным остается вопрос усвоения этих правил лицами с интеллектуальными нарушениями. Поэтому организациям спортивной направленности необходимо совершенствовать методы содействия в изучении и применении правил спортивной деятельности лицами с умственной отсталостью. С этой целью должна проводиться системная подготовка педагогических кадров, обеспечивающих их работу в спортивных центрах для подготовки Специальных Олимпийцев, а также в различных спортивно-реабилитационных учреждениях.

В современном адаптивном спорте акцент изучения постепенно смещается с того, что «не могут люди с инвалидностью» на то, что «могут люди с ограниченными возможностями здоровья». Потенциалы людей с умственной отсталостью в спорте немалые и они позволяют «приблизиться» к возможностям здоровых людей. Тем не менее недостаток и неразвитость имеющихся инициатив в нашем обществе приводит к социальной изоляции «особенных» людей в спорте и культуре, закрывает для них наиболее известные формы культурно-спортивного движения в регионах, лишает возможности социокультурной интеграции в обществе. Поэтому задача региона состоит в организации и развитии Специального Олимпийского движения, как спорта, ровняясь на олимпийский и паралимпийский спорт, создании сети специальных спортивных школ, или специальных спортивных отделений для детей с умственной отсталостью и их сетевого взаимодействия.

Библиографический список

1. Бегидова Т.П. Всемирные игры Специальной Олимпиады./ Т.П. Бегидова.//Адаптаивная физическая культура. 2015. №3. С. 40-42.
2. Государственная программа Тюменской области «Развитие отрасли «Социальная политика» до 2020 года.
3. Даглы Н.И. Проблема развития двигательной сферы умственно отсталых детей в психолого-педагогической теории./ Материалы научно-практической конференции «Профессиональная подготовка педагогов к работе в условиях инклюзивного образования». Сборник статей . Под общей редакцией И.В. Андрусёвой. 2017. С 75-77
4. Каленик Е.Н. Качество жизни школьников с легкой степенью умственной отсталости, занимающихся адаптивным спортом./ Е.Н. Каленик.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. № 1. С. 29-31.

УДК 796.412.2

С. Б. Шарманова, к. п. н., профессор

УЧЁТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ФБГОУ ВО Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия; sharmanova@mail.ru

Аннотация. *Представлены конкретные рекомендации по учёту возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста в процессе реализации дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности.*

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, возрастные особенности развития, дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности.

S. B. Sharmanova,PhD, Professor

THE ACCOUNT OF AGE FEATURES OF DEVELOPMENT OF PRESCHOOL AGE CHILDREN IN THE PROCESS OF IMPLEMENTATION ADDITIONAL GENERAL DEVELOPMENT PROGRAMS FISCULTURAL-SPORTS DIRECTIONS

Ural state university physical culture, Chelyabinsk, Russia
sharmanova@mail.ru

Annotation. *Presented by specific recommendations on the account of the age-specific features of development of preschool age children in the process of implementation additional general development programs fiscultural-sports directions.*

Keywords: *children of preschool age, age features of development, additional general development programs fiscultural-sports directions.*

Согласно Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации, на период до 2020 года существенную роль в развитии общества, его духовного и физического здоровья играют физическая культура и спорт. В этой связи стратегическая цель государственной политики заключается в создании «условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом ...» [1].

Целевые ориентиры развития физической культуры и спорта предусматривают увеличение охвата детей занятиями физической культурой и спортом, что имеет важное социальное значение в связи с необходимостью, с одной стороны, повышения уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности подрастающего поколения, с другой стороны, – совершенствования подготовки спортивного резерва.

В настоящее время во многих видах спорта этап начальной подготовки охватывает детей в возрасте 6–7 лет (фигурное катание на коньках, художественная, эстетическая, спортивная гимнастика, спортивная акробатика, акробатический рок-н-ролл, фитнес-аэробика, прыжки на батуте, танцевальный спорт, плавание, синхронное плавание, прыжки в воду, фристайл, теннис, настольный теннис). Соответственно на спортивно-оздоровительном этапе подготовки дети приступают к занятиям в возрасте четырёх лет, а иногда – и трёх лет, так как одним из условий набора занимающихся на этот этап является сохранение спортивной школой набора в группы начальной подготовки в возрастном диапазоне, рекомендованном Федеральным стандартом спортивной подготовки по соответствующему виду спорта [2].

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки, где занимаются дети дошкольного возраста, реализуются дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности.

Общеизвестно, что теоретической основой для гигиенического нормирования факторов окружающей среды, включая организацию спортивной тренировки, являются закономерности развития детского организма. Недооценка особенностей становления растущего организма может не только затормозить рост спортивных результатов, но и привести к серьезным нарушениям здоровья и физического развития. Это особенно важно с учетом закладки в дошкольном возрасте основ здоровья взрослого индивидуума.

Необходимо также подчеркнуть, что отмечаемая в последнее десятилетие тенденция дискоординации изменений соматометрических и физиометричеких параметров, детерминированная объективными условиями в системе «здоровье – среда обитания», а именно – стремительным увеличением числа и изменением

приоритетности факторов риска, воздействующих на рост и развитие, выводит морфофункциональную адаптацию детей за рамки оптимальной [3].

Вышеизложенное определяет необходимость конкретных рекомендаций для тренеров [4], привлеченных к работе с детьми дошкольного возраста (таблица 1).

Таблица 1 – Учет возрастных особенностей детей дошкольного возраста в процессе реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности.

Возрастные особенности детей	Методика проведения занятий
Антропометрические размеры детей меньше взрослых	Применение предметов и снарядов пропорционально уменьшенных размеров
Относительно низкая работоспособность, высокая утомляемость	Соответствующие недельное количество и продолжительность занятий
Интенсивное формирование двигательных умений и навыков	Целенаправленное формирование широкого круга двигательных умений и навыков
Незавершенность процессов формирования опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА), нестабильность изгибов позвоночника, сводов стопы, наличие хрящевой ткани	Соблюдение ортопедического режима, применение положений разгрузки позвоночника и стоп, исключение ударно-сотрясающих нагрузок на скелет
Несформированность навыка рациональной осанки	Акцентированное внимание формированию правильной осанки
Интенсивное формирование скелета, наличие зон роста в костях	Исключение чрезмерных физических нагрузок силового характера, перекрестное чередование активности мышечных групп
Высокая подвижность суставов, большая эластичность мышц, сухожилий, связок	Целенаправленное акцентированное развитие гибкости
Интенсивный рост костей стопы, дифференциации их формы и структуры, формирование сводов стопы, возможны диспропорции между темпами роста костей и мышц	Акцентированное формирование сводов стопы, развитие ее основных (опорной, амортизационной, локомоторной) и специфических (манипуляционной, эстетической, интегральной) функций
Неравномерность развития мышц: тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей. В период ускорения роста (первый полуростовой скачок) мышцы «не успевают» за ростом костей, риск развития деформаций ОДА	Гармоничное развитие мышечного корсета, равномерное укрепление постуральных и латеральных мышечных групп. Соблюдение ортопедического режима, применение положений разгрузки позвоночника и стоп
Неравномерность развития мышечных групп: слабо развиты мелкие мышцы кисти и стопы	Целенаправленное укрепление мелких мышц кисти и стопы, продуманная дозировка мелких точных движений
Низкая функциональная лабильность скелетных мышц	Относительно невысокий темп выполнения упражнений
Дыхание поверхностное, учащенное. Выраженная перестройка деятельности дыхательной системы на более экономный и эффективный уровень функционирования	Целенаправленное формирование навыка рационального дыхания, совершенствование функциональных возможностей дыхательной системы
Незавершенность дифференцировки сократительных волокон, проводящей системы сердца, коронарных сосудов. Адаптация к факторам внешней среды отличается большим напряжением механизмов регуляции сердечного ритма. С периодом «вытяжения» связаны различные функциональные изменения в сердечной мышце, которая «не успевает» за бурным ростом ребенка	Гибкий «ступенчатый» режим введения в тренировочные занятия. Соблюдение принципов доступности, постепенности, рекомендуемых параметров физических нагрузок. Тщательный контроль нагрузок, пульсовой «стоимости» занятий. Целенаправленное совершенствование функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы
Несовершенство защитных функций кожи	Соблюдение гигиенических требований к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю

Несовершенство механизмов терморегуляции	Соблюдение воздушно-теплового режима, оптимальный микроклимат занятий
Гетерохрония развития двигательных качеств, взаимозависимость и взаимообусловленность прироста отдельных качеств	Учет сенситивных периодов развития двигательных качеств, повышение общей дееспособности детей с помощью разнообразных упражнений
Координационные способности – ведущая функция моторного развития детей дошкольного возраста	Целенаправленное развитие координации движений, постепенное усложнение двигательных задач
Возрастные особенности детей	Методика проведения занятий
Сенситивный период развития координации движений рук	Акцентированное развитие мануальной моторики, стимуляция мышц кистей рук
Появление латеральных предпочтений	Гармоничное развитие верхних и нижних конечностей, причем не только ведущих, но и противоположных, равное повторение упражнений в обе стороны, на каждую руку, ногу
Особая восприимчивость, повышенная эмоциональность	Деликатность воздействий
Неустойчивость нервных процессов, преобладание процессов возбуждения над процессами торможения	Чередование упражнений, повышающих эмоциональный тонус, и упражнений, требующих сосредоточенного внимания
Наглядно-образное мышление	Преобладание наглядного метода обучения, образных названий упражнений
Ведущий вид деятельности – игра	Широкое использование игрового метода, подвижных игр
Неустойчивость внимания	Переключение внимания во всех частях занятия: смена заданий, видов деятельности, оборудования, звуковых сигналов, зрительных ориентиров
Неспособность отделять несущественное от основного, фиксация внимания на второстепенном	Целесообразность использования целостного метода обучения
Имитационно-подражательная способность постепенно сменяется анализом	Введение предварительного описания движения с целью активизации мышления детей и аналитических упражнений (с отчетливым выделением частей), усложнение структуры упражнений
Ускоренное совершенствование двигательной памяти	Разучивание соединений, комбинаций, комплексов упражнений
Преобладание процессуальных мотивов тренировочных занятий	Учет круга интересов и ведущих мотивов деятельности детей. Постоянное варьирование содержания, методики организации и проведения занятий
Потребность в безопасности, защищенности, признании, ориентация на одобрение, поощрение, поддержку	Создание комфортной социально-психологической атмосферы на занятиях, отказ от констатации неуспехов детей. Исключение дисциплинарных форм воздействия. Педагогическая поддержка
Складывается механизм смысловой коррекции побуждения к действию, дети усваивают нормы поведения	Установление разумных правил, строгое, но доброжелательное и справедливое требование их соблюдения

Возникновение конкурентных отношений во взаимодействии со сверстниками – стремление, в первую очередь, проявитьсебя, привлечь внимание других к себе	Придать соперничеству продуктивный и конструктивный характер, избегать негативных форм поведения
Сенситивный период развития координации движений рук	Акцентированное развитие мануальной моторики, стимуляция мышц кистей рук
Появление латеральных предпочтений	Гармоничное развитие верхних и нижних конечностей, причем не только ведущих, но и противоположных, равное повторение упражнений в обе стороны, на каждую руку, ногу
Особая восприимчивость, повышенная эмоциональность	Деликатность воздействий
Неустойчивость нервных процессов, преобладание процессов возбуждения над процессами торможения	Чередование упражнений, повышающих эмоциональный тонус, и упражнений, требующих сосредоточенного внимания
Наглядно-образное мышление	Преобладание наглядного метода обучения, образных названий упражнений
Ведущий вид деятельности – игра	Широкое использование игрового метода, подвижных игр
Неустойчивость внимания	Переключение внимания во всех частях занятия: смена заданий, видов деятельности, оборудования, звуковых сигналов, зрительных ориентиров
Неспособность отделять несущественное от основного, фиксация внимания на второстепенном	Целесообразность использования целостного метода обучения
Имитационно-подражательная способность постепенно сменяется анализом	Введение предварительного описания движения с целью активизации мышления детей и аналитических упражнений (с отчетливым выделением частей), усложнение структуры упражнений
Ускоренное совершенствование двигательной памяти	Разучивание соединений, комбинаций, комплексов упражнений
Преобладание процессуальных мотивов тренировочных занятий	Учет круга интересов и ведущих мотивов деятельности детей. Постоянное варьирование содержания, методики организации и проведения занятий
Потребность в безопасности, защищенности, признании, ориентация на одобрение, поощрение, поддержку	Создание комфортной социально-психологической атмосферы на занятиях, отказ от констатации неуспехов детей. Исключение дисциплинарных форм воздействия. Педагогическая поддержка
Складывается механизм смысловой коррекции побуждения к действию, дети усваивают нормы поведения	Установление разумных правил, строгое, но доброжелательное и справедливое требование их соблюдения
Возникновение конкурентных отношений во взаимодействии со сверстниками – стремление, в первую очередь, проявить себя, привлечь внимание других к себе	Придать соперничеству продуктивный и конструктивный характер, избегать негативных форм поведения
Формирование предпосылок для перехода от игровой деятельности к учебной, стремление к деятельности, положительно оцениваемой взрослыми	Всемерное поощрение старательности, самостоятельности, активности, инициативы, творческих проявлений детей. Применение системы поощрений

Доминирующая роль семьи, родителей	Взаимодействие с родителями и членами семьи на принципах сотрудничества, проявление педагогического такта, психологической гибкости, культуры поведения

Представленные рекомендации внедрены в практику работы МБУ СШОР по художественной гимнастике «Гармония» г. Челябинска.

Соблюдение рекомендаций даёт возможность:

– обеспечивать оздоровительную направленность этапа подготовки;

– сохранять стабильность контингента занимающихся и высокие показатели посещаемости тренировочных занятий;

– осуществлять тренировочный процесс с учетом темпов биологического развития и возрастных особенностей функционирования физиологических механизмов, обеспечивающих планомерное и поступательное развитие двигательных возможностей занимающихся;

– достигать положительной динамики показателей здоровья, физического развития, физической подготовленности занимающихся;

– формировать у детей устойчивый интерес и начальную мотивацию к занятиям спортом.

Таким образом, учет возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей детей дошкольного возраста на предварительных этапах спортивной подготовки является не только важным условием эффективности тренировочного процесса, но и залогом формирования здоровья и гармоничного физического развития занимающихся.

Библиографический список

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.11.2008 № 1662-р (ред. от 10.02.2017) «О Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года» // КонсультантПлюс : общероссийская сеть распространения правовой информации. URL: http: // www.consultant.ru (дата обращения: 11.09.2017).

2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. – М. : Советский спорт, 2014. – 132 с.

3. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации : сб. материалов / Под ред. А. А. Баранова, В. Л. Кучмы. – М. : Изд-во ПедиатрЪ, 2013. – 192 с.

4. Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике / сост. С. Б. Шарманова, Н. Р. Усманова. – Челябинск : Уральская Академия, 2016. – 104 с.

IV. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И РЕАБИЛИТАЦИИ. МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 612.172

О.В. Гулька

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ РАЗВИТИЯ АДАПТАЦИОННЫХ РЕАКЦИЙ В ОРГАНИЗМЕ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

Тернопольский национальний педагогический университет имени Владимира Гнатюка, г. Тернополь, Украина, olhahulka@ukr.net

***Аннотация**. В статье рассматриваются особенности вегетативной регуляции студентов факультета физического воспитания на основе показателей вариабельности ритма сердца. По методике Шлык Н.И. обследованные юноши были разделены на группы по типу вегетативной регуляции. Студенты с умеренным преобладанием центральной регуляции наименее склонны к развитию вегетативных дисфункций. Юноши с умеренным и выраженным преобладанием автономного контура регуляции более подвержены развитию дезадаптивных состояний.*

***Ключевые слова:** вариабельность ритма сердца, регуляторные влияния, студенты.*

O.V. Gulka

THE PREDICTION OF ADAPTIVE REACTIONS OF STUDENTS ORGANISM WITH DIFFERENT TYPES OF VEGETATIVE REGULATION

Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University, Ternopil, Ukraine olhahulka@ukr.net

***The article** presents the indicators of heart variability rate students of physical education. The young men surveyed were divided into groups according to the type of vegetative regulation by the method of Shlyk N.I. Students with a moderate predominance of central regulation are least likely to develop autonomic dysfunctions. Students with a moderate and pronounced predominance of the autonomous regulation loop are more likely to develop disadaptation changes.*

***Keywords**: heart variability rate, regulation influence, students.*

Сегодня здоровье не только индивидуальная, но и общественная ценность. Здоровая нация является одним из главных приоритетов успешного развития государства и общества. Все больше внимания уделяется проблеме поддержания и сохранения здоровья молодежи в условиях повышения психоэмоционального напряжения во всех сферах жизни. Поэтому на систему физического воспитания возложена важная роль в формировании потребности у молодых людей вести здоровый образ жизни.

Развитие адаптаций в организме у студентов обусловлено спецификой учебного процесса. Студенты факультета физического воспитания, кроме академических занятий, посещают спортивно-педагогические, совершенствуют свое спортивное мастерство во время внеаудиторной работы, а также задействованы в секционной работе вуза и ДЮСШ. Все это не может не сказываться на состоянии организма будущих учителей физической культуры.

Функциональные и адаптивные возможности организма реализуются с разным включением регуляторных систем [1], которые формируются как оптимальная потребность организма на момент влияния возмущающих факторов [4].

Баланс активности отделов вегетативной нервной системы (ВНС) является важной индивидуальной характеристикой деятельности организма и результатом развития долгосрочной адаптации. Как известно, сердце – универсальный индикатор всех изменений,

которые происходят в организме [1; 12]. В активности сердечного ритма отображается информация о регуляторных влияниях и уровнях контроля и координации разных отделов нервной системы [2]. Согласно перечисленным характеристикам, которые определяют функциональные особенности реакции на действие стрессора, Шлык Н.И. предложила выделять 4 типа регуляции сердечного ритма: умеренное и выраженное преобладание центральной регуляции, умеренное и выраженное преобладание автономной регуляции. Для оценки влияния преобладающего контура регуляции за основу используют стресс-индекс (индекс напряжения, ИН) и значение мощности спектра в диапазоне очень коротких волн (VLF) [5]. Данные показатели свидетельствую об уровне физиологического стресса, активности нейрогуморальной регуляции и включении подкорковых центров в управление и координацию сердечным ритмом [1;6;7].

Зная особенности функционирования организма при действии стрессовых факторов, которыми для студентов вступают психоэмоциональная нагрузка учебной деятельности, можно прогнозировать развитие адаптационных изменений.

Целью нашего исследования было установить различия регуляторных влияний на сердечный ритм будущих учителей физической культуры

Неспецифические изменения функционального состояния ВНС изучали методом регистрации вариабельности ритма сердца (ВРС) на компьютерном электрокардиографе «CardioLab 2000» («ХАИ Медика», Украина). Проводили регистрацию сигналов ЭКГ с расчётом параметров временного и спектрального анализа, а также полученных на их основе индексов, предложенных Р.М.Баевским [1].

Обследованы 47 юношей IV курса факультета физического воспитания Тернопольского национального педагогического университета. Средний возраст 20,6±0,5 лет.

Таблица 1

Сравнение ВРС студентов с разным типом регуляции

показатели	1 группа (n=16)	III группа (n=28)	IV группа (n=3)
mRR, мс	840(782;918)	942(882;1100)	1048(1024;1124)
sdRR, мс	50,42(43,00;55,10) *●	75,05(64,24;88,20)* ◊	172,67(129,23;190,01) ●◊
rMSSSD, мс	40,00(32,05;47,63) *●	65,64(55,92;79,34) *◊	199,15(134,56;276,46) ●◊
VarRR	6,0(5,0;7,0) *●	8,0(7,0;9,5) *◊	15,0(13,0;18,0) ●◊
pNN50	19(10;30) *●	39(32;51) *◊	73(66;81) ●◊
HRV Ti	9(8;10) *●	12(10;14) *◊	23(23;29) ●◊
Mo, мс	797(758;914) *	969(871;1098) *	969(230;1008)
AMo, %	28,0(23,5;31,5) *●	19,8(17,0;23,7) *◊	10,0(9,9;10,3) ●◊
ВАР, мс	370(325;385) *●	555(475;640) *◊	990(810;1140) ●◊
TP, мс^2	2336(1841;3016) *●	5367(3975;7932) *◊	31540(16758;34496) ●◊
VLF, мс^2	628(507;1032) *●	1797(1428;2563) *◊	6501(4270;7787) ●◊
LF, мс^2	934(641;1004) *●	1668(1407;2149) *◊	6023(4781;11178) ●◊
LF norm, %	50(41;64)	54(39;64)	38(22;47)
HF, мс^2	717(409;1026) *●	1295(908;2278) *◊	11238(7475;17645) ●◊
HF norm, %	49(34;56)	45(35;57)	63(47;66)
LF/HF, ус.ед.	1,20(0,70;1,85)*	1,00(0,75;1,85) *	0,60(0,30;1,00)
ИН, ус.ед	149(114;161) *●	59(40;72) *◊	16(13;18) ●◊
ИВР, ус.ед	72,1(58,6;94,0) *	36,0(27,2;49,4) *◊	10,4(8,7;12,3) ●◊
ВПР, ус.ед	0,33(0,32;0,36) *	0,18(0,15;0,22) *	0,12(0,10;0,38)
ПАПР, ус.ед	32,5(28,2;39,0) *●	20,7(17,1;26,4) *	10,6(9,9;42,9)

Примечание: * - достоверные отличия (критерий Манна-Уитни) между 1 и 3 группой при $p \leq 0,05$;
● - достоверные отличия (критерий Манна-Уитни) между 1 и 4 группой при $p \leq 0,05$;
◊ - достоверные отличия (критерий Манна-Уитни) между 3 и 4 группой при $p \leq 0,05$

Студенты были разделены на группы по методике Шлык Н.И: I группа– с умеренным преобладанием центральной регуляции сердечного ритма (ИН>100 ус.ед., VLF>240 мс^2); II группа – с выраженным преобладанием центральной регуляции сердечного ритма (ИН>100 ус.ед., VLF<240 мс^2); III группа – с умеренным преобладанием автономной регуляции сердечного ритма (ИН 25-100 ус.ед., VLF>240 мс^2); IV группа – с выраженным преобладанием автономной регуляции сердечного ритма (ИН < 25 ус.ед., VLF> 500 мс^2, TP > 8000 мс^2) [5].

Статистическая обработка данных выполнена в программе Statistika 6 с использованием непараметрических методов, так как большинство данных имело ненормальное распределение. Достоверность отличий определяли за критерием Манна-Уитни и описывали медианой и интерквартильным размахом (25% и 75%) [3].

Достоверные отличия между группами (таблица 1) указывают на участие различных уровней и отделов нервной системы в регуляции и силу их выраженности.

У юношей I группы достоверно меньшими, в сравнении с другими группами, были временные показатели ВРС, все составляющие мощности спектра и показатель вегетативного равновесия (LF/HF) ($p \leq 0,05$), которые свидетельствовали о преобладании симпатикотоничных влияний на сердечный ритм. На активность центрального контура регуляции указывают большие показатели АМо, ИН, ИВР, ВПР, ПАПР ($p \leq 0,05$).

Студентов с выраженным преобладанием центральной регуляции выявлено не было (II группа).

III группу составляли юноши с умеренным преобладанием автономной регуляции ритма сердца – 28 студентов. Все значения временных и спектральных показателей у студентов данной группы соответствовали средним значениям нормы [6]. Значения индексов ИН, ИВР, ВПР, ПАПР указывали на баланс между симпатическим и парасимпатическим звеньями регуляции с незначительным превалированием ваготонической активности [1]. Значения спектральных показателей свидетельствовали о влиянии нейрогуморальной активности высших надсегментарных уровней управления – гипоталамо-гипофизарного (наибольшими были коротковолновые показатели VLF 1797(1428;2563), мс^2). При этом показатель LF/HF (1,00(0,75;1,85) ус.ед.) подтверждает вегетативный баланс функционирования организма студентов данной группы.

Группу с выраженным преобладанием автономного контура регуляции составили всего 3 студента. Стоит отметить, что у них были очень высокие значения составляющих спектра (больше 6000 мс^2) и слишком высокие значения общей мощности спектра – TP – 31540(16758;34496) мс^2 [2]. К тому же очень низкие значения ИН – меньше 20 ус.ед. – свидетельствуют о перетренированности [5], значительном дисбалансе и вегетативной дисфункции.

Особенности функционирования организма студентов факультета физического воспитания, которые систематически занимаются спортом и ведут здоровый образ жизни, проявляются в различиях формирования адаптивных реакций. Можно прогнозировать, что адаптационные изменения самым оптимальным способом будут проходить у студентов с умеренным преобладанием центральной регуляции – на уровне контроля ВНС. У юношей с умеренным преобладанием автономной регуляции поддержание вегетативного баланса будет проходить с вовлечением высших отделов управления и координации сердечным ритмом и высокой активностью метаболических процессов, что при длительном действии может спровоцировать развитие энергодифицитного состояния. В группе риска могут оказаться студенты с выраженной активностью ваготонических влияний из-за чрезмерной активации нижележащих (автономных) уровней управления.

Библиографический список

1. Баевский Р. М. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения / [Р. М. Баевский, Г. Г. Иванов] ; под ред. С. В. Грачева, Г. Г. Иванова, А. Л. Сыркина. – М., 2007. – С. 473–496.
2. Диагностическоез начение метода «Анализ вариабельности сердечного ритма» [Электронный ресурс] Режим доступа: http://psydilab.univer.kharkov.ua/index.php/ru/home/materialnaya-baza/programmno-apparatnyj-kompleks-igrovogo-bioupravleniya-bos-puls/36-diagnosticheskoe-znachenie-metoda-analiz-variabelnosti-serdechnogo-ritma
3. Реброва О. Ю. Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ STATISTICA / О. Ю. Реброва – Москва: МедиаСфера, 2002. – 312 с.
4. Судаков К. В. Системная организация функций человека: теоретические аспекты / К. В. Судаков // Успехи физиологических наук. – 2000. –Т. 31. – №1. – С. 81 – 96.
5. Шлык Н. И. Вариабельность сердечного ритма у исследуемых 16-21 года с учетом индивидуального типа вегетативной регуляции / Н. И.Шлык // Наука і освіта. – 2014 – №8. – С. 196–203.
6. Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology. Heart Rate Variability. Standards of measurements, Physiological Interpretation, and Clinical Use // Circulation. –1996. – Vol. 93. – P. 1043 – 1065
7. Thayer J.F. A meta-analysis of heart rate variability and neuroimaging studies: Implications for heart rate variability as a marker of stress and health / J.F. Thayer, F. Ahs, M. Fredrikson, J.J. Sollers, T.D. Wager // Neuroscience and Biobehavioral Reviews. – 2012. V. 36. – P. 747–756.

УДК 796.89

К.А. Бугаевский, к.мед.н., доцент;
А.А. Черепок, к.мед.н., ассистент

ОСОБЕННОСТИ РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОН-ДО

[1]Классический Приватный Университет, г. Запорожье, Украина, e-mail: apostol_luka@ukr.net
[2]Запорожский государственный медицинский университет, Украина, e-mail: zsmussp@i.ua

Аннотация. *В статье представлены результаты проведённого исследования, целью которого было выявление возможных нарушений со стороны репродуктивных показателей у спортсменок пубертатного и юношеского возраста, занимающихся тхэквон-до.*

Ключевые слова: *юные спортсменки, тхэквон-до, репродуктивные показатели, менструальный цикл, гиперандрогения.*

K.A. Bugaewskiy, cand.med.scien., ass. prof.;
A.A. Cherepok, cand.med.scien., assistant

PECULIARITIES OF A RANGE OF REPRODUCTIVE INDICATORS IN YOUNG SPORTSMANS ENGAGED BY THECKVON-DO

Classic Private University, Zaporozhye, Ukraine, e-mail: apostol_luka@ukr.net
Zaporozhye State Medical University, Zaporozhye, Ukraine, e-mail: zsmussp@i.ua

Annotation. *The article presents the results of the conducted research, the purpose of which was to identify possible violations on the part of reproductive indicators in athletes of puberty and adolescence who are engaged in taekwon-do.*

Key words: *young athletes, taekwon-do, reproductive indicators, menstrual cycle, hyperandrogenia.*

В последние десятилетия продолжает неуклонно возрастать число женщин разного возраста, занимающихся различными, зачастую считавшимися исконно «мужскими» видами

спорта», в т.ч и тхэквон-до [1-5, 9]. Данное исследование было проведено в январе-феврале 2017 года на базе спортивного клуба «Хваранг-До» из г. Таврийск, Херсонской области. Нами были применены такие методы исследования, как анализ доступних литературных источников, анкетирование, для определения этапности полового созревания, особенностей менструального цикла и у спортсменок, антропометрия, метод индексов, шкала Ферримана-Галлвея, интервьюирование. В исследовании приняли участие спортсменки (n=26), как пубертатного (n=12), так и юношеского (n=14) возраста. Средний возраст спортсменок в 1-й группе составил 14.87±0.87 лет, во второй – 20.26±0.35 лет, что отвечает, соответственно пубертатному и юношескому периодам возраста [7, с. 47-54]. Сроки занятий данным видом спорта составила от 2 до 4 лет в группе спортсменок пубертатного возраста, и от 5 до 12 лет у тхэквондисток юношеского возраста. После определения размеров ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ) [1, с. 13-15; 4, , с. 15-20; 5, с. 15-20], нами было проведено соматотипирование в группе спортсменок как пубертатного, так и юношеского возраста. Полученные данные распределения спортсменок обеих групп по половым соматотипам по Дж. Таннеру [1, с. 13-15; 4, с. 15-20; 5, с. 15-20], представлены в табл. 1:

Таблица 1 – Значения показателей половых соматотипов в группах (n=26)

№	Наименование показателя	Андроморфный половой соматотип	Мезоморфный половой соматотип	Гинекоморфный половой соматотип
1.	Спортсменки пубертатного возраста (n=12)	нет	3 спортсменки 25,00%	9 спортсменок 75,00%
2.	Спортсменки юношеского возраста (n=14)	3 спортсменки 21,43%	9 спортсменок 64,28%	2 спортсменки 14,29%

Обращает на себя внимание тот факт, что в группе спортсменок пубертатного возраста, со стажем занятий тхэквондо от 2 до 4 лет, при полном отсутствии спортсменок с андроморфным половым соматотипом и подавляющим количеством спортсменок с гинекоморфным половым соматотипом, уже начинает формироваться группа спортсменок, с показателями, соответствующими характеристикам мезоморфного полового соматотипа. Среднее значение показателей ИПД в данной группе спортсменок составило 67,35±1,12 ($p<0,05$). Это соответствует значениям гинекоморфного соматотипа (менее 73,1) [4, с. 15-20; 5, с. 105-110]. У юных спортсменок, с увеличением их возраста, сроков их занятий тхэквондо и повышением спортивной квалификации, происходят резкие изменения в значениях показателей ИПД и в наличии не женских половых соматотипов. Общее число спортсменок с андроморфным и мезоморфным половыми соматотипами составляет 12 (85.71%) всех спортсменок данной группы (n=14). Среднее значение показателей ИПД в данной группе спортсменок составило 81,43±0,78 ($p<0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [1, с. 13-15; 4, с. 15-20; 5, с. 15-20]. При изучении этапности полового созревания у спортсменок, были выявлены особенности, представленные в табл. 2:

Таблица 2 - Изменения этапности полового созревания в группах

№	Наименование показателя	Нормальная этапность	Раннее менархе	Раннее телархе	Сочетанные изменения
1.	Спортсменки пубертатного возраста (n=12)	7 спортсменок 58,33%	3 спортсменки 25,00%	1 спортсменка 8,33%	2 спортсменки 16,67%
2.	Спортсменки юношеского возраста (n=14)	5 спортсменок 35,71%	5 спортсменок 35,71%	4 спортсменки 28,57%	7 спортсменок 50,00%

При анализе полученных данных, обращает на себя внимание тот факт, что в обеих группах имеются спортсменки, у которых есть нарушения в этапности процесса полового созревания, зачастую комбинированные. При проведении направленного интервьюирования, было установлено, что все спортсменки имеющие данные нарушения, начали свои занятия спортом в период препубертата, в возрасте от 7-8 лет. Спортсменки, имеющие нормальную этапность процесса полового созревания в обеих возрастных группах (n=12), или 42,86% девушек, начали занятия спортом после физиологического наступления у них телархе, пубархе и менархе [1, с. 13-15; 6, с. 105-107]. После проведения анкетирования по особенностям менструального цикла в обеих возрастных группах, были получены данные: наступление менархе – у спортсменок пубертатного возраста (n=12) составил 12,63±0,63 года, в группе спортсменок юношеского возраста (n=14) – 13,46±1,23 лет. Срок установления менструального цикла у спортсменок пубертатного возраста составил 1,35±0,57 года, в группе спортсменок юношеского возраста – 1,52±1,44 года. Длительность менструального цикла – у спортсменок пубертатного возраста составила 21,12±1,27 дней, у спортсменок юношеского возраста – 20,56±0,47 дня (пройоменорея) [1, с. 13-15]. Длительность менструального кровотечения у девушек-спортсменок пубертатного возраста составила 2,74±0,42 дня, в группе спортсменок юношеского возраста – 2,09±0,24 дня. Как видно из приведённых данных, в группе спортсменок пубертатного возраста сроки наступления менархе и установления менструального цикла (МЦ), соответствуют средним украинским показателям наступления [1, с. 13-15; 6, с. 105-107]. В данной группе спортсменок-тхэквондисток идёт формирование явлений гипоменструального синдрома с формированием олиго-опсоменореи и пройоменореи в группе, при наличии у большинства спортсменок умеренных и скудных менструальных выделений [1, с. 13-15; 6, с. 105-107]. Только у 4-х спортсменок данной группы, или в 33,33%, имел место нормальный менструальный цикл. Кроме того, дополнительно, по данным анкетирования и интервьюирования удалось установить, что у 9 (75,00%) девушек первой группы имеет место предменструальный синдром (ПМС) и явления альгодисменореи, у 3 (25,00%) спортсменок менструальный цикл соответствует норме. В группе спортсменок юношеского возраста, только у 2-х спортсменок нормальный менструальный цикл, а у 12 (85,71%) спортсменок, имеются комбинированные нарушения менструального цикла, включающие в себя ПМС и альго-дисменорею [1, с. 13-15; 6, с. 105-107]. В эту группу спортсменок, с разнообразными нарушениями менструального цикла, вошли все спортсменки, которые имели различные варианты этапности процесса полового созревания и начали занятия спортом до периода полового созревания, а также имеющие стаж занятий спортом от 5-ти и более лет. Все они отмечают частые, длительные тренировки и интенсивные физические и психо-эмоциональные нагрузки в своих тренировочно-соревновательных микро, мезо и макроциклах. При проведении осмотра по определению проявлений гиперандрогении, с использованием значений шкалы Ферримана-Галлвея в 11 зонах, удалось установить, что в группе спортсменок пубертатного возраста умеренные проявления (менее 8 балов) гиперандрогении в виде акне, себореи, умеренных проявлений гирсутизма выявлены у 4 (33,33%) спортсменок. В группе спортсменок юношеского возраста у 5 (35,71%) имели место акне, себорея и оволосение, пограничное между нормальным и избыточным, которое было оценено от 8 до 12 баллов [1 с. 13-15]. У 1 (7,14%) выявлена выраженная степень проявлений гиперандрогении, с явления роста волос на лице и теле по мужскому типу, со значениями индекса Ферримана-Галлвея в диапазоне 12-18 баллов, у 4 (28,57%) спортсменок не было выявлено явлений гиперандрогении.

Выводы: Проведённый анализ имеющихся нарушений репродуктивной системы и их комбинаций, во взаимосвязи с частотой и интенсивностью тренировочно-соревновательного цикла у спортсменок, наглядно свидетельствует о формировании у большинства из них адаптационных процессов к интенсивным физическим и психо-эмоциональным нагрузкам.

Библиографический список

1. Бугаевский К.А. Нарушения менструального цикла, гиперандрогения и занятия спортом / К. А. Бугаевский // Медико-физиологические основы адаптации и спортивной

деятельности на Севере: сборник материалов научных трудов Всероссийской международной научно-практической конференции. – Сыктывкар, 6-9 октября 2015 – С. 13–15.

2. Вершинин М.А. Концепция комплексного спортивного отбора в тхэквондо / М.А. Вершинин, С.В. Вандышев // Фундаментальные исследования. – 2013. – №11-4. – С. 751-756.

3. Карпов М.А. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе начальной спортивной специализации: ДКПН / М.А. Карпов. – Челябинск, 2001. – 162 с.

4. Кочеткова Е.Ф. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте / Е.Ф. Кочеткова, О. Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 7. – С. 15-20.

5. Мельников А.С. Морфологические показатели таэквондисток различных лет обучения / А.С. Мельников, Р.В. Левков // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки: II Международная научно-методическая конференция. – Могилёв, 28 ноября 2014 г. – С. 105-110.

6. Михайловская М. Особенности методики развития скоростно-силовых качеств у тхэквондисток 12 15 лет в различных фазах ОМЦ / М. Михайловская, А. Кощеев, Н.В. Бачинская // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. –2008. – № 1. – С. 105-107.

7. Никитюк Д.Б. Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учетом возраста и индивидуально-типологических особенностей конституции женщин / Д.Б. Никитюк, В.Н. Николенко, С.В. Клочкова // Вопросы питания. – 2015. – № 4. – С. 47–54.

8. Симаков А.М. Актуальные вопросы подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.М.Симаков, С.Е.Бакулев, В.А.Чистяков // Ученые записки университета имени П. Ф.Лесгафта. – СПб. – 2014. – № 1 (107). – С.148-155.

9. Терзи М.С. Физиологические особенногсти адаптивных процессов у подростков при занятиях тхэквондо. Автореф. дис…канд. биол. наук: 03.00.13 – «физиология» / ЧГПУ . – Челябинск, 2003. – 24 с.

УДК 612:796

К.А. Бугаевский[1], к.мед.н., доцент; А.А. Черепок[2], к.мед.н., ассистент

ИЗУЧЕНИЕ РЯДА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И СОМАТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОК ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

[1]Классический Приватный Университет, г. Запорожье, Украина, e-mail: apostol_luka@ukr.net
[2]Запорожский государственный медицинский университет, г. Запорожье, Украина, e-mail: zsmussp@i.ua

Аннотация. *В статье приведены данные исследования, касающиеся вопросов изучения особенностей ряда психологических и соматических показателей у спортсменок юношеского возраста, занимающихся настольным теннисом. Показаны имеющиеся изменения в значениях в ведущих соматических и психологических показателей, представлены выводы, даны практические рекомендации.*

Ключевые слова: *юные спортсменки, психологические показатели, соматические значения, настольный теннис.*

K.A. Bugaewskiy, cand.med.scien., ass. prof.;
A.A. Cherepok, cand.med.scien., assistant

STUDY OF A SERIES OF PSYCHOLOGICAL AND SOMATIC INDICATORS IN THE SPORTSMENS OF YOUNG AGE, WHICH DOING THE TENNIS TABLE

Classic Private University, Zaporozhye, Ukraine, e-mail: apostol_luka@ukr.net
Zaporozhye State Medical University, Zaporozhye, Ukraine, e-mail: zsmussp@i.ua

Annotation. *The article presents the research data concerning the study of the peculiarities of a number of psychological and somatic indices in youngsters practicing table tennis. The available changes in the values in the leading somatic and psychological indicators are shown, conclusions are given, practical recommendations are given.*

Key words: *young athletes, psychological indicators, somatic values, table tennis.*

Проблема психо-соматической взаимосвязи вопросов определения гендерной идентификации в современном профессиональном спорте, является весьма актуальной и востребованной [1; 2, с. 90-92; 7]. Грань между «мужскими» и «женскими» видами спорта стирается. Девочки и девушки все чаще занимаются мужскими видами спорта (единоборства, силовые виды спорта) и те, где женщина-спортсменка может проявить свои «мужские качества»: бескомпромиссность, умение, агрессивность, напористость, настойчивость, силу, всепоглощающую волю к победе [1; 2, с. 90-92; 7]. Современные биология и медицина подтверждают влияние гормонов и эндокринной системы на тело и психику человека [1; 2, с. 90-92; 6, с. 57-62; 7]. Многие исследования посвящены половому диморфизму у спортсменов, их проявлениям в различных видах спорта (Л. А. Лопатина, Н. П. Сереженко, Ж. А. Анохина, 2013 и др.). Другие ученые (Р.Е. Барабанов, 2011; А.С. Дамадаева, 2011; О.Г. Лопухова, 2013; Е.А. Тарасевич, 2016) изучают вопросы определения гендерной идентификации типа личности (ГИТЛ), в т.ч. и у спортсменов. Также проведён ряд серьёзных современных работ по вопросам гендера и пола (Т. В. Бендас, 2006; А. Л. Ворожбитова; Е. П. Ильин, 2010).

В исследования определялся ряд показателей физического развития (длинна и масса тела, ширина таза и плеч), показатель индекса полового диморфизма по Дж. Таннеру и У. Маршаллу [9, с. 504-508], проводилось анкетирование участниц исследования с помощью опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Bem sex role inventory», 2013) из 27 пунктов. Он предложен к практическому использованию О.Г. Лопуховой для установления гендерной идентификации типа личности (далее ГИТЛ) [10, с. 1-8]. Опросник более адаптированный, отвечающий требованиям содержательной валидности и высокой степени надёжности [10, с. 1-8]. Использованы анализ и обобщение доступной научно-методической литературы, интервьюирование, метод статистической обработки данных.

Исследование проводилось в г. Новая Каховка, Украина, на базе тренирочно-соревновательного центра «Гарт». В нём приняли участие девушки-студентки юношеского возраста, занимающиеся настольным теннисом (n=14). Средний возраст составил 20,03±0,04 года.

Определение типа телосложения. У девушек использовалась схема диагностики соматотипа или индекса полового диморфизма (далее ИПД) с определением индекса J. M. Tanner (1968, 1979) [4; 8; 9]. Данный индекс, с учётом значений ширины таза и плеч, определяет женщин как гинекоморфов, мезоморфов и андроморфов [4, 8, с. 15-20; 9, с. 504-508]. Проведённое исследование выявило, что среднее значение ИПД составило 80,34±1,80 ($p<0,05$), что указывает на мезоморфный соматотип (73,1–82,1) [9, с. 504-508].

У девушек-теннисисток получены характерные для данной группы спортсменок показатель индекса полового диморфизма (ИПД) и показателями гендерной идентификации типа личности (ГИТЛ). Результаты изучения соматических и психологических изменений у спортсменок – см рис. 1.

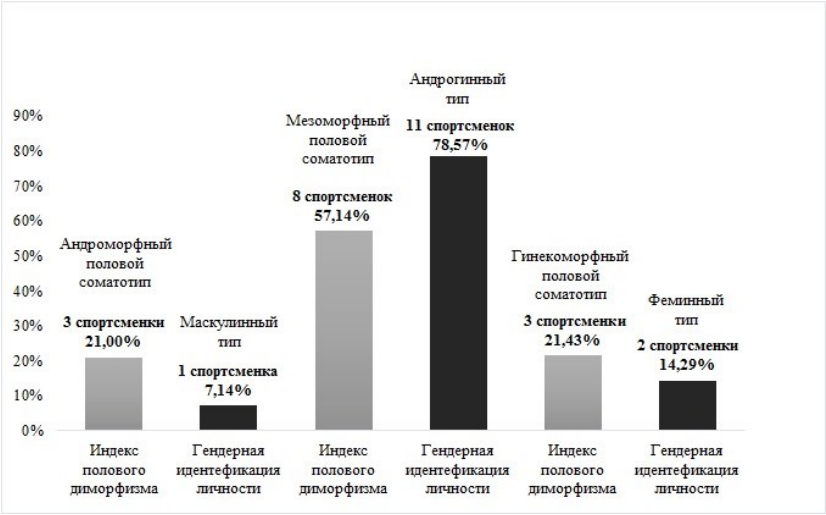


Рис. 1. Показатели ИПД и ГИТЛ у девушек, занимающихся настольным теннисом

Обращает на себя внимание тот факт, что у теннисисток доминирует комбинация маскулинного и андрогинного типов гендерной идентификации личности респондентками. Мы ожидали феминный тип. В группе теннисисток достаточно весомый процент андрогинного типа личности, что может быть расценено как адаптивный фактор психологической деятельности современных людей.

Достаточно интересными оказались результаты сравнительного исследования выявленных изменений индекса полового диморфизма (ИПД), рассматриваемый как диагностический признак определения соматических изменений (инверсий) биологического пола и данных показателей гендерной идентификации типа личности (ГИТЛ), как оценочного фактора определения психологического пола человека. Общее количество спортсменок, с «не женскими» половыми соматотипами (андроморфный и мезоморфный) - подавляющее количество – 11 (78,57%). В исследуемой группе, 3 (21,43%) девушки-теннисистки отвечают критериям гинекоморфного соматотипа. Также три (21,43%) спортсменки соответствуют параметрам андроморфного полового соматотипа [9, с. 504-508]. Остальные 8 (57,14%) девушек отнесены к мезоморфному половому соматотипу. Статистическая обработка и анализ полученных результатов проведённого анкетирования с применением опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» [10, с. 1-8] у теннисисток (n=14), показали, что к маскулинному типу гендерной идентичности была отнесена 1 (7,14%) девушка, к андрогинному типу – подавляющее большинство спортсменок – 11 (78,57%), к феминному типу – 2 (14,29%). Полученные данные по определению значений ИПД вызывают тревогу, так как, согласно мнению Л. А. Лопатиной [9, с. 504-508] и других исследователей [4, с. 160-164; 6, с. 57-62; 8, с. 15-20], наличие мезоморфного соматотипа «свидетельствует о лёгкой дисплазии пола, а андроморфный тип у женщин расценивается как инверсия полового диморфизма» [9, с. 504-508].

Обращает на себя внимание тот факт, что при изучении показателей гендерной идентификации типа личности (ГИТЛ), у представительниц маскулинного и андрогинного типов гендерной самоидентификации доминирующее большинство – 12 (87,14%), лишь при двух спортсменках, самоидентифицирующих себя с их истинным, феминным типом личности.

Выводы:

1. Данные показателей ИПД у спортсменок указывают на уже имеющуюся и формирующуюся дисплазию их биологического пола, что является прогностически неблагоприятным показателем и требует дальнейшего изучения и наблюдения у спортивного врача и, при необходимости, у врачей гинеколога и эндокринолога.

2. 11 (78,57%) из всех 14 спортсменок, занимающихся настольным теннисом, относятся к не феминному типу гендерной идентичности типа личности. Это также наглядно

свидетельствуют о том, что в данной группе имеется явное смещение от феминного типа, к маскулинному и андрогинному.

3. Данное смещение самооценки своей гендерной самоидентификации требует усиленной работы психолога, в т.ч. и спортивного, с данными спортсменками, с проведением дополнительной диагностики и психологической коррекции.

Библиографический список

1. Артамонова Т. В. Гендерная идентификация в спорте: Монография / Т. В. Артамонова, Т. А. Шевченко. – Волгоград : ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2009. – 236 с.

2. Барабанов Р. Е. Методика «психотест на определение гендерной идентификации и сексуальной ориентации» / Р. Е. Барабанов // Молодой ученый. – 2011. – № 6. –Т. 2. – С. 90–92.

3. Бендас Т. В. Гендерная психология: учебное пособие / Т. В. Бендас. – СПб. : Питер, 2006. – 430 с.

4. Бугаевский К. А. Изучение особенностей полового диморфизма и ряда репродуктивных показателей у спортсменок, занимающихся триатлоном / К. А. Бугаевский // Молодий вчений. — 2016. — № 12. – С. 160–164.

5. Ворожбитова А. Л. Гендер в спортивной деятельности: учеб. пособие / А. Л. Ворожбитова. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2010. – 216 с.

6. Дамадаева А. С. Спортивно-важные качества личности спортсменов разного пола в маскулинных и феминных видах спорта / А. С. Дамадаева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 7. – С. 57–62.

7. Ильин Е. П. Пол и гендер / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 688 с.

8. Кочеткова Е. Ф. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте / Е. Ф. Кочеткова, О. Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. –2014. – № 7. – С. 15–20.

9. Лопатина Л. А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л. А. Лопатина, Н. П. Сереженко, Ж. А. Анохина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 12-3. – С. 504–508.

10. Лопухова О. Г. Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Bem sex role inventory») / О. Г. Лопухова // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 1–8.

УДК 7967012.68

Е.А. Сотниченко, старший преподаватель

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Республика Казахстан, wesot@mail.ru

Аннотация: *Все большую популярность в обществе приобретает оздоровительная гимнастика, занятия которой оказывают благотворное влияние на здоровье и функциональные возможности организма. Оздоровительная гимнастика относится к оздоровительной физической культуре, а также используется как одно из средств в рекреационных и адаптивных направлениях. Наиболее многочисленная группа занимающихся оздоровительной гимнастикой – женщины в возрасте (45-55 лет).*

Ключевые слова*: оздоровительная гимнастика, оздоровительная физическая культура, интегративная методика*

E.A. Sotnichenko, senior teacher

HEALTH GYMNASTICS OF WOMEN OF MATURE AGE

M. Kozybaev North Kazakhstan State University ,Petropavlovsk, Republic of Kazakhstan, wesot@mail.ru

Annotation*: All greater popularity in society is acquired by ahealth gymnastics employments of that render salutaryinfluence on a health and functional possibilities of organism. A health gymnastics behaves to the health physical culture, and also used as one of facilities in recreational and adaptivedirections. The most numerous group of engaging in a healthgymnastics is women in age (45-55).*

Keywords*: health gymnastics, health physical cultureintegrative*

Все большую популярность в обществе приобретает оздоровительная гимнастика, занятия которой оказывают благотворное влияние на здоровье и функциональные возможности организма. Оздоровительная гимнастика относится к оздоровительной физической культуре, а также используется как одно из средств в рекреационных и адаптивных направлениях. Наиболее многочисленная группа занимающихся оздоровительной гимнастикой – женщины в возрасте (45-55 лет). Основной целью занятий для этого контингента становится сохранение и укрепление здоровья, поддержание работоспособности на высоком уровне, а также коррекция фигуры.

Интересно, что в группах занятия проводятся не только по одному виду гимнастики. В план занятий включаются разные направление оздоровительной гимнастики. Это и йога, и стретчинг, кардио - нагрузки. Кроме того включаются такие формы групповых занятий, как медитация, цветотерапия, ароматерапия.

Таким образом, актуальность нашего исследования обусловлена объективным противоречием между необходимостью, с одной стороны, использования оздоровительной гимнастики в физкультурно-оздоровительных занятиях с женщинами 45-55 лет, с другой, недостаточной методической разработанностью вопросов о величине объема и интенсивности нагрузок в зависимости от подготовленности и индивидуальных особенностей женщин данной возрастной группы.

Объектом исследования является процесс групповых занятий оздоровительной гимнастикой женщин зрелого возраста.

Предметом исследования - содержание, средства, методы и педагогические условия групповых занятий оздоровительной гимнастикой женщин зрелого возраста.

Цель работы: выявить барьеры физкультурно-педагогической деятельности с женщинами зрелого возраста, разработать и экспериментально обосновать интегративную методику оздоровительной гимнастики женщин зрелого возраста.

Научная гипотеза**:** групповые занятия оздоровительной гимнастикой у женщин зрелого возраста будут эффективны, если:

- в основу данного процесса положить антропологический принцип П.Ф.Лесгафта о единство физического и духовного развития человека и концепцию здоровьеформирования В.К.Бальсевича;
- дифференцировать физические нагрузки у женщин зрелого возраста с учетом состояния здоровья, физической подготовленности, мотивации и индивидуально-личностных особенностей;
- интегрировать в процесс организации групповой работы методы кинезистренировки, телесной терапии и педагогической поддержки;
- критериями эффективности считать улучшение состояния здоровья, работоспособности и физической подготовленности, эмоционального благополучия и жизнестойкости женщин зрелого возраста.

Задачи исследования:

1. Проанализировать историю вопроса и состояние проблемы занятий оздоровительной

гимнастикой женщин зрелого возраста.

2. Изучить уровень здоровья, физической подготовленности, мотивации и индивидуально-личностных особенностей женщин зрелого возраста.

3. Разработать и экспериментально обосновать интегративную методику (средства, методы и педагогические условия) оздоровительной гимнастики женщин зрелого возраста.

4. Разработать практические рекомендации.

Методы исследования: анализ и обобщение данных литературных источников, социально-педагогические и психодиагностические исследования (анкетирование, тестирование, педагогическое наблюдение, биографический метод, метод экспертных оценок), опытно-поисковая работа, методы математической статистики.

Библиографический список

1. Абрамова Т.Ф., Квашук П.В. и др. Оценка физического состояния лиц пожилого возраста: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2001. – 32 с.

2. Адамова И. В. Технология комплексных занятий оздоровительными видами гимнастики и плавания с женщинами 35-45 лет : Автореф. дис..канд. пед. наук. – М., 2000. – 19 с.

3. Алексеева, Н.В. Современные тренировочные комплексы для женщин /Н.В. Алексеева. – Донецк: Сталкер, 2004. – 158 с.

4. Амосов, Н.М. Алгоритм здоровья /Н.М. Амосов. – М.: Сталкер, 2003. – 219с.

5. Андреева Ю. Танцетерапия. – М.: СПб.: ДИЛЯ, 2005. – 249 с.

6. Аникиенко, Ж. Г. Физическая подготовка студенток с преимущественным использованием средств фитнеса на основе учета индивидуального профиля развития физических качеств : Автореф. дис.. канд. пед. наук. – Краснодар, 2013. – 25 с.

7. Антипова, Е. М. Комплексная методика оздоровительно-физкультурных занятий студенток на основе интеграции средств аэробики и шейпинга / Е.М. Антипова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 6. – С. 10.

8. Антипенкова И.В. Особенности проведения занятий оздоровительной направленности с лицами женского пола 20-45 лет Здоровье. Физическая культура. Спорт. (Сб. научи, тр.)/ Под общ. ред.// д.п.н., проф. Губы В.П. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 9-12.

УДК 61.614.39; 796.015

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

РОЛЬ ПРЕВЕНТИВНОЙ ГЕРИАТРИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СТАРШЕ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА

ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», г. Санкт-Петербург, Россия, tomilina@mail.ru

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

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

Аннотация. *В статье рассматриваются задачи превентивной гериатрии по формированию здорового образа жизни населения старше трудоспособного возраста. Анализируются проблемы уровня физической активности людей пожилого и старческого возраста. Рассматриваются пути физической реабилитации населения старшего возраста на основе адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.*

Ключевые слова: *старение населения, превентивная гериатрия, здоровый образ жизни, физическая активность, адаптивная физическая культура и адаптивный спорт.*

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

THE ROLE OF PREVENTIVE GERIATRICS IN THE FORMATION OF A HEALTHY WAY OF LIFE OF THE POPULATION OLDER THE ACTIVE WORKING AGE

Saint-Petersburg Research Institute of Physical Culture, Saint-Petersburg, Russia, tomilina@mail.ru
Military Medical Academy named after S. M. Kirov, Saint-Petersburg, Russia, tomilina@mail.ru
Saint-Petersburg University of MIA of Russia, Saint-Petersburg, Russia, rio@univermvd.ru

Annotation. *The article deals with the tasks of preventive geriatrics in the formation of a healthy way of life of the population older the active working age. The problems of the level of physical activity of people of elderly and senile age are analyzed. The ways of physical rehabilitation of the elderly population on the basis of adaptive physical culture and adaptive sports are considered.*

Key words: *population aging, preventive geriatrics, a healthy way of life, physical activity, adaptive physical culture and adaptive sports.*

Здоровье и качество жизни населения старше трудоспособного возраста становится актуальнейшей проблемой современного общества. Население мира, в том числе и России катастрофически стареет. По данным ООН, к 2025 г. доля граждан в возрасте 60 лет и более в мире составит 14,9%, а к 2050 г. – 21,5%. За столетний период прогнозируется устойчивая динамика значительного старения населения: если в среднем в мире численность населения старше 60 лет увеличится на 13,5%, то в Европе и России на 20,5% и 19,6% соответственно (табл.1). Причем темпы старения населения за 10-летний период (2015-2025 гг.) могут в среднем быть значительно выше, чем за прошедшие 65 лет (с 1950 по 2015 гг.): в мире – в 3,9 раза, в Европе – в 3 раза, в России – в 2,4 раза. По данным Федеральной службы государственной статистики России, доля граждан трудоспособного населения в стране к 2025 г. составит по среднему прогнозу 27,0% или 39,9 млн. чел., что на 3,1% выше значений, прогнозируемых ООН [6]. Например, по прогнозу Самарстата пррдполагается, что доля населения старше трудоспособного возраста в Самарской области составит 27,3% [1].

Таблица 1

Динамика старения населения в мире за период 1950-2050 гг.

Регионы мира	Доля населения в возрасте 60 лет и старше, %				
	1950	2015	2025	2050	Динамика по отношению к 1950 г., %
В целом в мире	8,0	12,3	14,9	21,5	+13,5
Европа	13,7	23,5	28,0	34,2	+20,5
Россия	9,2	20,0	23,9	28,8	+19,6

Для населения России старшего и старческого возраста характерны:

- повышенный уровень общей заболеваемости (превышение в 1,3 раза аналогичного показателя по заболеваемости населения страны в целом);
- наличие хронических заболеваний (потребность в медицинской помощи в 1,6 раза выше, чем у трудоспособного населения) [5].

В частности, отмечается рост неинфекционных заболеваний, основными из которых являются сердечно-сосудистые заболевания с развитием основных сердечно-сосудистых осложнений – инфарктов миокарда и инсультов, определяющих высокую смертность населения. Артериальной гипертензией страдают до 2/3 людей старше 60 лет. Хроническая сердечная недостаточность (ХСН) в наибольшей степени выявляется в старших возрастных группах. Риск развития ХСН, согласно результатам Фремингемского исследования, в старшем

возрасте составляет 20,2% у мужчин и 19,3% у женщин. Среди умерших от ишемической болезни сердца 70-80% - это люди старше 65 лет [3].

Старшее население имеет проблемы когнитивных расстройств и деменции, синдрома мальнутриции, патологии костно-мышечной системы, что требует разработки реабилитационных программ для решения данных актуальных проблем [6].

Одной из задач превентивной гериатрии является создание условий для повышения качества жизни старшего поколения, замедление процесса преждевременного старения человека, поиск путей предупреждения раннего развития, прогрессирования различных патологий и функциональной недостаточности в процессе инволютивных изменений организма [2]. Основные направления гериатрической помощи – выявление возраст-ассоциированных хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития в организме лиц старше трудоспособного возраста с последующей своевременной коррекцией, оказанием своевременной медицинской помощи, а также формирование здорового образа жизни пациентов на основе адекватной состоянию здоровья человека физической активности [6].

Понимание исключительной важности превентивной гериатрии нашло свое отражение в таких программных документах как «Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года»; прошедшая общественное обсуждение «Межведомственная стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» (проект, разработанный Минздравом России, до декабря 2017 г. находится на согласовании ведомств) [4]. Важность формирования здорового образа жизни старшего поколения, повышения его физической активности отражена в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [7], которая предусматривает создание условий для занятий физическими упражнениями и адаптивным массовым спортом, разработку оздоровительных и реабилитационных программ для данной возрастной категории населения, организацию спортивно-массовых мероприятий.

Сотрудниками сектора физической реабилитации и оздоровительных технологий Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры было проведено исследование по выявлению уровня физической активности старшего поколения (табл. 2).

Таблица 2

Сравнительный анализ физической активности респондентов старше поколения

Формы физической активности	Доля лиц старшего поколения, вовлеченных в физическую активность		
	Респонденты старше 60 лет, занимающиеся в группах здоровья, n=47 чел.	Респонденты случайной выборки в возрасте старше 60 лет, n=34 чел.	Пациенты старше 50 лет, прошедшие аортокоронарное шунтирование (АКШ), n=37 ч..
Утренняя зарядка	27,6	11,8	13,5
Организованные занятия (группы здоровья, АФК, адаптивного спорта)	100,0	нет	нет
Ежедневные пешие прогулки	40,4	32,4	35,1
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	21,3	38,2	13,5
Работа на земельном участке в дачный сезон	34,0	32,4	18,9
Не занимаются никакими формами физической активности	нет	14,7	нет

В опросе приняли участие: 47 респондентов, занимающихся в группах здоровья, 34 респондента по методу случайной выборки и 37 пациентов, прошедших аортокоронарное шунтирование (АКШ) в Северо-Западном федеральном медицинском исследовательском центре имени В.А. Алмазова. Основной возраст пациентов Центра составил старше 50 лет, в т.ч. в возрасте 61-70 лет – 40,6% и 71-80 лет – 24,3%.

Результаты опроса свидетельствуют о том, что пациенты с АКШ имели до оперативного вмешательства более низкую физическую активность по сравнению с респондентами, организованно занимающимися оздоровительной физической культурой в группах здоровья. Несмотря на то, что 35,1% респондентов с АКШ совершала ежедневные пешие прогулки, такого уровня физической активности оказалось недостаточным для сохранения здоровья.

Таким образом, превентивная гериатрия должна быть нацелена на просветительскую работу среди лиц старшего поколения, пропаганду здорового образа жизни и вовлечение данной возрастной категории в систематические занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом. Решение данной проблемы предполагает совместные действия различных организаций, преодолением межведомственных барьеров. В этом отношении принятие Межведомственной стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года представляется весьма своевременным.

Библиографический список

1. Брылякова, Л.И. Медико-социальная характеристика образа жизни лиц пожилого возраста / Л.И. Брылякова, С.Н. Брылякова, Ж.В.Баринова // Клинические и фундаментальные аспекты геронтологии / под ред. Г.П. Котельникова, С.В. Булгаковой. - Самара: Самар. Гос. мед. ун-т., 2017. – С 94-98.

2. Горшунова Н.К. Комплексная реабилитация в геронтологии и гериатрии / Н.К. Горшунова // Современные наукоемкие технологии. - №3. – 2004. – С. 55-58. – [Электронный ресурс]. – URL: http://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnaya-reabilitatsiya-v-gerontologii-i-geriatrii. - Дата обращения: 9.04.2016.

3. Кардиология / под ред. Ю. Н. Беленкова, Р. Г. Оганова - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2011. – 1232 с. - [Электронный ресурс] : URL: http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970427675.html. - Дата обращения: 10.07.2016.

4. Межведомственная стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года (проект). – [Электронный ресурс]. - URL: https://www.gnicpm.ru/UserFiles/StrategyZOCH-2025.pdf. - Дата обращения 2.09.2017.

5. Пожилое население России: проблемы и перспективы / Аналитический центр при Правительстве Российской Федерации // Социальный бюллетень. – 2016. – 44 с. – [Электронный ресурс]. – URL: http://ac.gov.ru/files/publication/a/8485.pdf. - Дата обращения 3.07.2016.

6. Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года / Утв. распоряжением Правительства РФ от 5.02.2016 г. № 164-р. – [Электронный ресурс]. – URL: http://static.government.ru/media/files/7PvwlIE5X5KwzFPuYtNAZf3aBz61bY5i.pdf. - Дата обращения: 15.08.2017.

7. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года / Утв. распоряжением Правительства РФ от 7.08.2009 г. № 1101-р. – [Электронный ресурс]. – URL: http://docs.cntd.ru/document/902169994. - Дата обращения: 3.15.2017.

УДК 796

А.С. Андреев

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ТИПК МВД РОССИИ

ФГКУ ДПО «Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России»
г. Тюмень, Россия, Troyan_evgenii@mail.ru

Аннотация. *В статье представлен опыт участия сотрудников и обучающихся Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России в физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня.*

Ключевые слова: *спортивные соревнования, сотрудники полиции, конкурс профессионального мастерства.*

A.S. Andreev

POPULARIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN TYUMEN ADVANCED TRAINING INSTITUTE OF THE MIA OF RUSSIA

Tyumen Advanced Training Institute of the MIA of Russia
Tyumen, Russia, Troyan_evgenii@mail.ru

Annotation. *The article presents the experience of participation of employees and trainees of the Tyumen Advanced Training Institute of the MIA of Russia in sports and sports events of various levels.*

Key words: *sports competitions, police officers, professional skills competition.*

Деятельность сотрудников органов внутренних дел сопряжена с большими физическими нагрузками и стрессовыми ситуациями преследования и задержания правонарушителя. Сотрудник ОВД должен всегда поддерживать высокий уровень своей физической подготовленности [5, с. 43]. В связи, с чем в Тюменском институте повышения квалификации сотрудников МВД России большое внимание уделяется непрерывной физической подготовке и мероприятиям физкультурно-спортивной направленности различного уровня.

Значимость физкультурно-спортивных мероприятий в профессиональной деятельности сотрудников полиции сложно переоценить:

1. Развитие физических качеств;
2. Формирование профессиональных качеств личности сотрудника ОВД [3, с. 97];
3. Совершенствование профессионально-значимых двигательных навыков;
4. Приобщение к нормам здорового образа жизни [2, с. 6; 1, с. 25];
5. Неформальное общение позволяет снять нервное напряжение повседневной служебной деятельности;
6. Двигательная активность способствует укреплению здоровья и профессиональному долголетию [4, с. 77].

В физкультурно-спортивных мероприятиях задействованы сотрудники института из числа постоянного профессорско-преподавательского состава, слушатели, обучающиеся по программам профессионального обучения, повышения квалификации и профессиональной переподготовки.

В 2017 г. в ТИПК МВД России прошли две спартакиады среди слушателей профессиональной подготовки, посвященные 300-летию Российской полиции. Команды учебных групп состязались в четырех видах: подтягивание на перекладине, настольный теннис, волейбол, дартс.

Также среди постоянного состава института проводились соревнования по дартсу, а среди ветеранов ТИПК МВД РФ проводились соревнования по шахматам, посвященных «Дню Защитника Отечества».

Профессорско-преподавательский состав ТИПК МВД России в 2017 г. активно участвовал в различных городских физкультурно-спортивных мероприятиях. На спартакиаде

профессорско-преподавательского состава Вузов г. Тюмени в январе 2017 г. команда ТИПК МВД России в составе: Н.В. Кривощекова, С.В. Болотина, В.В. Черных, В.С. Сокуренко, С.В. Катаргина, С.Н. Архипова, Д.В. Морозова, П.Г. Полянского, Е.А. Лобанина, Р.А. Муслимова, А.Н. Ткаченко, О.В. Шипуновой, А.А.Домбровского, И.В. Волосникова, А.С. Андреева, А.Л. Колегова активно принимала участие в соревнованиях по шахматам, дартсу, настольному теннису, волейболу, стрельбе, мини-футболу. В соревнованиях по стрельбе отличились: Д.В. Морозов, С.Н. Архипов, В.В. Черных, С.В. Катаргин, А.А. Домбровский, занявшие 3 место.

Команда ТИПК МВД России, в составе: С.В. Катаргина, Р.А. Муслимова, Е.А. Лобанина, С.Н. Архипова, В.В. Черных, П.Г. Полянского, Р.А. Рустамова, А.С. Андреева принимала участие в конкурсе профессионального мастерства, комбинированной эстафете среди сотрудников систем УМВД России по Тюменской области, посвященного памяти Вадима Колпащикова (18.02.2017г.) и заняла 7 место из 36 команд.

В настоящее время среди зимних соревнований большую популярность приобретают автомобильные гонки. В феврале 2017г. в День защитника Отечества на ледовой трассе о. Алебашево были организованы соревнования «Спецоперация «Лед», посвященные 45-летию дорожно-патрульной службы Тюмени. В соревнованиях принимали участие четырнадцать команд различных подразделений полиции, Росгвардии и МЧС России по Тюменской области. Участники соревновались на служебных автомобилях. Команда ТИПК МВД России в составе: А.П. Зорина, С.А. Доровина, В.А. Коваленко, А.М. Сафарова второй раз подряд завоевала титул чемпиона в классе «Полный привод».

Профессорско-преподавательский состав ТИПК МВД России активно участвовал в XV Спартакиада федеральных органов государственной власти действующих в Тюменской области (март 2017 г.). Победителями и призерами соревнований по лыжным гонкам, настольному теннису, плаванью стали: А.А. Гусев, М.Э. Шелепова, Е.А. Летаева, А.М. Щукин, Е.А. Лобанин, А.Н. Ткаченко, В.С. Сокуренко. В «Семейных стартах» 3 место занял С.В. Катаргин.

Уже становиться хорошей традицией проведение областных и всероссийских соревнований на базе ТИПК МВД России. В 2017 г. были проведены ведомственные спортивные мероприятия:

- Первенство УМВД г. Тюмени по плаванию;
- 2-й этап Всероссийского конкурса «Лучший по профессии» среди сотрудников следственных подразделений УМВД России по Тюменской области;
- 2-й этап Всероссийского конкурса «Лучший по профессии» среди сотрудников дознавателей, подразделений УМВД России по Тюменской области;
- Всероссийский конкурс профессионального мастерства среди рядового и младшего начальствующего состава изоляторов временного содержания и подразделений охраны и конвоирования управлений на транспорте МВД России по федеральным округам, Восточного – Сибирского и Забайкальского линейных управлений МВД России на транспорте, МВД по республикам, главных управлений (управлений) МВД России по иным субъектам Российской Федерации на звание «Лучший по профессии».
- Всероссийский конкурс профессионального мастерства на звание «Лучший по профессии» среди сотрудников патрульно-постовой службы полиции МВД России, посвященного 300-летию российской полиции. В конкурсе приняли участие более 180 сотрудников из всех субъектов Российской Федерации.

Преподаватели Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России активно участвуют в физкультурно-спортивных мероприятиях областного и всероссийского уровня. Для сотрудников органов внутренних дел, обучающихся в институте по образовательным программам дополнительного профессионального образования и профессионального обучения также регулярно проводятся различные физкультурно-спортивные мероприятия. ТИПК МВД России также становиться площадкой для проведения всероссийских ведомственных конкурсов профессионального мастерства.

Библиографический список

1. Кокоулина О. П. Анализ образа жизни и занятий физической культурой и спортом студенческой молодежи // Статистика и экономика. 2016. №6. С.25-32.

2. Кудин В. А., Торопов В. А., Науменко С. В. Физическая культура и спорт в формировании и развитии гармоничной личности сотрудника органов внутренних дел // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2016. №3 (71). С.4-9.

3. Кузьмин Н. Н., Березнев А. В. Условия формирования морально-волевых качеств курсантов образовательных учреждений МВД России на занятиях физической культурой и спортом // Вестник ВИ МВД России. 2013. №4. С.97-103.

4. Самыгин С. И., Самыгин П. С., Попов М. Ю. Спорт как институт социализации современной российской молодежи // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. №1. С.76-82.

5. Троян Е. И. Использование полосы препятствий для совершенствования координационных способностей // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2013. №1 (52). С.43-45.

УДК 796. 012. 23 + 796. 015. 2

В.С. Быков[1], д.п.н., профессор; А.С. Аминова[2], магистр

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ФИЗИЧЕСКОМУ САМОВОСПИТАНИЮ

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

Аннотация. *В статье представлен материал, рассматривающий физическое самовоспитание как внутреннюю потребность обучающихся. Физическое самовоспитание выступает как форма культурной организации свободного времени, как фактор социальной активности и компонент здорового стиля жизни каждого студента.*

Ключевые слова*: обучающиеся, физическое самовоспитание, уровень отношения, средства оздоровления.*

V. Bykov [1], prof., Dr.Hab.; A.Aminova[2], master

FORMATION OF READINESS OF TRAINING TO PHYSICAL SELF-ADMINISTRATION

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

Abstract. *The article presents a material that regards physical self-education as an internal need of students. Physical self-education is a form of cultural organization of free time, as a factor of social activity and a component of a healthy lifestyle for each student.*

Key words: *trainees, physical self-education, level of attitude, means of recovery.*

Идеи «гуманистической педагогики», выявляющие «уникальный» потенциал, его самореализацию, в настоящее время получили широкое распространение. Согласно им, возможности физического воспитания анализируются через внутренние мотивы человека, его гармонию и потребности в физическом совершенствовании, самовоспитание и самоопределение. Мощный фактор личности - физическое самовоспитание. в образовательный процесс высшей школы должен формировать и развивать этот потенциал [2, с.96; 4, с.160].

Являясь внутренней потребностью студента, физическое самовоспитание значительно влияет на его социальный и психофизический статус, расширяет образовательный кругозор.

Физическое самовоспитание может стать постоянной формой физического совершенствования и организации свободного времени, быть фактором социальной активности и компонентом здорового стиля жизни каждой личности как во время обучения в вузе, так и после его окончания [1, с.6; 3, с.95].

Формирование готовности обучающихся к физическому самовоспитанию улучшается при:

- обеспечении ориентации образовательного процесса по физвоспитанию на формирование физической культуры личности будущего специалиста;
- погружение в социокультурную среду, при обучении реализуется интеграция теоретического, методико-практического разделов образовательной программы;
- в основе учебного процесса - личностно-деятельностный, мобилизация потребностно-познавательной сферы личности в единстве когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов;
- психолого-педагогическим механизмом самоопределения и введения в физическое самовоспитание является проблемная ситуация, отражающая несоответствие познавательно-ценностных, целевых и поведенческих установок.

Изменить отношение студентов к физическому воспитанию может: а) усиление внимания к созданию потребности в здоровом стиле жизни; б) доступность минимума спортивно-оздоровительных услуг; в) физическая нагрузка с учетом подготовленности студента; г) психологическое обеспечение и приобретение конкретных навыков осуществления процесса физического самосовершенствования и самооздоровления.

Как ключевой механизм, актуализацией физического самовоспитания выступает взаимодействие педагога и студента. Феномен, его определяет динамика «актуализации» (активность на стороне педагога) и «самоактуализация» (активность учащегося), цель - становление самоактуализации как самостоятельного и возвышающегося процесса.

Технологии физвоспитания и оздоровления студентов строится на основе:

- деятельностного подхода к овладению физической культуры, ориентированный не только на усвоение знаний, но и на:

а) образцы и способы мышления и деятельности; б) способы усвоения;

в) на развитие познавательных и творческих потребностей человека; на сознательное использование способов двигательной и спортивной деятельности и умений применять их в самоорганизации здорового стиля жизни;

- подхода к освоению физической культуры на основе:

а) индивидуализации и дифференциации физического воспитания; выбора форм и средств собственной физической активности; б) организации занятий с учетом его потребностей, ценностей, интересов в сфере ФК;

- подхода к освоению физической культуры на основе физического самовоспитания, самореализации, саморазвития, в соответствии со способностями к определенному виду деятельности.

Освоение мобилизационного комплекса ценностей физической культуры - мощный стимул самореализации личности человека с использованием новых возможностей организации на основе высокого уровня функциональных и психологических кондиций, приобретенных в процессе реализации личностно-ориентированного содержания образования [5, с.101].

Анкетирование студенток 1-3 курсов университета (n=206 человек) показал, что активно занимающимися считают себя 36%, болельщиком- 36%, потенциальным союзником – 15% и лишь 9% опрошенных считают себя пассивным наблюдателем.

Изучение ценностных ориентаций студенток 1-3 курсов университета позволяет заключить, что наиболее значимые ценности у девушек - счастливая семья, здоровье, верные друзья.

В качестве оздоровительных средств студентки используют: массаж и само массаж – 8,5 %; закаливающие процедуры – 7,1%; лекарства – 15%; физические упражнения – 48,8 %;

аутотренинг – 17%; раздельное питание – 16,6%; специальные дыхательные упражнения – 15,0%; сауну – 22%.

46,3% девушек дополнительно не занимаются т.к. они крайне загружены учебой. 17,2 % - ответили, что они достаточно двигаются; 16,1% отметили, что дополнительные занятия физической культурой необходимы. Остальные студентки затруднились с ответом. 16,7% - активно занимаются, 47,9% - болельщики и союзники в физкультурно-спортивной деятельности;16,8% - «пассивные наблюдатели», 18,6% - отнесли себя к потенциальным союзникам;

Личность педагога, учебно-воспитательный процесс в вузе могут стать основными средствами включения студентов к социально значимым ценностям, т.к. они могут дать ориентиры-цели, сообщить вектор движения личности, вооружить учащегося механизмами ориентации, обеспечивающими присвоение ценностей.

Методическая система актуализации физического самовоспитания обучающихся интегрирована в системе педагогических технологий личностно-ориентированного типа: технология воспитания средствами образовательной области «Физической культуры»; технология развития физических способностей; технология оздоровления студентов.

Концептуальная модель физического самовоспитания, обучающегося является моделью психолого-педагогического взаимодействия педагога и студента; она построена на идее актуализации, определяемой отношением перехода принципиальной возможности самовоспитания в действительность физического самовоспитания обучающегося, т.е. в мотивированный, индивидуализированный и саморегулируемый процесс физического самоопределения, саморазвития, самосовершенствования.

Библиографический список

1. Виленский М.Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» «здоровый стиль жизни»/М.Я. Виленский, С.О. Авчинникова//Теория и практика физ. культуры. - 2004. - №11. - С. 2-7.

2. Лубышева Л.И. Новый концептуальный подход к современному пониманию социальной природы спорта/Л.И. Лубышева, В.П. Моченов//Теория и практика физ.культуры. – 2015. - №4 – С. 94-101.

3. Манжелей И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании: монография/И.В. Манжелей.- Тюмень: Изд-во ТГУ, 2005. – 208 с.

4. Романова Л.А. Теория и методика оздоровительной физической культуры учащейся молодежи в системе учреждений высшего профессионального образования: монография/ Л.А. Романова, С.А. Никифорова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2013. – 231 с.

5. Черепов Е.А. Системогенез здоровьеформирующего образовательного пространства школы в условиях метапредметной направленности общего среднего образования/ Е.А. Черепов, А.С. Габаева// Теория и практика физ.культуры. – 2016. - №4. – С. 100-102.

УДК 796. 526:796.015

Н.В. Агафонов

ДВУХЛЕТНЯЯ ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ЮГА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. *Двухлетнее исследование (2015-2017 гг.) функционального состояния кардиореспираторной системы баскетболистов (n=15) подросткового возраста юга Тюменской области выявило соответствие значений проб Штанге и Генчи (устойчивость организма к гипоксии и гиперкапнии) возрастно-половым нормам спортсменов. Значения пульса и артериального давления за два года достоверно не изменились и находились в норме. В начале исследования у исследуемых наблюдается сильное напряжение механизмов*

адаптации сердечно-сосудистой системы (ССС), которое к концу исследования сменилось удовлетворительным уровнем адаптации. У спортсменов значения выявлена умеренная симпатикотония, степень выраженности которой с возрастом снижается. учтановлено ослабление деятельности и отсутствие напряжения в работе ССС и утомления.

Ключевые слова: *подростки, кардиореспираторная система, баскетболисты, адаптационный потенциал, вегетативный индекс Кердо, устойчивость к гипоксии.*

N. Agafonov

THREE-YEAR DURING DYNAMICS CARDIORESPIRATORY SYSTEM INDICES AT ADOLESCENT BASKETBALL PLAYERS AGE IN ZAVODOUKOVSK

Kurgan State University, Tyumen, Russia

Abstract. *A three-year study (at 2015-2017) of the functional state of the cardiorespiratory system at basketball players (n=15) adolescence South of the Tyumen region. The body's resistance to hypoxia and hypercapnia correspond to age-gender norms of the athletes. Heart rate and blood pressure for two years was not significantly changed and remained normal. In the beginning of the study investigated there is a strong tension of mechanisms of adaptation of cardiovascular system (CVS), which by the end of the study was replaced by a satisfactory level of adaptation. In athletes, values revealed moderate sympathicotonia, the severity of which decreases with age.*

Key words*: adolescents, cardiorespiratory system, basketball players, adaptive capacity, vegetative kerdo index, resistance to hypoxia*

Актуальность исследования. В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101 р) прописывается необходимость внедрения в систему образовательных учреждений мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности [4].

Изучение функциональных показателей у баскетболистов юношеского возраста может использоваться тренером баскетбольных юношеских команд в тренировочном процессе, что повысит эффективность тренерско-педагогической работы специалистов, работающих в области физической культуры и спорта.

Особенно актуально исследование на фоне перехода юношей из средней школы в высшую. Вопросы, касающиеся состояния здоровья учащихся при переходе из общеобразовательной школы в высшее учебное заведение с разным уровнем двигательной активности, изучены недостаточно. Физическая работоспособность и функциональное состояние учащихся зависят от уровня двигательной активности [3].

А.В. Шаханова, А.А. Кузьмин (2015) отмечают, что функциональное состояние организма, сердечно- сосудистая система (ССС) определяет и лимитирует его адаптационный потенциал. Спортивные физические нагрузки нередко становятся причиной развития дезадаптационных изменений, переходящих границы приспособления ССС, что может привести к развитию патологии. Эффективное управление тренировочным процессом в игровых секциях невозможно без регулярного контроля над функциональным состоянием ССС, занимающихся спортом школьников и студентов. Мониторинг и оценка функционального состояния и адаптационных возможностей ССС школьников и студентов, регулярно тренирующихся в спортивных секциях, позволит своевременно распознавать случаи дезадаптации и предупредить дальнейшее развитие предпатологического и патологического состояния организма за счет коррекции тренировочного режима и адекватного подбора индивидуальных тренировочных нагрузок. Известно, что нарушения в состоянии регуляторных механизмов сердечно-сосудистой системы предшествуют появлению гемодинамических, метаболических, энергетических и структурных нарушений в исполнительных органах, т.е. являются наиболее ранними прогностическими признаками донозологических состояний.

Цель исследования – изучение динамики показателей функционального состояния кардиореспираторной системы баскетболистов подросткового и юношеского возраста г. Заводоуковска.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в период с сентября 2015 по май 2017 г. В динамическом исследовании приняли участие 15 подростков, показатели физического развития которых повторно оценены в течение последующих двух лет, когда они по возрасту стали относиться к юношескому возрасту (15–17 лет). Исследование проводилось на базе ДЮСШ №2 в г. Заводоуковска, занятия проходил 3 раза в неделю в вечернее время, их продолжительность составляло 1 час 30 мин.

Методы исследования. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС) осуществлялся пальпаторно на лучевой артерии, измерение артериального давления (АД) проводили осциллометрическим методом с помощью тонометра Omron в положении сидя, в состоянии покоя (предельная погрешность измерения ±3 мм.рт.ст.).

На основании этих показателей были рассчитаны показатели, характеризующие функциональное состояние кардиореспираторной системы. *Коэффициент выносливости (КВ),* характеризует тренированности сердечно-сосудистой системы (ССС): КВ = ЧСС / (САД – ДАД), где САД - систолическое артериальное давление (мм ртст), ДАД - диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст). Оценка индекса: 1,60 у.е.– норма, выше 1,60 у.е. – ослабление деятельности сердечно – сосудистой системы, ниже 1,60 у.е. усиление деятельности ССС или увеличение её функциональных возможностей [2]. *Пульсовое давление (ПД): ПД* = САД–ДАД. *Коэффициент экономичности кровообращения (КЭК):* КЭК = (САД – ДАД) х ЧСС, норма составляет 2600 у.е., увеличение свидетельствует о напряженности в работе ССС и утомлении. *Адаптационный потенциал (АП):* АП=0,011ЧСС + 0,014САД + 0,008ДАД +0,014В + 0,009МТ- 0.009Р - 0,27, Оценка: до 2,10 баллов - удовлетворительный уровень здоровья (адаптации); 2,11-3,20 баллов - напряжение механизмов адаптации сердечно-сосудистой системы; 3,21-4,30 баллов - неудовлетворительный уровень здоровья; от 4,30 и более - срыв адаптации [5]. Для оценки АП используется формула с точностью распознавания более 70%.

Вегетативный индекс Кердо (ВИК) ВИК = (1 – ДАД / ЧСС) х 100, *Оценка индекса:* при полном вегетативном равновесии (эйтония) в ССС ВИК=0. Если ВИК положительный, это - преобладание симпатического влияния: 0 до 15 ед. - умеренная симпатикотония, выше 15 ед. - выраженная симпатикотония. Отрицательные значения ВИК указывают на то, что повышен парасимпатический тонус (от 0 до -15 ед. - умеренная парасимпатикотония, от -15 ед. и ниже - выраженная парасимпатикотония). ВИК отражает степень приспособления организма к окружающим условиям, при котором отклонение от нуля рассматривается как показатель нарушения адаптационных механизмов [2].

Индекс Руффье (ИР): ИР $= \frac{4\cdot(P_1+P_2+P_3)-200}{10}$. где ИР – работоспособность сердечной мышцы; $P_{1,\ 2,\ 3}$ – ЧСС в покое, после нагрузки; через одну минуту восстановления. Оценка работоспособности сердца: ИР - 3 у.е. и ниже – высокая, 4-6 у.е. – хорошая, от 7-9 у.е. – средняя, 10-14 у.е. – удовлетворительная, 15 у.е. и выше – неудовлетворительная [5]. *Функциональное состояние респираторной системы* проведены пробы Штанге и Генчи по стандартным методикам [2, 5].

Результаты собственных исследований и их обсуждение.

М.В. Астанин (2009) показал, что направленность спортивной тренировки оказывает влияние на морфологию и системную гемодинамику аппарата кровообращения. У спортсменов на скоростно-силовые качества сердечно-сосудистая система работает в энергетически напряженном режиме (Таминова). В соревновательный период, вследствие действия механизмов «экономизации», реакции кардиореспираторной системы организма баскетболистов становятся несколько менее выраженными.

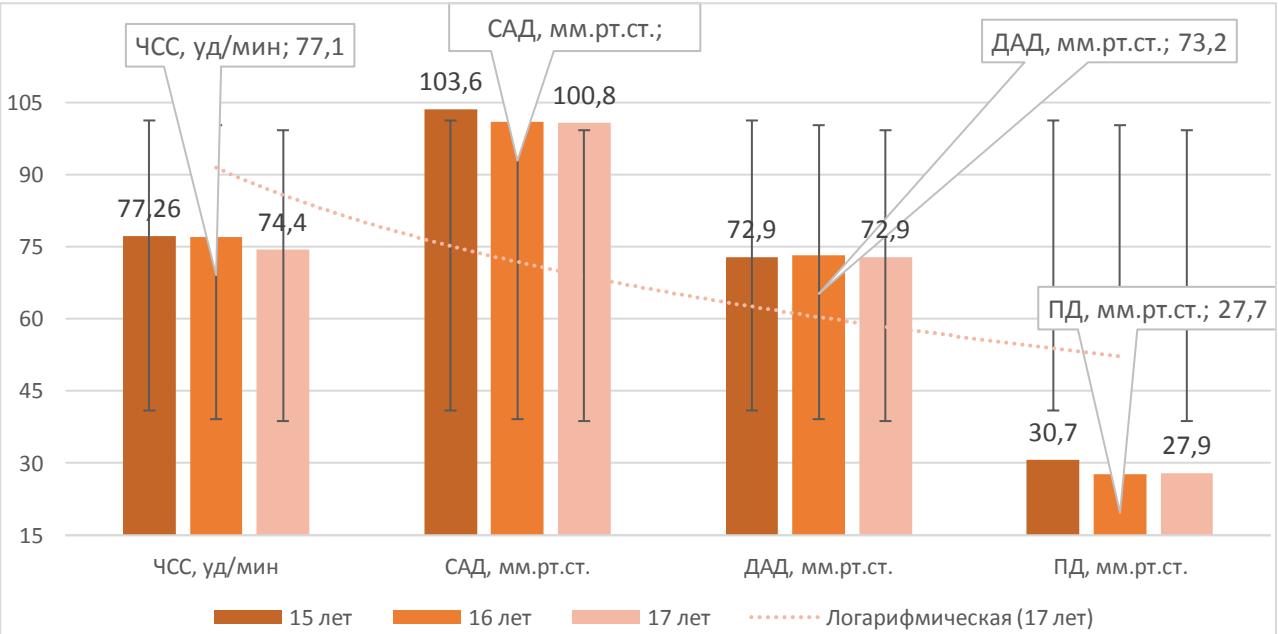


Рис. 1-а. Динамика ЧСС и артериального давления у баскетболистов

Трехкратное двухгодичное динамическое исследование показателей функционального состояния кардиореспираторной системы выявило следующие результаты (рис. 1-а). В течении всего исследования значения ЧСС, ДАД и САД не изменились и находились в пределах возрастно-половых норм.

Таблица 1.

Динамика индексной оценки функционального состояния кардиореспираторной системы баскетболистов, подросткового и юношеского возрастов (M±m)

Показатель	**Период исследования**			**P**
	Сентябрь 2015 г. (15 лет)	Май 2016 г. (16 лет)	Май 2017 г. (17 лет)	
АП, баллы	2,8±1,5	3,9±0,5	2,9±0,1	P≥0,05
Индекс Руффье, б.	3,7±0,4	3,7±0,3	3,9±0,4	P≥0,05
Проба Штанге, с	69,6±2,7	77,2±1,7	75,6±1,6*	P≤0,05
Проба Генчи, с	36,5±2,4	50,0±2, 8	48,1±1,8*	P≤0,05
ВИК, %	+2,1±3,1	+1,1±3,6	+2,3±2,7	P≤0,05

Примечание: * - статистически достоверные изменения показателя (P≤ 0,05) за период 2015-2017 гг.

Для оценки функционального состояния ССС было рассчитано пульсовое давление. На первом этапе исследования ПД составило 30,71 мм.рт.ст., на третьем этапе незначительно снизилось до 27,92 мм.рт.ст., что свидетельствует о хорошей эластичности сосудов и отсутствии нарушений в сократительной способности сердца.

У большинства спортсменов наблюдается ослабление деятельности ССС, о чем свидетельствует КВ. Значения КЭК на первом исследование были ниже 2600 у.е., что говорит об отсутствии напряжения в работе ССС и утомлении. К 2017 г. этот показатель составит 2600 у.е. Динамическое исследование не выявило достоверного изменения КЭК и КВ (P≥0,05) на протяжении двух лет исследования. Минимальное значение КЭК составило 2138 у.е., максимальное - 2631 у.е.; максимальное значение КВ- 2,93 у.е.

Обращает на себя внимание тот факт, что у всех детей в период первого исследования имеется сильное напряжение механизмов адаптации ССС, на что указывает АП. Выявлено статистически достоверные (P≤0,05) изменения показателя в 2016 г., когда у спортсменов 15-16 лет, наблюдается

значительный неудовлетворительный уровень деятельности ССС и напряжение механизмов адаптации, затем, к следующему году, вновь наблюдается напряжение механизмов адаптации.

Примечателен тот факт, что у баскетболистов г. Заводоуковска значения ВИК близки к вегетативному равновесию или эйтонии, но указывают на умеренную симпатикотонию. Значение ВИК у них не выше +15%. Степень выраженности эйтонии с возрастом снижается. Это может быть обусловлено тем, что симпатический отдел более эффективно помогает работе ССС занимающихся спортом справиться с нагрузкой. В процессе роста и развития происходит становление регуляторных процессов, определяющих работу сердечно сосудистой системы. Занятия в спортивных секциях способствуют повышению стабильности сердечного ритма как в состоянии относительного покоя, так и в ответ на нагрузку.

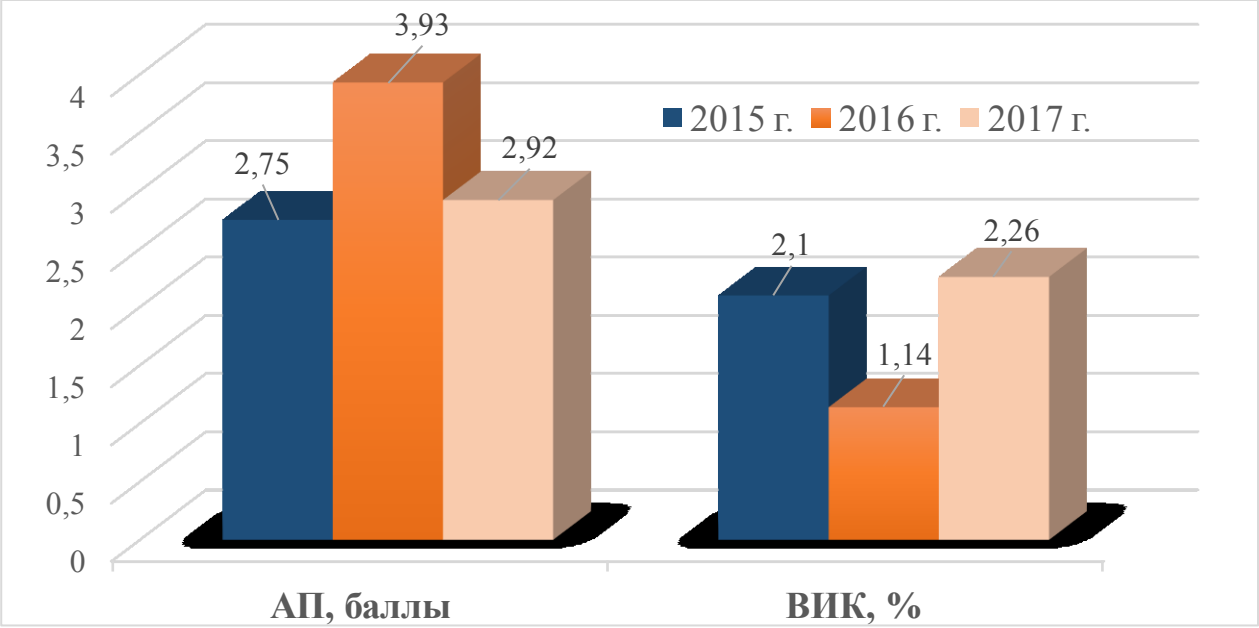


Рис. 4. Динамика показателей адаптационного потенциала (АП) и вегетативного индекса Кердо (ВИК) у баскетболистов подросткового и юношеского возрастов г. Заводоуковска

Динамическое исследование индекса Руффье показало, что на протяжении всего исследования спортсмены имеют хорошую работоспособность. Так, в период первого исследования индекс Руффье составил -3,7±0,40 у.е. Выявлено статистически достоверные ($P \leq 0,05$) изменения показателя с 2015 по 2017 г. К концу исследования, показатель составил 3,95±0,37 у.е.

Исследование функционального состояния дыхательной системы, устойчивость организма к гипоксии и гиперкапнии, по значениям пробы Штанге и Генчи выявило, что продолжительность проб спортсменов соответствуют значениям возрастно-половых норм ($P \leq 0,05$). К концу исследования у баскетболистов улучшилась устойчивость к гипоксии и гипоксемии.

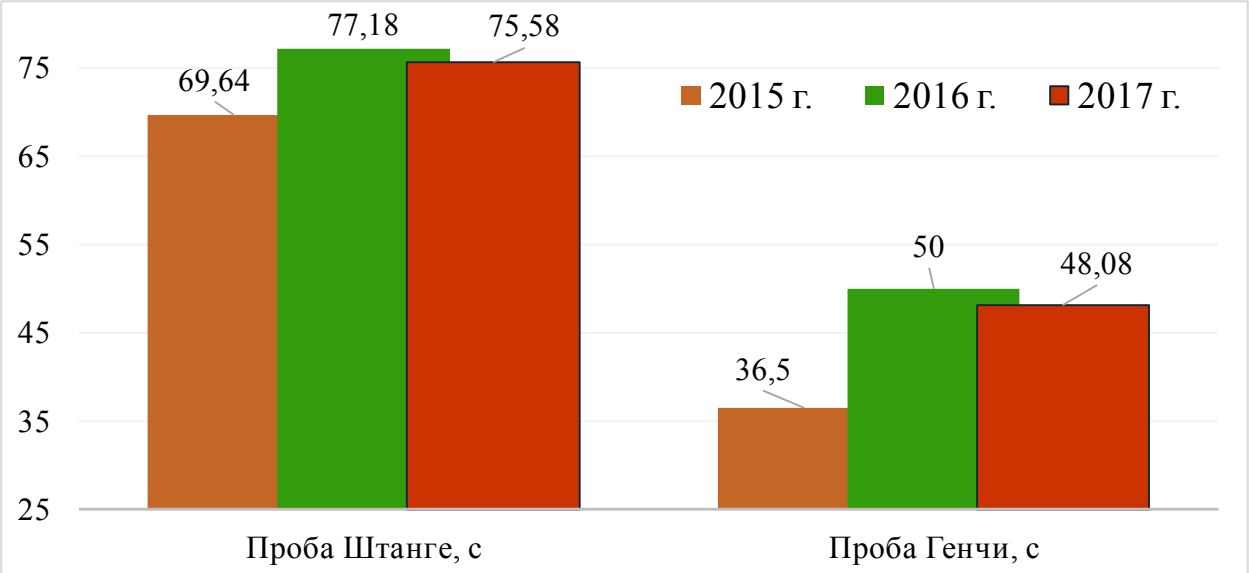


Рис. 5. Динамика показателей пробы Штанге и Генчи, баскетболистов подросткового и юношеского возрастов

По данным Torres-Ronda L. (2016), систематический мониторинг физиологических реакций во время тренировок и соревнований может информировать и потенциально улучшить тренерскую стратегию, тренировочный процесс и результативность матча. Lupo C. (2017) отмечает, что для оптимизации индивидуальных выступлений, подготовка должна быть адаптирована с учетом особенностей спортсменов. Ранняя специализация в баскетболе определяет необходимость регулярного мониторинга функционального состояния молодых спортсменов. Как командный вид спорта, ситуативный характер баскетбола делает его более сложным для интерпретации различных профилей производительности. Баскетбол характеризуется перемежающимися действий высокой интенсивности.

Библиографический список

1. Астанин, М.В. Индивидуальные факторы физической подготовленности баскетболистов / М.В Астанин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. № 11. С. 9-13.

2. Назмутдинова, В.И. Комплексная оценка состояния здоровья занимающихся физической культурой: учебно– методической пособие // В.И. Назмутдинова, Е.С. Ягудина. – Тюмень: Издательство ТюмГУ, 2007. – 120 с.

3. Прокопьев, Н.Я. Физическая работоспособность и функциональные резервы сердечно-сосудистой системы учащихся г. Тюмени / Н.Я. Прокопьев, С.Г. Марьинских, В.И. Назмутдинова // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2011. № 1 (10). С. 142-148.

4. Прокопьев, Н.Я. Физическая работоспособность и максимальное потребление кислорода у юношей 17-18 лет г. Тюмень в двухлетнем цикле тренировочного процесса занятий волейболом с оздоровительной направленностью / Н.Я. Прокопьев с соавт. // Физическая культура в системе аграрного профессионального образования: идеи, технологии, перспективы. Сборник мат. VI науч.-практ. конф., посв.100-летнему юбилею университета. Омский гос. аграрный университет им. П.А. Столыпина. 2017. С. 147-151.

5. Ревенко, Е.М. Оценка физического развития и функциональной подготовленности человека: методические указания к выполнению контрольной работы / Е.М. Ревенко, Т.Ф. Зелова, О.Н. Кривощекова. – Омск:СибАДИ, 2015. – 21 с.

6. Таминова, И.Ф. Морфофункциональные особенности сердца спортсменов с разной направленностью тренировочного процесса / И.Ф. Таминова, Н.П. Гарганеева, И.Н. Ворожцова и др. // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2008. Т. 7. № 6. S1. С. 359.

7. Шаханова, А.В. Игровые виды спорта и перспективы развития регуляторно-адаптивного статуса детей и подростков: монография / А.В. Шаханова, А.А. Кузьмин. – Майкоп: Адыгейский государственный университет, 2015. – 223 с.

8. Torres-Ronda, L. Position-Dependent Cardiovascular Response and Time-Motion Analysis During Training Drills and Friendly Matches in Elite Male Basketball Players / Torres-Ronda L, Ric A, Llabres-Torres I, de Las Heras B, Schelling I Del Alcazar X. // J. Strength Cond Res. 2016 Jan;30(1):60-70.

9. Lupo, C. Session-RPE for quantifying the load of different youth basketball training sessions / C Lupo, A Tessitore, L Gasperi, and MAR Gomez // Biol Sport. 2017. Mar; 34(1): 11–17.

УДК 612.43: 613.13

А. Е. Губина, Е.Е. Чёрная

СЕЗОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ ДЕВУШЕК-СПОРТСМЕНОК В ПРИРОДНО-КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГО ПРИОБЬЯ

БУ «Ханты-Мансийская государственная медицинская академия»,
г. Ханты-Мансийск, Россия, blinnikowa@mail.ru

Аннотация. *В статье представлены результаты оценки концентраций в венозной крови девушек-спортсменок некоторых гормонов: свободного тироксина (T_4), трийодтиронина (T_3), тиреотропного гормона (ТТГ), кортизола, тестостерона, дегидроэпиандростерон-сульфата (ДГЭА-С) в периоды с минимальной и максимальной продолжительностью светового дня. Исследование показало, что у девушек с высокой двигательной активностью имеются статистически значимые сезонные изменения содержания в крови гормонов щитовидной железы, а также недостоверное повышение функциональной активности гипофизарно-надпочечниковой системы в период максимальной продолжительности светового дня. Полученные результаты свидетельствуют об оптимальной адаптации эндокринной системы обследованных спортсменов к специфическим природно-климатическим условиям Севера и интенсивным физическим нагрузкам.*

Ключевые слова: *спортсмен, адаптация, гормоны щитовидной железы, тиреотропный гормон, кортизол, тестостерон, дегидроэпиандростерон-сульфат.*

A. E. Gubina, E. E. Chyornaya

SEASONAL CHANGES IN SOME INDICATORS OF THE ENDOCRINE SYSTEM OF GIRL ATHLETES IN THE NATURAL AND CLIMATIC CONDITIONS OF THE MIDDLE OB

State-financed organization «Khanty-Mansiysk State Medical Academy»,
Khanty-Mansiysk, Russia, blinnikowa@mail.ru

Annotation. *The article presents the results of the evaluation of concentrations in venous blood of girl athletes of certain hormones: free thyroxine (T_4), triiodothyronine (T_3), thyroid stimulating hormone (TSH), cortisol, testosterone, dehydroepiandrosterone sulfate (DHEAS) in periods with minimal and maximal duration of daylight hours. The study showed that girls with high motor activity have statistically significant seasonal changes in the blood levels of thyroid hormones, as well as an unreliable increase in the functional activity of the pituitary-adrenal system during peak daylight hours. The results indicate an optimum adaptation of the endocrine system of surveyed athletes to the specific climatic conditions of the North and the intensity of exercise.*

Key words: *athlete, adaptation, thyroid hormones, thyroid stimulating hormone, cortisol, testosterone, dehydroepiandrosterone sulfate.*

Введение. Условия проживания человека на Севере относятся к гипокомфортным по многим параметрам, основные из которых это – продолжительная и суровая зима, короткое холодное лето, значительно измененная, относительно обычной для умеренного климата, фотопериодичность [1]. Среди различных физиологических механизмов адаптации организма на первый план, наряду с нервными, выдвигаются эндокринные механизмы адаптационного реагирования [6, 7]. Гормоны системы гипофиз – щитовидная железа и гипофиз – кора надпочечников являются ключевым звеном гормональной регуляции адаптивных метаболических процессов у человека, проживающего на Севере. Исследования некоторых авторов показывают, что проживание человека в неблагоприятных природно-климатических условиях в сочетании с физической нагрузкой приводит к более интенсивному использованию адаптационных резервов организма [3, 5, 7].

Методы. Были обследованы 40 высококвалифицированных девушек спортсменок, специализирующихся в игровых и циклических видах спорта (биатлон, лыжные гонки) в различные фотопериоды года. Средний возраст составил 18,0 ± 2,7 года, северный стаж более трех лет, спортивный стаж 8,3 ± 3,0 (M ± SD). Забор крови проводился натощак с 7 до 8 часов утра из локтевой вены. В сыворотке крови определяли уровни следующих гормонов: свободного тироксина (T_4) и трийодтиронина (T_3), тиреотропного гормона (ТТГ), кортизола, тестостерона, дегидроэпиандростерон-сульфата (ДГЭА-С). Использовалось лабораторное оборудование: автоматический иммунохимический анализатор закрытого типа Architect i2000 методом хемилюминесцентного иммуноанализа на микрочастицах. Анализ полученных данных проводился с использованием прикладной программы IBM SPSS Statistics 23. Для оценки достоверности различий между двумя связанными выборками применялся непараметрический критерий Вилкоксона [4].

Результаты. В результате анализа полученных показателей выявлены статистически значимые сезонные различия по уровню T_3 и T_4 свободного в крови. В период короткого светового дня концентрация тиреоидных гормонов выше, чем в период максимальной продолжительности и составляет 4,50 (4,1–4,9) пмоль/л; 11,80 (11,0–12,7) пмоль/л, соответственно. Также установлено недостоверное увеличение концентрации гормонов коры надпочечников в период максимальной продолжительности светового дня (табл. 1).

Таблица 1

Сезонная динамика показателей гормонального статуса у девушек-спортсменок,
Me (Q_1–Q_3)

Показатель	Короткий световой день (n=40)	Максимальный световой день (n=40)	p
T_3 свободный, пмоль/л	4,50 (4,1–4,9)	4,30 (3,9–4,6)	0,006*
T_4 свободный, пмоль/л	11,80 (11,0–12,7)	11,60 (10,8–12,5)	0,028*
ТТГ, мЕд/л	1,67 (1,2–2,0)	1,46 (1,25–1,9)	0,161
Кортизол, нмоль/л	420,00 (382,0–449,0)	456,00 (285,0–545,0)	0,610
Тестостерон, нмоль/л	1,25 (1,1–1,4)	1,31 (1,1–1,6)	0,072
ДГЭА–С, мкмоль/л	7,80 (6,3–10,0)	8,80 (6,3–11,2)	0,080

*Примечания: сравнение связанных выборок осуществлялось непараметрическим критерием Вилкоксона; *p <0,05*

Обсуждение результатов

Сезонные изменения концентрации тиреоидных гормонов у девушек с высокой физической активностью обусловлены повышенной потребностью организма спортсменов в увеличении скорости протекания обменных процессов обеспечивающих выполнение

интенсивной физической нагрузки, а также специфическими условиями проживания. Главным эффектом тиреоидных гормонов является регуляция и поддержание основного обмена за счет роста потребления кислорода и увеличения теплопродукции, что, несомненно, важно для лиц, занимающихся спортом в условиях с длительным периодом низких температур. При снижении уровня йодтиронинов крови значительно уменьшается переносимость холода [6].

Сезонным колебаниям также подвержены гормоны коры надпочечников. На наш взгляд, повышение активности гипофизарно-надпочечниковой системы в период максимальной продолжительности светового дня обусловлено тем, что кортизол является основным гормоном, обеспечивающим сопротивляемость организма стрессу, а изменение длительности светового дня является определенным стресс-фактором для гипофизарно-надпочечниковой системы, что выражается в повышении ее функциональной активности [2, 7]. Следует отметить, что у северян регистрируются более высокие показатели уровня дегидроэпиандростерон-сульфата и тестостерона по сравнению с жителями южных регионов. Анаболические стероиды увеличивают энергетический и липидно-жировой обмен, рост скелетной мускулатуры, нейромышечную производительность, что, несомненно, важно для лиц, занимающихся спортом в гипокомфортных условиях Севера.

Заключение. В ходе исследования установлено, что в основе адаптивных компенсаторных реакций спортсменов на Севере лежит преобладание функциональной активности системы «гипофиз – щитовидная железа» в период короткого светового дня и системы «гипофиз – кора надпочечников» в период его максимальной продолжительности. Данные изменения гормонального фона способствуют формированию необходимого уровня энергетического обмена, потенцируют чувствительность мышечной и нервной тканей к катехоламинам, препятствуют появлению аутоиммунизации, создают благоприятные условия к соревновательным нагрузкам. Полученные результаты свидетельствуют об оптимальной адаптации эндокринной системы обследованных спортсменов к специфическим природно-климатическим условиям Севера и интенсивным физическим нагрузкам.

Библиографический список

1. Башкатова Ю. В., Карпин В. А. Общая характеристика функциональных систем организма человека в условиях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры // Экология человека. 2014. № 5. С. 10.

2. Благосклонная Я. В., Шляхто Е. В., Бабенко А. Ю. Эндокринология: учебник для медицинских вузов. 3-е изд., испр. и доп. СПб. : СпецЛит, 2012. 421 с.

3. Бойко Е. Р. Физиологические особенности метаболических и адаптивных реакций у человека в условиях Севера : автореф. дис. … д-ра мед. наук. Москва, 1994. 33 с.

4. Гржибовский А. М. Выбор статистического критерия для проверки гипотез // Экология человека. 2008. № 11. С. 48–57.

5. Гудков А. Б., Лукманова Н. Б., Раменская Е. Б. Человек в приполярном регионе Европейского Севера: эколого-физиологические аспекты : монография. Архангельск : ИПЦ САФУ, 2013. 184 с.

6. Дедов И. И., Балаболкин М. И., Марова Е. И. Болезни органов эндокринной системы: руководство для врачей. М. : Медицина, 2000. 568 с.

7. Ткачев А. В., Раменская Е. Б. Эколого-физиологические особенности системы гипофиз – кора надпочечников – щитовидная железа // Эндокринная система и обмен веществ у человека на Севере. Сыктывкар : Коми научный центр УрО РАН, 1992. С. 15–41.

А.М. Дуров, д.м.н., профессор; М.А. Назаренко

ОЦЕНКА АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА И БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА У ЛЮДЕЙ С НОЧНЫМ ГРАФИКОМ РАБОТЫ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, amdurov@mail.ru
Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень

Аннотация. *У женщин, работающих в ночную смену, увеличивается биологический возраст по сравнению с женщинами, которые работали только днем, хотя паспортные возраста у них были практически одинаковыми. Только у женщин зрелого 1 возраста, работающих днем значение адаптационного потенциала удовлетворительное. У женщин такого же возраста, работающих ночью отмечается напряжение механизмов сердечно-сосудистой системы.*

Ключевые слова*: биологический возраст, женщины, адаптационный потенциал, дневная и ночная работа.*

M. A. Durov, M. D., Professor; M. A. Nazarenko

ASSESSMENT OF ADAPTIVE CAPACITY AND BIOLOGICAL AGE IN PEOPLE WITH NIGHT SCHEDULE

Tyumen state University, Tyumen, amdurov@mail.ru
Tyumen state medical University, Tyumen

Annotation. *In women working the night shift increases, the biological age compared to women who worked only during the day, although age passport and they were almost identical. Only the women of Mature age 1 working day value of adaptive capacity is satisfactory. In women of the same age, working night marked the stress mechanisms of the cardiovascular system.*

Key words: *biological age, women, adaptive capacity, day and night work.*

Работа человека в ночную смену сопряжена с воздействием на него ряда экстремальных факторов, приводящих к напряжению регуляторных систем и является одной из важнейших причин возникновения десинхронозов [1,6,7].

Биологический возраст – интегральная характеристика состояния организма, отражающая степень его биологической зрелости и соответствие средним групповым характеристикам. Биологический возраст индивида может заметно отличаться от паспортного (хронологического) возраста как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения [5].

Биологический возраст, помимо наследственности (30%), в большой степени зависит от условий среды (20%) и образа жизни (50%). Во второй половине жизни люди одного хронологического возраста могут особенно сильно различаться по морфо-функциональному статусу, то есть биологическому возрасту. Моложе своего возраста обычно оказываются те из них, у которых благоприятный повседневный образ жизни сочетается с положительной наследственностью.

Поэтому очень важно определить и сравнить биологический возраст у женщин с различным режимом труда.

Изучение проводилось у практически здоровых женщин, проживающих в г. Тюмени и работающих в Областной клинической больнице и Областном реабилитационном центре для детей с ограниченными возможностями «Родник». Все работающие женщины были разделены на работающих ночью (работа сутки через двое) и на работающих только в дневную смену . Рассматривались две возрастные группы – I зрелый и II зрелый периоды.

Исследование проводилось в зимний сезон года, всего было обследовано 80 женщин, в каждой возрастной группе было взято по 20 человек. Изучение осуществлялось с хронобиологических позиций 4 раза в сутки – в 8, 12, 16, 20 часов.

Из исследования были исключены женщины с обострениями заболеваний, имеющие в анамнезе заболевания, которые могли бы повлиять на результаты изучаемых физиологических показателей.

В работе использовался хронобиологический метод определения биологического возраста у человека [8], который основан на теории волчка, предложенной Г.Д. Губиным. Согласно этой теории каждому возрасту присущи свои значения мезоров (среднесуточные значения), амплитуд (отклонения от мезоров) и акрофаз (время максимальных значений). У детей циркадианные ритмы формируются, достигая наибольшей выраженности в зрелом возрасте (максимальные значения амплитуд), а в старческом – происходит их затухание. Разработанные для каждого возраста определительные шкалы позволяют оценить биологический возраст конкретного человека.

Уровень адаптационного потенциала (АП) определялся по методике Р.М. Баевского [3,4] по формуле:

АП = 0.011 х ЧСС + 0.014 х САД + 0.008 х ДАД + 0.014 х В + 0.009 х МТ-0.009хР – 0.27,

где: ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин); САД – систолическое артериальное давление (мм.рт.ст.); ДАД – диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст.); В – возраст (лет); МТ – масса тела (кг); Р – рост (длина тела, см).

Индивидуальные величины АП распределялись по 4 степеням:

1) удовлетворительный – не более 2.10 баллов; 2) напряжение механизмов сердечнососудистой системы – от 2.11-3.20 баллов; 3) не удовлетворительный – 3.21 до 4.30 баллов; 4) срыв адаптации – 4.30 и более баллов.

Биологический возраст был определен у 80 женщин. Этот возраст сопоставлялся с паспортным или хронологическим возрастом. Результаты проведенного исследования представлены на таблице 1.

Таблица 1.

Соотношение биологического (БВ) и паспортного (ПВ) возрастов у женщин, работающих в дневную и ночную смены.

Возраст	Работа днем			Работа ночью		
	БВ>ПВ	БВ=ПВ	БВ<ПВ	БВ>ПВ	БВ=ПВ	БВ<ПВ
Зрелый 1	18	2	0	20	0	0
Зрелый 2	9	5	6	19	0	1

Как видно из табл. 1, только у 2-х женщин зрелого 1 возраста, работающих днем биологический и паспортный возраста совпали, а у 18 человек биологический возраст оказался больше паспортного. Среднее значение хронологического возраста было 30 лет, а биологического – 41-45 лет.

У всех 20-и женщин зрелого 1 возраста (табл.1), которые работали в ночную смену, биологический возраст оказался больше паспортного и в среднем составил 46-60 лет при значении паспортного возраста в 31 год.

Таким образом, средние значения биологического возраста у женщин с ночным графиком работы были выше, чем с дневным, хотя паспортные возраста у них практически одинаковы (31 и 30 лет, соответственно).

У 6 - и женщин зрелого 2 возраста, работающих днем биологический возраст оказался меньше паспортного, у 5-и – равен паспортному и только у 9 человек биологический возраст превысил хронологический. При среднем паспортном возрасте в 45,6 лет, биологический возраст составил 46-60 лет.

Только у одной женщины зрелого 2 возраста с ночным графиком работы биологический возраст был меньше паспортного, у остальных же 19-и человек биологический возраст

превысил паспортный. При среднем возрасте в 45,2 года, биологический возраст составил 61-69 лет.

Результаты оценки адаптационного потенциала у женщин 4-х групп представлены на таблице 2.

Таблица 2

Уровень адаптационного потенциала у женщин с дневным и ночным графиком работы (М $\pm$ м).

Возраст работа днем или ночью	Уровень адаптационного потенциала	Значения уровня адаптационного потенциала
Зрелый I возраст: работающие днем	Удовлетворительный	2.08 $\pm$ 0,03
работающие ночью	Напряжение механизмов сердечно-сосудистой системы	2.40 $\pm$ 0,04
Зрелый II возраст: работающие днем	Напряжение механизмов сердечно-сосудистой системы	2.46 $\pm$ 0,04
работающие ночью	Напряжение механизмов сердечно-сосудистой системы	2.61$\pm$ 0,06

Как видно из данной таблице, только у женщин зрелого 1 возраста, работающих днем значение адаптационного потенциала удовлетворительное. У женщин такого же возраста, работающих ночью отмечается напряжение механизмов ССС. У женщин зрелого 2 возраста, работающих в дневное и ночное время, регистрируется напряжение механизмов сердечно-сосудистой системы, однако у лиц с ночным графиком это напряжение выражено в большей степени.

Вероятно, что при работе в ночную смену у женщин снижается выработка мелатонина, который, как известно, синтезируется ночью и оказывает положительное влияние на многие функции организма [2]. Известно, что главное значение гормона сна мелатонин в организме человека заключается в обладании им способностью руководить суточным ритмом. Процесс выработки мелатонина зависит от освещенности: при избытке света снижается образование гормона, а в случае снижения освещенности - повышается синтез и секреция мелатонина. В ночные часы вырабатывается 70% мелатонина. Повышение активности синтеза мелатонина наблюдается с 8 часов вечера, а максимальная концентрация гормона сна приходится на 3 часа утра, затем его количество постепенно снижается. Кроме этого, мелатонин продлевает жизнь, оказывает защиту организму от раковых опухолей, продлевает период активной сексуальной жизни, им купируются проявления климактерического синдрома, а также он снижает в крови уровень холестерина [9].

Выводы.

1. Работа в ночную смену является неблагоприятным фактором. У женщин, работающих в ночную смену, увеличивается биологический возраст по сравнению с женщинами, которые работали только днем, хотя паспортные возраста у них были практически одинаковыми.

2. У женщин зрелого 1 возраста, работающих днем, значение адаптационного потенциала удовлетворительное. У женщин такого же возраста, работающих ночью, отмечается напряжение механизмов сердечно-сосудистой системы. У женщин зрелого 2 возраста, работающих в дневное и ночное время, регистрируется напряжение механизмов сердечно-сосудистой системы, однако у лиц с ночным графиком это напряжение выражено в большей степени.

3. Одной из основных причин увеличения биологического возраста и снижения адаптационного потенциала у женщин с ночным графиком работы, может служить недостаточная выработка гормона мелатонина, который синтезируется в темноте.

Библиографический список

1. Аминева Т.В. Особенности циркадианных ритмов показателей кардиореспираторной системы у женщин зрелого возраста, работающих в дневную и ночную смены : автореф. дис. … канд. мед. наук. Тюмень, 2007. 22с.

2. Анисимов В.Н. Роль эпифиза (шишковидной железы) в механизмах старения // Успехи геронтологии. 1998.№2. С.74-81.

3. Баевский Р.М., БерсеневаА.П. Введение в донозологическую диагностику. М.: Слово, 2008. 220 с.

4. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М.: Медицина, 1979. 289 с.

5. Войтенко В.П. Биологический возраст // Биология старения. Л.: Наука, 1982. С. 102 – 115.

6. Губин Г.Д., Губин Д.Г. Классификация десинхронозов по причинному фактору и механизмам развития. Два принципа хронотерапии десинхроноза // Фундаментальные исследования. 2004. № 1. С. 50-55.

7. Губин Д.Г., Чибисов С.М. К вопросу об изменении часовых поясов и о переходе на летнее время в РФ // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2010. № 2. С.64-68.

8. Дуров А.М. Биологический возраст человека (хронобиологические аспекты). Тюмень, из-во «Вектор Бук». 1999. 200 с.

9. Задумина Е.В. Хронофармакологические аспекты влияния препарата "Мелаксен" (Мелатонин) на физиологические показатели у лиц пожилого и старческого возраста: автореферат дис. …канд. мед. наук. Тюмень, 2005. 23с.

УДК 796.081+084+612.89.08

А.Н. Ерохин, д.м.н., доцент; А.В. Грязных, д.б.н., доцент

ДИНАМИКА УРОВНЯ ВЕГЕТАТИВНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЦИКЛИЧЕСКИМ И АЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМИ СПОРТА

Курганский государственный университет ФГБОУ ВО «КГУ», г. Курган, Российская Федерация e-mail: alexnico59@yandex.ru; anvit-2004@mail.ru

Аннотация. *Исследован уровень вегетативного обеспечения у легкоатлетов и волейболистов. У легкоатлетов в покое уровень вегетативного обеспечения функций ниже, чем у волейболистов. Под воздействием тренировки диапазон изменений активности ВНС у легкоатлетов шире, чем у волейболистов, но по абсолютным значениям остается ниже.*

Ключевые слова: *циклический и ациклический виды спорта, вегетативная нервная система, тренировочный процесс, адаптивный потенциал организма человека.*

Erokhin A.N., Dr.Sci.(Med) ;Gryaznykh A.V., Dr.Sci.(Bio).

DYNAMICS OF VEGETATIVE MAINTENANCE LEVEL AT ACTIVITIES OF CYCLIC AND ACYCLIC SPORTS

Kurgan State University FGBOU VO "KSU", Kurgan, Russian Federation e-mail: alexnico59@yandex.ru; anvit-2004@mail.ru

Annotation. *The level of vegetative support for athletes and volleyball players was studied. At athletes at rest the level of vegetative provision of functions is lower than that of volleyball players. Under the influence of training, the range of changes in the activity of ANS in athletes is broader than for volleyball players, but in absolute terms remains lower.*

Key words: *cyclic and acyclic sports, autonomic nervous system, training process, adaptive potential of the human body.*

Вегетативное обеспечение функций и ее динамика при занятиях спортом с циклической и ациклической направленностью тренировочного процесса представляет актуальную задачу [1, с.113-120]. Важное значение уровня вегетативного обеспечения деятельности для таких видов спорта, как - легкая атлетика и волейбол не вызывает сомнений, что обусловлено активацией в тренировочном процессе не только двигательной, но и сердечно-сосудистой систем [4, с.48-53]. Уровень функционального состояния спортсмена во многом определяется составляющей вегетативного обеспечения и обусловливает степень и адекватность адаптации к предъявляемым нагрузкам, способствуя прогрессивному росту спортивных достижений.

Цель исследования - определение уровня вегетативного обеспечения функций у волейболистов и легкоатлетов и оценка его динамики в процессе тренировочного занятия. Обследованы десять легкоатлетов - мужчин, специализирующиеся в беге на средние дистанции (возраст от 20-ти до 22-х лет - средний возраст 20,6±0,7 лет). По уровню спортивной квалификации распределение было следующим: один кандидат в мастера спорта, двое – перворазрядники, шесть – второй разряд и один – третий. Группу волейболистов составили девять мужчин, играющих на уровне второго разряда в возрасте от 20-ти до 25-х лет (средний возраст 21,2±2,0 лет). Исследование проводили в течение января-февраля 2017 года на базе Курганского государственного университета. Длительность тренировочного занятия составила полтора часа в обеих группах испытуемых. Легкоатлеты выполняли беговую нагрузку, специфичную для средневиков, волейболисты – стандартную программу игрового учебно-тренировочного занятия. Для определения тонуса вегетативной нервной системы использовали методологию [5, с.164-176] в модификации [3, с. 77-78]. Перед началом и после окончания тренировки измеряли температуру термометром DT-635 (Япония) в начальных и конечных биологически активных точках (БАТ) двенадцати регулярных акупунктурных каналов: легких, толстой кишки, перикарда, тройного обогревателя, сердца, тонкой кишки, селезенки, печени, желудка, почек, желчного пузыря, мочевого пузыря. Для определения уровня признаков вегетативных нарушений использовали вопросник Вейна[2,с.54]. Рассчитали среднюю температуру и стандартное отклонение отдельно на руках и ногах в симметричных точках. Для проверки согласия полученных данных с нормальным распределением использовали критерий Шапиро-Уилка. Первичные данные обрабатывали посредством двухвыборочных критериев: непараметрического знаково-рангового критерия Вилкоксона и параметрического t-критерия Стьюдента. При сравнении двух выборок нулевую гипотезу отвергали при значениях $p \leq 0,05$. Статистическую обработку проводили с использованием возможностей программного обеспечения Microsoft Office Excell 2007 и программы AtteStat, версия 13.1.

Результаты и их обсуждение. Среднее температуры БАТ рук у волейболистов до тренировки статистически значимо превышала таковую у легкоатлетов на 14,6 % (t-критерий Стьюдента, p=0,01). (таб.1).

Таблица 1.

Динамика температуры в биологически активных точках до и после тренировки в градусах Цельсия (M±δ, где M-среднее, δ-стандартное отклонение)

До тренировки		После тренировки	
Легкоатлеты	Волейболисты	Легкоатлеты	Волейболисты
30,1±5,1	34,5±0,7	34,8±1,7	36,1±0,3
26,7±5,3	31,1±3,6	34,8±2,6	35,5±0,2

Примечание: первая строка значений – температура в точках БАТ рук, вторая – ног. Количество исследованных БАТ на руках – у легкоатлетов – 140, у волейболистов – 126; на ногах - у легкоатлетов – 120, у волейболистов – 108.

У легкоатлетов средние температуры БАТ ног были статистически значимо меньше на 16,1%, чем у волейболистов до тренировки (t-критерий Стьюдента, p=0,024) (таб.1). Данные различия температуры в БАТ у спортсменов-цикликов и ацикликов говорят о том, что вегетативное обеспечение функций у первых в условиях относительного покоя реализуется с меньшим напряжением, чем у вторых. После окончания тренировки разница температуры в БАТ рук у легкоатлетов и волейболистов уменьшилась до 3,7% (критерий Вилкоксона, p=0,0062) (таб.1). У волейболистов среднее температуры в БАТ ног после тренировки была выше у легкоатлетов на 2,0% (критерий Вилкоксона, p=0,77) .

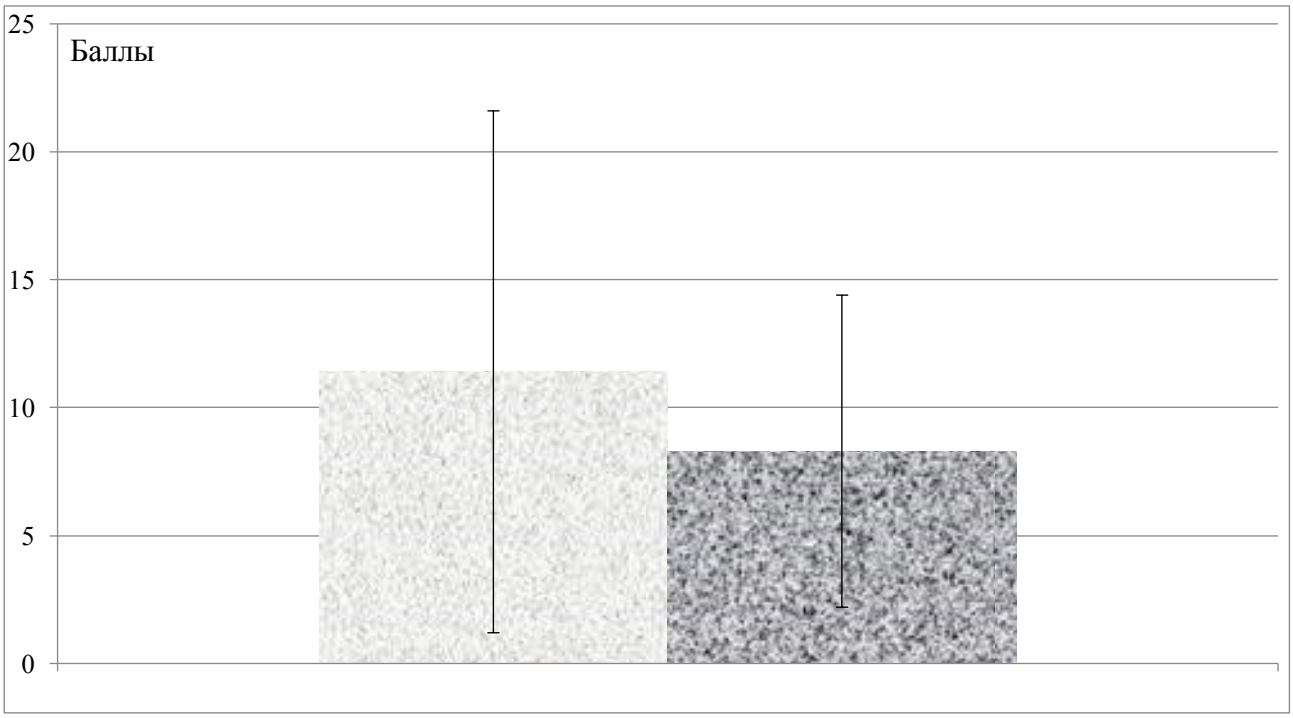


Рис. 1. Динамика признаков вегетативных нарушений по данным вопросника Вейна у легкоатлетов (светлый столбец –перед месячным циклом тренировок, темный – после месячного цикла тренировок; M±δ, где M-среднее, δ-стандартное отклонение).

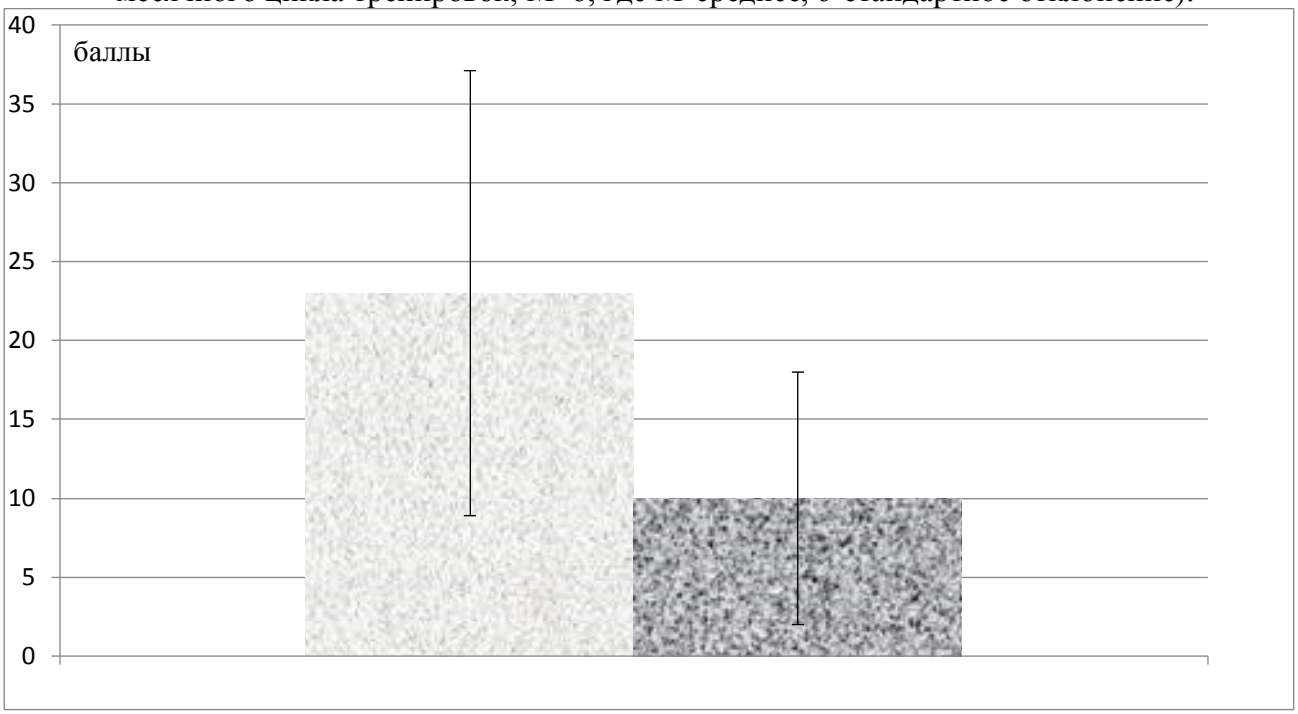


Рис. 2. Динамика признаков вегетативных нарушений по данным вопросника Вейна у волейболистов (светлый столбец – перед месячным циклом тренировок, темный – после месячного цикла тренировок M±δ, где M-среднее, δ-стандартное отклонение).

По данным вопросника Вэйна уровень вегетативных нарушений у легкоатлетов, тренирующихся в беге на средние дистанции, не превышает 11,4 балла, что соответствует диапазону нормы (до 15 баллов). В процессе месячного тренировочного цикла уровень вегетативных нарушений снижается до 8,3 баллов (на 27,2%) (Рис. 1). По данным вопросника Вэйна уровень вегетативных расстройств у волейболистов достигает 23 баллов, что свидетельствует о наличии выраженной вегетативной дисфункции (норма до 15 баллов). В процессе месячного тренировочного цикла уровень вегетативных расстройств статистически значимо (t-критерий Стьюдента, p=0,022) снижается до нормы - 10 баллов (на 56,6%) и явления вегетативной дисфункции ликвидируются (Рис. 2). Таким образом, у легкоатлетов в покое уровень вегетативного обеспечения функций ниже, чем у волейболистов. Под воздействием тренировочной нагрузки диапазон изменений активности регуляторных процессов ВНС у легкоатлетов больше, чем у волейболистов, но по абсолютным значениям показателей уровня вегетативного обеспечения остается ниже. Однократные и периодические тренировочные нагрузки, как у волейболистов, так и легкоатлетов стимулируют регуляторную функцию вегетативной нервной системы и увеличивают диапазон ее адаптивных реакций.

Библиографический список

1. Айзман Р.И., Головин М.С. Эффективность влияния однократной и продолжительной аудиовизуальной стимуляции на вариабельность сердечного ритма и механизмы вегетативной регуляции у спортсменов-цикликов // Бюллетень сибирской медицины. 2014. Т. 13. № 6. С. 113–120.
2. Вегетативные расстройства: Клиника, диагностика, лечение. / Под ред. Вейна. М. ООО «Медицинское информационное агентство», 2003. 752 с.
3. Ерохин А.Н. Температура в биологически активных точках // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Актуальные вопросы травматологии и ортопедии детского возраста». Курган. 2013. С. 77-78.
4. Коломиец О.И., Иванцов И.А. Оценка уровня функционирования системы кровообращения и определение количественных характеристик здоровья у спортсменов ациклической направленностью тренировочного процесса // Материалы 14 научн.-метод, конфер. «Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры». Челябинск: УРАЛГАФК. 2004. С. 48-53.
5. Нечушкин А.И., Гайдамакина А.М. Стандартный метод определения тонуса вегетативной нервной системы в норме и патологии // Журнал экспериментальной и клинической медицины. 1981. Т.21. №2. С. 164-176.

Н.С. Иноземцев

ПЛАВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Тюменский государственный университет, Институт физической культуры, г. Тюмень, Россия

***Аннотация**. В статье рассматриваются эффективность занятий плаванием, как средство коррекции двигательных нарушений у детей с детским церебральным параличом. В статье представлены двигательные нарушения при выполнении контрольных упражнений «ходьба по дну бассейна», «свободное плавание», «ныряние на глубину за предметом», «стойка на ногах без поддержки». Результаты исследования указывают на эффективность занятий в плавательном бассейне для коррекции двигательных нарушений детей с ДЦП.*

***Ключевые слова:** плавание, коррекция двигательных нарушений, дети с детским церебральным параличом, контрольные упражнения.*

N.S. Inozemtsev

SWIMMING AS AN EFFECTIVE MEANS OF CORRECTION OF MOTOR DISTURBANCES IN CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

Tyumen State University, Institute of Physical Culture, Tyumen.

Annotation. *The article deals with the effectiveness of swimming, as a means of correcting motor disorders of children with infantile cerebral palsy. The article presents the motor disturbances during the control exercises "walking on the bottom of the pool", "free swimming", "diving to the depth behind the object", "stand on legs without support". The results of the study indicate the effectiveness of training in the swimming pool for the correction of motor problems in children with cerebral palsy.*

Key words: *swimming, correction of motor disorders, children with cerebral palsy, control exercises.*

Проблема коррекции двигательных нарушений (нарушение мышечного тонуса, равновесия и координации движений, ограничение или невозможность произвольных движений и т.д.), у детей с детским церебральным параличом (ДЦП) обусловлена тем, что данные нарушения являются ведущим дефектом у детей с этим заболеванием. Без соответствующей коррекции двигательных нарушений они становятся необратимыми и неблагоприятно влияют на функционирование и развитие других органов и систем ребенка [1].

В последние годы исследователи из различных регионов нашей страны все больше внимания уделяют изучению влияния водной среды, и занятий плаванием (Е.Ю. Мукина, Г.И. Дерябина, В.Л. Лернер).

Как показал анализ научной и учебно-методической литературы, эффективности занятий плаванием у детей с детским церебральным параличом на сегодняшний день изучена ещё недостаточно. Также недостаточно освещённым, является вопрос обучения рациональным двигательным действиям детей с различными формами церебрального паралича в условиях водной среды.

Цель исследования – оценить эффективность занятий плаванием, как основного средства коррекции двигательных нарушений у детей с детским церебральным параличом.

Исследование проводилось на базе АУ СОН ТО «ОРЦ «Родник» г. Тюмень. В нем приняли участие 6 мальчиков в возрасте от 12 до 16 лет с различными формами ДЦП. У обследуемых отмечается наличие двигательных нарушений средней степени поражения верхних и нижних конечностей, спастичность и ригидность мышц, формирование контрактур, парезы и деформации суставов, нет согласованности движений. При этом уровень интеллектуального развития и навыки самообслуживания всех обследованных различны.

Владения основными двигательными умениями и навыками у обследованных детей оценивали по выполнению следующих контрольных упражнений: «стойка», «ходьба по дну бассейна», «плавание», «ныряние на глубину за предметом» [5].

Стойка - оценивается время выполнения стойки на двух ногах в бассейне.

Ходьба - оценивается пройденное расстояние.

Плавание - для свободного плавания – используемые удерживающие средства; работа рук и ног; способ плавания; соблюдение техники плавания.

Ныряние - оценивается продолжительность пребывания под водой и расстояние проплытое под водой.

С целью обобщения результатов оценки двигательных умений в воде мы использовали шкалу в разрезе пяти уровней: [1]

высокий – при сумме баллов по результатам выполнения четырех двигательных действий более 36 (из 45 максимально возможных); выше среднего – при сумме баллов от 26 до 35; средний – от 16 до 25 баллов; ниже среднего – от 6 до 15 баллов; низкий – от 0 до 5 баллов.

Оценка осуществлялась по пятибалльной шкале экспертами в области оздоровительной и лечебной физической культуры. Результаты оценки двигательной подготовленности до и после эксперимента приведены в таблице 1.

Таблица 1

Двигательная подготовленности детей с детским церебральным параличом (баллы)

Участник		Ходьба		Плавание		Нырние		Стойка на ногах без поддержки		Сумма баллов		Уровень двигательной подготовленности	
№ п/п	ФИО	До эксперимента	После экспериментаэкс перимента	До эксперимента	После экспериментаэкс перимента	До эксперимента	После экспериментаэкс перимента	До эксперимента	После экспериментаэкс перимента	До эксперимента	После экспериментаэкс перимента	До эксперимента	После эксперимента
1	Т.М	0	0	3	12	0	0	0	2	3	14	низкий	ниже среднего
2	Ю.С	3	7	5	11	0	0	0	5	7	23	ниже среднего	средний
3	К.Р	6	9	5	17	0	5	0	4	11	35	ниже среднего	выше среднего
4	Л.И	4	8	4	14	0	5	0	6	8	33	ниже среднего	выше среднего
5	Д.М	3	7	9	7	0	0	0	3	12	17	ниже среднего	средний
6	В.Ф	5	10	5	10	0	13	0	3	10	36	ниже среднего	высокий
	Md	**3,5**	**7,5**	**5**	**11,5**	**0**	**2,5**	**0**	**2,5**	**8,5**	**24**	-	-

В начало нашего эксперимента участники имели весьма низкий уровень двигательной подготовленности, некоторые двигательные действия не были выполнены вообще. В течение данного периода с мая по сентябрь 2017 г. испытуемые занимались в бассейне реабилитационного центра 3 раза в неделю. В конце эксперимента мы видим положительную динамику результатов, особенно выраженной она оказалась в свободном плавании, а наименее выраженной в нырянии на глубину за предметом.

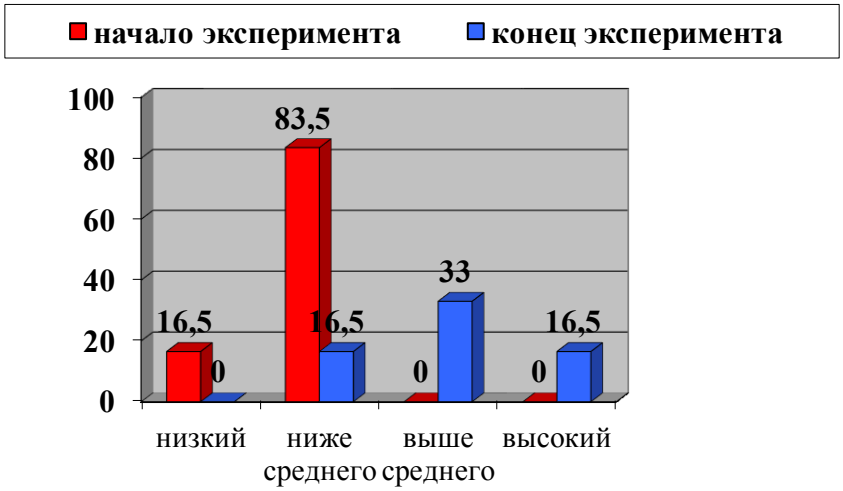


Рис. 1. Динамика уровня двигательной подготовленности детей с детским церебральным параличом за период проведения педагогического эксперимента.

Как видно на рисунке, произошло существенное изменение результатов. Некоторые индивидуальные различия детей в сформированности двигательных умений в воде, по нашему мнению, связаны с различиями плавательного опыта и уровня интеллектуального развития.

Таким образом, по результатам нашего исследования занятия плаванием является эффективным средством коррекции двигательных нарушений у детей с ДЦП.

Библиографический список

1. Бронников В.А., Гидрореабилитация в системе адаптивной физической культуры и спорта у детей со спастическими формами церебральных параличей / В.А. Бронников Н.В. Киселева // II ежегодная междисциплинарная научно-практическая конференция с международным участием «Детский церебральный паралич и другие нарушения движения у детей»: Национальная ассоциация экспертов по проблемам детского церебрального паралича и сопряженным заболеваниям (15-16 ноября 2012 года). - М. - 2012. - С.42.

2. Мукина Е.Ю. Занятия плаванием коррекционно-оздоровительной направленности в адаптивной физической рекреации детей с последствиями детского церебрального паралича / Е.Ю. Мукина, Г.И. Дерябина, В.Л. Лернер // Вестник ТГУ: Гуманитарные науки. Педагогика и психология. - 2013. - № 9 (125). - С. 178.

3. Пономарев В.В. Игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов / В.В. Пономарев, В.Ф. Костычаков // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 7. - С. 58.

5. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, И.О. Попов и др. под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 432 с.

УДК 612-053.2

П.Г. Койносов д.м.н., профессор; Н.А. Ахматова, к.м.н., доцент

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ, ВЫПОЛНЯЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЕ РЕЖИМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

ФГБОУ ВО Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия, koynosov@yandex.ru

***Аннотация**. В статье представлены показатели кардиреспираторной системы детей, выполняющих различные режимы двигательной активности*

***Ключевые слова**: дети, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, режим двигательной активности*

P.G. Koynosov d.m.n., professor; N.A. Akhmatova, k.m.n., Associate Professor

EVALUATION OF THE FUNCTIONAL RESERVES OF THE ORGANISM OF CHILDREN IMPLEMENTING VARIOUS MODES OF THE ENGINE ACTIVITIES

FGBOU VO Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia, koynosov@yandex.ru

***Annotation**. The article presents the cardiorespiratory system of children performing various modes of motor activity*

***Key words**: children, cardiovascular system, respiratory system, motor activity regime*

В настоящее время при оценке функционального состояния организма, в определении его резервов, степени адаптации к различным факторам среды основное внимание уделяется исследованию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, именно через них обеспечивается заданный уровень функционирования целостного организма, который должен адекватно реагировать на воздействие окружающей среды. Кардиореспираторная система участвует во

многих проявлениях жизнедеятельности организма, обеспечивая доставку кислорода и питательных веществ, а также своевременного удаления продуктов метаболизма. Кроме того, кардиореспираторная система с ее многоуровневой регуляцией представляет собой функциональную систему, где конечным результатом деятельности является обеспечение заданного уровня функционирования целостного организма, которому должен соответствовать и эквивалентный уровень функционирования аппарата кровообращения и дыхания [1, с.16; 2, с. 19].

Выявление закономерностей развития растущего организма и особенностей функционирования его отдельных физиологических систем при выполнении различных норм двигательной активности, имеет большое значение для развития теории адаптации с онтогенетических позиций. Установлено, что в процессе адаптации к физическим нагрузкам у детей формируются значительные морфофункциональные изменения в кардиореспираторной системе, которые нередко формируют различные предпатологические состояния. Кардиореспираторная система детей может служить универсальным индикатором функциональных резервов и компенсаторно-приспособительных реакций в организме при адаптации к физическим нагрузкам [3, с. 159; 4, с. 64].

Следует отметить, что адаптационные изменения, возникающие в кардиореспираторной системе у детей в процессе выполнения физических нагрузок, должны находиться в поле зрения специалистов как в области физической культуры и спорта, так и под постоянным врачебным контролем, а отклонения в состоянии здоровья и функциональные нарушения должны становиться объектом пристального внимания специалистов для разработки методов ранней диагностики, правильной клинической оценки, выбора рациональных и эффективных мер профилактики и лечения [5, с. 47].

В исследовании участвовали учащиеся 11 – 18 лет, которые родились и выросли в природно-климатических и социально-экономических условиях г. Тюмени. Всего обследовано 156 мальчиков и девочек, которые по состоянию здоровья относились к первой и второй медицинским группам. К детям с обычным двигательным режимов относили лиц, которые посещали 2 урока физической культуры. К группе детей с высоким режимом двигательной активности относили спортсменов, которые активно занимались спортом в ДЮСШ (от 8 до 16 часов в неделю.

Эхокардиографические исследования проводили на аппарате «ЭХО-Диагност» (Россия), которые были направлены на исследование морфоструктуры сердца и оценки гемодинамики сердечной деятельности. Нами определялись следующие морфологические параметры сердца: конечный диаметр левого желудочка в конце диастолы (КДР); конечный диаметр левого желудочка в конце систолы (КСР); толщина миокарда задней стенки левого желудочка в конце диастолы (ТЗСЛЖ) и толщина межжелудочковой перегородки в конце диастолы (ТМЖП). Функцию внешнего дыхания определяли с помощью спирографического метода на компьютерном спирографе КСП-1 фирмы «Экомед+» (Россия). Исследования позволили определить величину дыхательных объемов, показатели интенсивности легочной вентиляции и оценить бронхиальную проходимость у обследуемых детей. К легочным объемам нами относились следующие показатели: дыхательный объем (ДО) – объем воздуха, поступающий в легкие за один вдох при спокойном дыхании; резервный объем вдоха (РО вд.) – максимальный объем воздуха, который человек может вдохнуть после спокойного вдоха; резервный объем выдоха (РО выд.) – максимальный объем воздуха, который человек может выдохнуть после спокойного выдоха; жизненную емкость легких (ЖЕЛ) – максимальный объем воздуха, который можно выдохнуть после максимального вдоха; остаточный объем (ОО) - объем воздуха в легких после максимального выдоха.

Наши данные показывают, что максимальная величина конечного диастолического размера сердца (КДР) определяется у подростков 17-18 лет. Следует отметить, что в период 11-18 лет показатели КДР возрастают более чем в 2 раза. У детей-спортсменов во всех возрастных группах величина КДР характеризуется самыми высокими цифрами. Так, если у мальчиков 17-18 лет не занимающихся спортом показатели КДР равняются 42,5±4,2 мм, то в

группе мальчиков-спортсменов – 54,6±5,4 мм (P<0,05). Во всех возрастных группах величина КДР у мальчиков оценивается более высокими цифрами, однако достоверных различий не выявляется. Показатели конечного систолического размера (КСР) имеют такие же возрастно-половые особенности и реакции на физическую нагрузку.

Ударный объем (УО) позволяет объективно характеризовать функциональную деятельность сердца. Наши расчеты показывают, что в период 11-18 лет показатели УО увеличиваются на 20-25 мл. Самые высокие цифры УО определяются в группе спортсменов, которые в 17-18 лет на 18-24 мл больше, чем у детей не занимающихся спортом. Во всех возрастных группах показатели УО среди мальчиков достоверно больше, чем в одноименных группах девочек. Например, у мальчиков не занимающихся спортом в 17-18 лет величина УО равняется 74,5±2,6 мл, то в группе девочек –54,4±2,2 мл (P<0,05).

Показатели толщины межжелудочковой перегородки (ТМЖП) и толщина задней стенки левого желудочка (ТЗСЛЖ) в период 11-18 лет увеличивается более чем в 2 раза. Во всех группах мальчиков размеры миокарда характеризуются более высокими цифрами, чем в группах девочек. Следует отметить, что у спортсменов толщина стенок миокарда сердца оценивается наибольшими размерами.

Таким образом, выявленные нами структурно-функциональные особенности сердца имеют достоверные возрастно-половые различия и определяются объемом выполняемых физических нагрузок. Полученные данные могут служить региональными возрастно-половыми нормативами по структурно-функциональной оценке сердца детей 11-18 лет.

Известно, что показатели минутного объема крови (МОК) зависимы от частоты сердечных сокращений и величины ударного объема крови. Наши данные установили, что к 17-18 годам величина МОК достигает максимальных цифр. Так, если у мальчиков не занимающихся спортом в 11-12 лет показатели МОК равняются 3,3±0,2 л/мин, то к 17-18 годам величина рассматриваемого показателя возрастает до 4,4±0,3 л/мин. Каких-либо достоверных половых различий в показателях МОК нами не выявлено. Во всех возрастных группах у спортсменов величина МОК характеризуется самыми высокими цифрами, что объясняется значительным приростом показателей ударного объема крови.

Для оценки влияния антропометрических показателей обследуемых детей на величину МОК нами проведены расчеты сердечного индекса (СИ). Наши результаты выявили, что у всех детей к 17-18 годам показатели СИ снижаются до минимальных цифр. Например, у девочек не занимающихся спортом в 11-12 лет величина СИ равняется 3,2±0,3 л/мин/м^2, а к 17-18 годам цифры рассматриваемого показателя снижаются до 2,6±0,2 л/мин/м^2. Следует отметить, что у спортсменов во всех возрастных группах показатели СИ характеризуются более высокими значениями, чем у их сверстников не занимающихся спортом.

Функциональное состояние аппарата внешнего дыхания детей оценивали с помощью спирографического метода на компьютерном спирографе КСП-1 «Экомед+» (Россия). Исследование дыхательного объема (ДО) позволяет выявить объем воздуха, поступающего в легкие за один вдох при спокойном дыхании. Величина ДО с возрастом непрерывно возрастает и к 17-18 годам достигает максимальных значений. Так, если в 11-12 лет у мальчиков не занимающихся спортом показатели ДО равняются 0,3±0,1 л, то к 17-18 годам величина рассматриваемого показателя возрастает до 0,5±0,1 л. У спортсменов показатели ДО на 100-200 мл больше, чем у их сверстников не занимающихся спортом.

Величина жизненной емкости легких (ЖЕЛ) оценивает максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха. У всех обследуемых детей величина ЖЕЛ к 17-18 годам достигает максимальных значений. Среди девочек показатели ЖЕЛ достоверно ниже, чем у их сверстников. Наибольшие значения ЖЕЛ выявляются в группе спортсменов, что объясняется оптимальным развитием у них грудной клетки и силы дыхательных мышц.

Исследование интенсивности легочной вентиляции позволяет объективно характеризовать функциональные возможности дыхательной системы. Показатели максимальной вентиляции легких (МВЛ) определяют объем воздуха, который может

провентилироваться легкими при максимальном напряжении дыхательной системы. Нами установлено, что с возрастом величина МВЛ непрерывно возрастает и к 17-18 годам достигает максимальных значений. В группе девочек показатели МВЛ достоверно ниже, чем у их сверстников. Самые высокие цифры МВЛ определяются среди спортсменов, что объясняется адаптированностью их организма к выполнению максимальных нагрузок.

Таким образом, исследование функционального состояния кардиореспираторной системы выявило возрастно-половую изменчивость и влияние занятий спортом на интенсивную деятельность органов кровообращения и дыхания. Полученные данные могут служить региональными нормативами по физиологической оценке сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей 11-18 лет, выполняющих различные двигательные режимы.

Библиографический список:

1. Алексеенко, Т.И. Физическая активность школьников и методы диагностики функциональных возможностей и физического развития /Т.И. Алексеенко // Материалы IV Всероссийского съезда специалистов лечебной физкультуры и спортивной медицины. – М., 2002. – С.16.

2. Баландина, И.А. Способ оценки антропометрических параметров /И.А. Баландина, А.В. Быков, П.А. Гаряев //Морфология, 2012. – Т.141, №3. – С. 19.

3. Гребнева, Н.Н. Физическое развитие и адаптационный потенциал детского организма в условиях Западной Сибири /Н.Н. Гребнева, А.В. Петров, Т.В. Сазанова // Бюллетень Сибирской медицины. – 2005. – Т.4. - Приложение 1. – С. 159.

4. Койносов, П.Г. Влияние двигательной активности на морфофункциональные показатели организма учащихся общеобразовательных школ /П.Г. Койносов, Н.В. Толстикова, А.П. Койносов, В.Б. Музалева, З.М. Максимова // Физическая культура, спорт и здоровье: состояние и перспективы совершенствования: материалы межрегиональной конференции. – Тюмень, 2003. – С. 64-67.

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

УДК 572.4-053.2

Ан.П. Койносов, д.м.н., доцент; Ал.П. Койносов, д.м.н.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И СОСТАВ ТЕЛА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

БУ ВО ХМАО-Югры Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск, Россия, hmgmi-ugra@yandex.ru

***Аннотация**. Проведены антропометрические исследования и дана оценка показателей физического развития и состава тела лыжников-гонщиков, а также проведена сравнительная характеристика полученных данных с юношами, не занимающихся спортом.*

***Ключевые слова**: физическое развитие, состав тела, юноши, лыжники-гонщики*

An.P. Koynosov, d.m.n, professor; Al.P. Koinosov, d.m.n.

PHYSICAL DEVELOPMENT AND COMPOSITION OF THE BODY OF SKI RACERS

BU VO KhMAO-Ugra Khanty-Mansiysk State Medical Academy, Khanty-Mansiysk, Russia, hmgmi-ugra@yandex.ru

***Annotation**. Anthropometric studies were carried out and an estimation of the indicators of physical development and body composition of skiers-racers was given, and a comparative characterization of the data obtained with young men not engaged in sports was made.*

***Key words**: physical development, body composition, young men, skiers-racers*

Организм человека представляет собой совокупность морфологических и физиологических показателей, которые отражают резервные возможности и соматическое здоровье на протяжении всего жизненного цикла человека. Закономерности развития организма молодых людей юношеского возраста, вступивших в социально активный период жизни, оказывают влияние на важные социальные и биологические функции, определяют резервные и адаптационные возможности человека в последующих этапах онтогенетического развития. Занятии спортом сопровождается выраженными изменениями в его организме: ускорением ростовых процессов, повышением адаптационных возможностей организма и, как следствие - повышение качества жизни, улучшение здоровья и увеличение функциональных резервов организма [1, с.37; 2, с.48].

Показатели физического развития и компонентного состава тела характеризуются наличием целого ряда гетерохронных и гетеротопных изменений, необходимых для обеспечения оптимального уровня жизнедеятельности организма, нарушение которых приводит к патологическим изменениям, что отрицательно сказывается на адаптационных возможностях и приводит к снижению здоровья. Изучение показателей организма юношей-лыжников позволит получить наиболее точное представление о границах его индивидуальной нормы в зависимости от возрастно-половых особенностей и объема выполняемых физических нагрузок [3, с.126; 4, с.2; 5, с.24].

Для изучения показателей организма юношей-лыжников использованы методы соматометрии и биоимпедансного анализа; которые проанализированы с учетом индекса массы тела и типа телосложения. В обследовании было изучено 117 юношей 17-18 лет, которые были разделены на контрольную группу (не занимающихся спортом) и основную (лыжники-гонщики).

Обследование физического развития юношей проведено по методике В.В. Бунака (1941) для получения показателей, отражающих состояние организма обследуемых и расчета индексов. Расчетная индексная оценка позволила определить распределение юношей по индексу массы тела, по типу телосложения. Абсолютное и относительное содержание компонентов сомы, основной обмен организма изучены с помощью метода биоимпедансного анализа.

Результаты соматометрического обследования и компонентного состава тела выявили наличие статистически значимых различий между показателями организма юношей контрольной и основной групп. Длина тела юношей-спортсменов составила 179,00 [174,00; 183,00] см, что статистически значимо выше длины тела юношей, не занимающихся спортом – 168,00 [163,50; 172,88] см ($p<0,001$). При этом статистически значимых различий между показателями массы тела юношей контрольной и основной групп не выявлено. Обхватные размеры тела (обхваты талии и бедер) представителей юношеского возраста имели значимые различия в группе лиц, занимающихся спортом.

Выявлены статистически значимые различия в поперечных размерах тела: поперечный диаметр грудной клетки, диаметры таза и плеч. Установлено, что поперечный диаметр грудной клетки юношей контрольной группы достигал минимальных значений в группах сравнения и составил 27,40 [26,00; 28,80] см; у лыжников-гонщиков - 30,50 [28,45; 32,20] см ($p<0,001$). По сравнению с юношами контрольной группы, юноши основной группы имели больший диаметр таза - 29,20 [27,20; 30,80] см ($p<0,001$). При этом, лыжники-гонщики имели наибольший размер диаметра плеч - 38,80 [37,60; 40,20] см ($p=0,001$).

Установлено, что наибольшее абсолютное содержание жировой массы регистрировалось у юношей контрольной группы - 16,11 [11,62; 22,65] кг, у представителей основной группы жировая масса составила 9,10 [5,50; 15,20] кг ($p<0,001$). Относительное содержание жировой массы имело сходное распределение в сравниваемых группах.

Максимальное абсолютное содержание тощей массы отмечалось у представителей основной группы - 66,00 [60,30; 71,70] кг, у юношей контрольной группы, напротив, минимальное - 62,42 [58,00; 67,15] кг ($p<0,001$). Наибольшее относительное содержание тощей

массы зарегистрировано у юношей основной - 87,87 [82,03; 92,03] %, наименьшее, соответственно, у юношей контрольной группы (79,08 [75,25; 84,11] %) ($p<0,001$).

Наибольшее абсолютное содержание мышечной массы фиксировалось среди лыжников-гонщиков - 36,79 [34,24; 39,92] кг, при этом у юношей контрольной группы абсолютная масса мышечной ткани составила 30,45 [27,98; 32,38] кг ($p<0,001$). Относительное содержание мышечной массы имело сходное распределение, достигая максимальных величин у юношей основной группы - 49,46 [45,45; 52,67] %, минимальных значений у юношей контрольной группы - 38,75 [35,53; 41,82] % ($p<0,001$).

Расчеты показали, что абсолютная масса костной ткани у лыжников-гонщиков больше, чем у юношей контрольной группы ($p<0,001$). Наибольшее относительное содержание костной ткани также наблюдалось у лиц основной группы - 17,97 [16,76; 18,86] %, у юношей контрольной группы - 15,77 [14,76; 16,75] % ($p<0,001$).

Методом биоимпедансного анализа определяли содержание общей жидкости организма. Общая жидкость организма включает в себя внутриклеточную, внеклеточную (кровь, плазма, ликвор, лимфа) и связанную в отеках жидкости. Максимальный объем общей жидкости зарегистрирован у представителей контрольной группы – 48,30 [44,10; 52,45] кг, у лыжников-гонщиков содержание общей жидкости составило 45,70 [42,48; 49,16] кг ($p<0,001$). Относительное количество общей жидкости имело аналогичное распределение, достигая наибольших значений у юношей контрольной группы 64,24 [60,03; 67,35] %, наименьшее у лыжников-гонщиков – 59,48 [58,15; 61,52] % ($p<0,001$).

Абсолютный и относительный объемы внеклеточной жидкости имели схожее распределение с общей жидкостью организма: минимальное количество внеклеточной жидкости выявлено у пожилых мужчин, максимальное у лиц младшей возрастной группы ($p<0,001$).

Биоимпедансный анализ позволяет определить не только абсолютное и относительное содержание компонентов сомы, но и основной обмен веществ. Основной обмен веществ обеспечивает поддержание жизни в состоянии полного физического и психологического покоя человека. Количество расходуемых калорий находится в прямой зависимости от содержания метаболических активных тканей сомы. Обнаружено, что основной обмен лыжников-гонщиков статистически значимо был больше, чем у лиц контрольной группы и составил 1973,00 [1828,50; 2100,50] ккал/сут. и 1787,00 [1690,00; 1885,50] ккал/сут. ($p<0,001$) соответственно.

Определение индекса массы тела (ИМТ) позволило установить онтогенетические различия в распределении лиц с нормальной массой тела и ее отклонениями среди юношей основной и контрольной групп ($p<0,01$). У лыжников-гонщиков в наибольшем проценте случаев (57,95±0,93%) регистрировалась нормальная масса тела, среди юношей контрольной группы доля лиц с нормальной массой тела составила наименьший процент случаев (24,07 ±2,11%). Выявлено около трети юношей контрольной группы (29,10±2,25%) с избыточной массой тела. Ожирение среди представителей контрольной группы отмечалось у 9,29±1,44%.

Определение ИМТ совместно с биоимпедансным анализом позволило установить вклад каждого компонента сомы в формирование значения индекса. Обнаружено, что увеличение ИМТ лыжников-гонщиков статистически значимо связано с увеличением абсолютных значений жировой, тощей, мышечной и костной масс тела, активной клеточной массы, общей и внеклеточной жидкостью. Увеличение ИМТ связано со снижением относительного содержания мышечного и костного компонентов сомы ($p<0,001$). В тоже время относительное содержание активной клеточной массы статистически значимо было наименьшим у юношей контрольной группы.

По результатам биоимпедансного обследования компонентного состава тела наибольшее абсолютное содержание жировой, тощей, мышечной и костной масс, активной клеточной массы, общей и внеклеточной жидкостей определено у лыжников-гонщиков, наименьшее у юношей контрольной группы. Отмечено, совпадение распределения относительного содержания жировой массы с ее абсолютным количеством. Так, минимальные показатели

12,27 [7,66; 15,16] % регистрировались у юношей с нормальной массой тела, наибольшие - у лиц с ожирением 29,30 [24,19; 32,70] %, юноши с избыточной массой тела характеризовались промежуточными значениями относительного содержания жировой массы – 20,00 [17,36; 22,53] % ($p<0,001$). При этом относительное содержание тощей массы и ее компонентов, жидкостей организма, напротив, достигали наибольших величин у лиц с нормальной массой тела, юноши с ожирением характеризовались наименьшим процентным содержанием метаболически активных тканей.

Таким образом, проведенное комплексное исследование физического развития и состава тела юношей с различным двигательным режимом расширяет представление о единстве антропометрических и биоимпедансометрических показателей. Полученные результаты свидетельствуют о важности использования анатомо-антропологического подхода в спортивной медицине, отражающие единство всех уровней организации человека. Установленные различия в физическом развитии и содержания состава тела позволяют более объективно характеризовать онтогенетическую изменчивость организма человека и влияние различных режимов двигательной активности.

Библиографический список:

1. 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 //Мат. I Межд. конгресса по интегративной антропологии. – Тернополь, 1995. – С. 137-138.

2. Исаев, А.П. Проблемы и перспективы развития спортивно-оздоровительных и образовательно-рекреативных технологий в России /А.П. Исаев //Мат. научно-практ. конф. посв. памяти И.И. Сулейманова. – Тюмень, 2001. – С. 48-52.

3. Красавина, В.Ф. Обоснование концептуальных основ и создание образовательного комплекса в физическом воспитании первокурсников в техническом вузе /В.Ф. Красавина, Н.Н. Ляликова // Формирование здорового образа жизни в регионе Урала и Западной Сибири: мат. работ. – Тюмень, 2003. – С. 126-130.

4. Лубышева, Л.И. Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта /Л.И. Лубышева, С.И. Филимонова //Теория и практика физической культуры. – 2004. - №2. – С. 2-6.

5. Манжелей, И.В. Конструктивное взаимодействие в физкультурном образовании / И.В. Манжелей //Теория и практика физической культуры. – 2004. - №12. – С. 24-26.

УДК 796.526:796.015

В.И. Назмутдинова, к.б.н.; А.Д. Минулина

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ Г. ТЮМЕНИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАЛОЛАЗАНИЕМ В ДИСЦИПЛИНАХ СКОРОСТЬ И ТРУДНОСТЬ (СООБЩЕНИЕ 1)

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет», г. Тюмень, vekanazmut80@mail.ru

Аннотация. *Исследование физического развития 44 подростков-скалолазов 14-16 лет г. Тюмени показало соответствие значений длинны и массы тела, силы рук возрастно-половым нормам в дисциплинах скорость и трудность. Не установлено достоверных различий этих показателей у спортсменов, тренирующихся на скорость и трудность. У подростков значения ЖЕЛ в пределах нормы, жизненного индекса – ниже нормы.*

Ключевые слова: *скалолазы, подростки, физическое развитие, скалолазание на трудность, скалолазание на скорость.*

V. Nazmutdinova, Cand. Sci. (Biol.), Minulina A.D., undergraduate

PHYSICAL DEVELOPMENT TYUMEN ADOLESCENTS ENGAGED IN ROCK CLIMBING IN THE DISCIPLINES OF SPEED AND DIFFICULTY (MESSAGE 1)

Tyumen State University, Tyumen, Russia, vekanazmut80@mail.ru

Abstract. *Studied physical development of adolescents Tyumen 44-climbers 14-16 years old. Revealed the corresponding values of length and body mass, hand strength to age-gender norms in the disciplines of speed and difficulty. Index estimation diagnose the harmonious development and normal weight adolescents of both disciplines. Adolescents have value VC in the normal range, index of VC is below the norm.*

Key words: *climbers, adolescents, physical development, climbing difficulty, rock climbing in speed, the index assessment of physical development.*

Актуальность исследования. Скалолазание на современном этапе только начинает изучаться с точки зрения построения особенностей техники, тактики, теоретико-методических основ построения тренировочного процесса (Двоеносов В.Г. ,2009; Козина Ж.Л., 2012; Матвеев Л.П., 1991; Платонов В.Н., 1997). На данный момент недостаточно методического материала по определению уровня специальной подготовленности и изучению морфофункционального состояния детей, занимающихся скалолазанием. Недостаточный уровень физического развития и физической подготовленности на начальном этапе тренировочных занятий в совокупности с узконаправленной спортивной подготовкой без учета индивидуальных особенностей занимающихся приводят к тому, что нередко ведущие российские спортсмены рано заканчивают свою спортивную карьеру, так и не достигнув высот на мировой арене. Помехой для достижения максимальных результатов могут быть барьеры физической подготовленности, которые спортсмены вовремя не смогли преодолеть, а также профессиональные деформации опорно-двигательного аппарата, вызванные узконаправленной спортивной специализацией (Колунин Е.Т., 2016).

Тренировочный процесс накладывает свои особенности. Так, исследования, проведенные в США Colette Wiseman et al (2006) из University of Chicago, University of California, Himalayan Rescue Association, Everest Base Camp Medical Clinic, Nepal, Bozeman и Tanner David A. et al, 1998, Indiana University (*США)* показали, что средняя потеря массы тела (МТ) во время экспедиции (*занятия* – прим. авторов) составляет 7% - 10,7 кг; Так, общая площадь поперечного сечения мышц, определяемого с помощью МРТ срезов (верхнее плечо + бедра + голень) у скалолазов уменьшилась на 4,7%, мышечная площадь уменьшилась на 9,1%. Недостаточное потребление энергии во время экспедиции (*тренировки – прим. авт.*) ведет к потере веса и изменения в составе тела во время экспедиции. Потребление энергии 3640±1250 ккал/сут отрицательно коррелирует *со снижением массы тела, кожных складок и обхватанных размеров тела.*

Тренировки в средней школе полезны для психического здоровья детей. тренирующихся. Garcia Ashdown-Franksa et al (2017) с Факультета кинезиологии и физического воспитания Университета Торонто и научно-исследовательского Центра CHUM, Монреальский университет (Канада) провели исследование 781 человека, из них 45% мужчин в возрасте 20.34±0,71 лет. Они показали, что стаж занятий спортом был связан с меньшей частотой панического расстройства и симптомов агорафобии в молодом возрасте. Стаж тренировок в командных видах спорта был связан с меньшим количеством симптомов паники и агорафобии, стаж тренировки в индивидуальных видах спорта - с меньшим количеством симптомов социальной фобии.

Цель исследования - изучить показатели физического развития скалолазов 14-16 лет, специализирующихся в различных дисциплинах.

Материал и методы исследования. В исследование приняли участие 44 подростка 14-16 лет г. Тюмени: 22 мальчика и 22 девочки. Подростки занимаются скалолазанием на этапе спортивного совершенствования в ДЮСШ «Алькор» г. Тюмень, имеют I взрослый разряд.

Исследование проводилось осенью 2016 года. Исследование основных показателей физического развития спортсменов проводились в оборудованном медицинском кабинете спортивной школы, стандартным набором антропометрических инструментов и широко используемых в научных исследованиях. Антропометрическое обследование показателей физического развития (масса и длина тела, динамометрия, жизненная емкость легких - ЖЕЛ), расчет индексов физического развития проводились по стандартным методикам (Дубровский В.И., 2002).

Результаты исследований и их обсуждение. Подростковый возраст совпадает с пубертатным скачком роста и физического развития. Начало этого процесса у девочек приходится на возраст 12-15 лет, а у мальчиков – на 13-16 лет (Чинкин А.С.; Назаренко А.С., 2016).

Исследование показателей физического развития мальчиков 14-16 лет г. Тюмени, занимающихся скалолазанием, не выявило статистически достоверных различий между мальчиками, специализирующихся в лазании на трудность и скорость, в значениях длины и массы тела, индекса Кетле (индекса крепости телосложения). Хотя в абсолютных значениях эти показатели выше у мальчиков в дисциплине на скорость (табл. 1, рис. 1).

Таблица 1.

Показатели физического развития мальчиков 14-16 лет
г. Тюмень, занимающихся скалолазанием (M+m)

Дисциплина \ Показатель	**Мальчики**		P
	Скорость	**Трудность**	
Длина тела, см	166,54±3,47	160,27±4,78	P>0,05
Масса тела, кг	55,08±2,71	50,15±3,32	P>0,05
Индекс Кетле, г/1 см роста	329,79±12,80	310,72±14,59	P>0,05
ИМТ, кг/м^2	19,83±0,71	19,41±0,77	P>0,05
Индекс Рорера,	11,97±0,51	12,24±0,65	P>0,05
Сила правой руки, кг	30,29±3,23	24,72±3,41	P>0,05
Сила левой руки, кг	29,45±2,76	22,82±2,86	P>0,05
ДИ правой руки, %	55,17±5,35	47,73±4,05	P>0,05
ДИ левой руки, %	53,72±4,75	44,19±3,63	P>0,05
ЖЕЛ, мл	2,43±0,19	2,08±0,17	P>0,05
ЖИ, %	44,47±3,00	41,98±2,79	P>0,05

Примечание: * - статистически достоверные различия (P<0,05) между мальчиками, специализирующихся в разных дисциплинах.

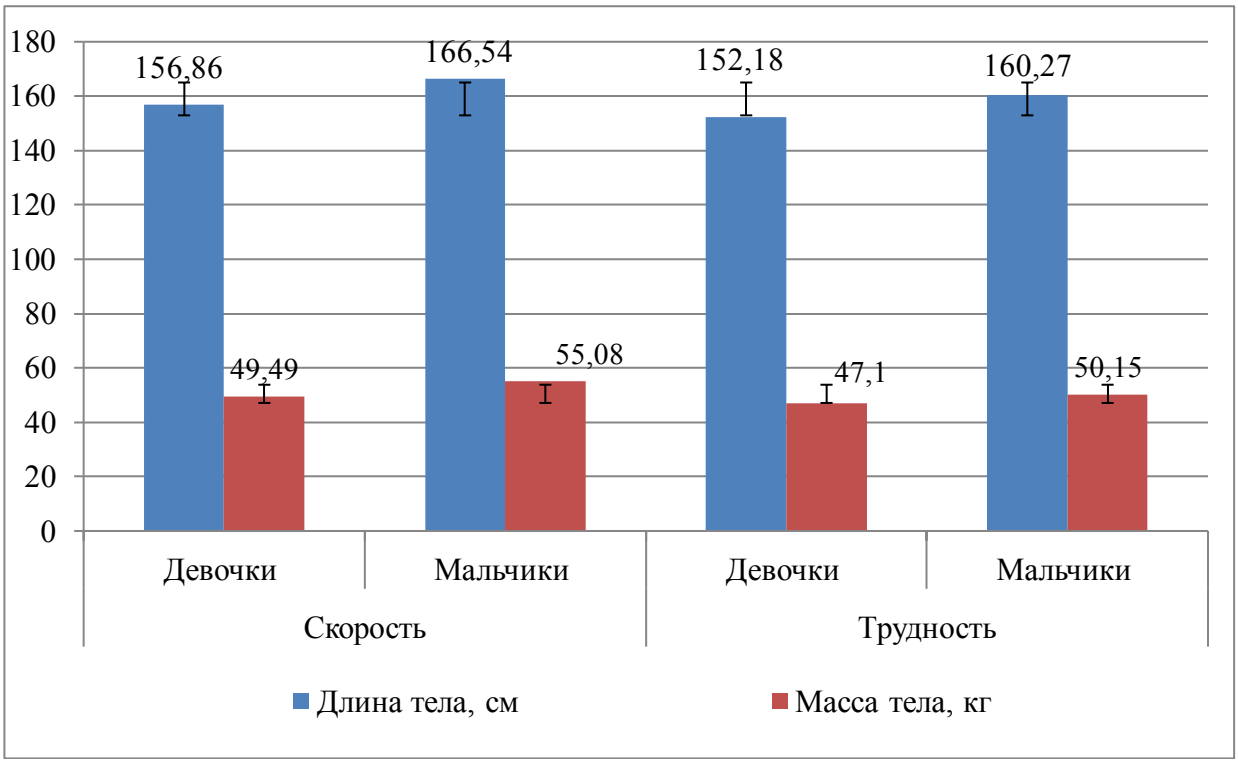


Рис. 1. Весо-ростовые показатели скалолазов г. Тюмени 14-16 лет, специализирующихся в различных дисциплинах

Обращает на себя внимание факт, что сила правой и левой руки у мальчиков обеих дисциплин также достоверно не различается (табл. 1, рис. 2). Асимметрия в силе рук составила 2,82±0,85 кг у мальчиков в дисциплине на скорость, 2,64±0,79 кг - у мальчиков на трудность. Динамометрический индекс правой и левой рук соответствует возрастно-половым нормам. Показатели силы рук, ее асимметрии, силовой индекс в абсолютных значениях выше у мальчиков в дисциплине на скорость, хотя статистически и не достоверно (P>0,05).

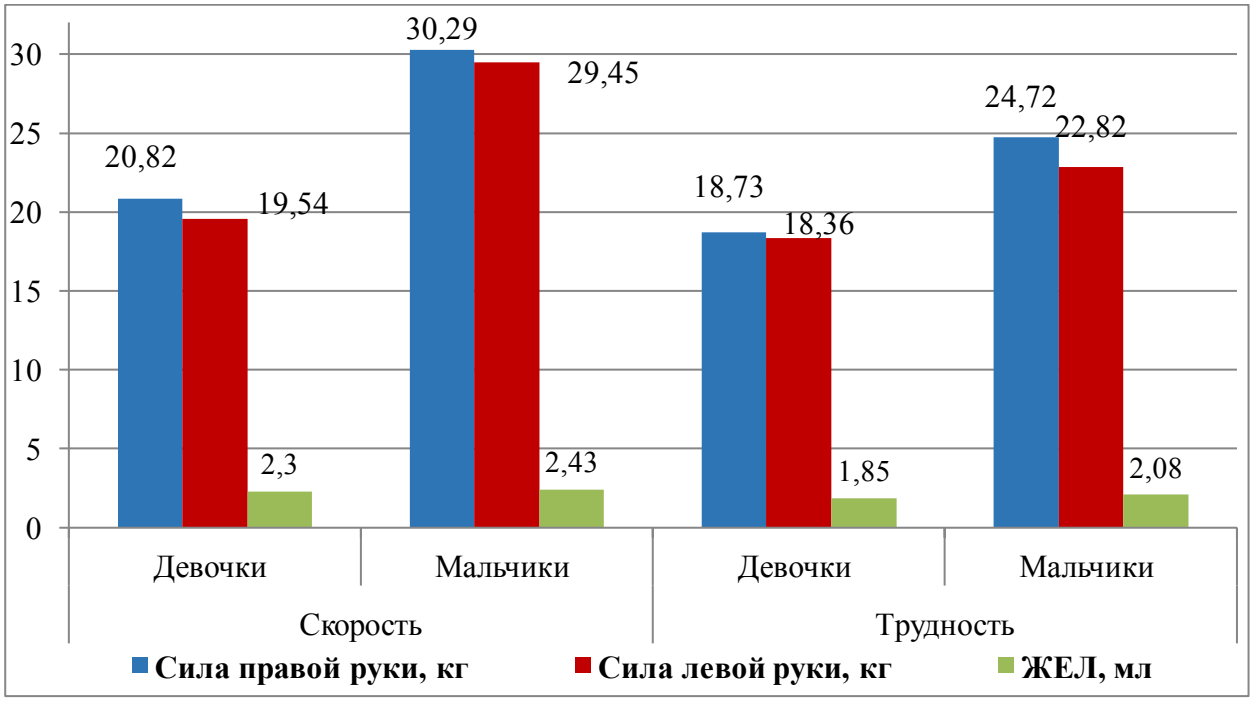


Рис. 2. Показатели жизненной емкости, кистевой динамометрии скалолазов г. Тюмени 14-16 лет, специализирующихся в различных дисциплинах

Библиографический список:

1. Двоеносов, В.Г. Особенности адаптивных реакций кардиореспираторной системы, газообмена и регуляции сердечного ритма у спортсменов-скалолазов в условиях соревнований / В.Г. Двоеносов // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – N 7. – С. 87-91.
2. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., доп. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2002.-512 с.
3. Козина, Ж.Л. Анализ и обобщение результатов практической реализации концепции индивидуального подхода в тренировочном процессе в спортивных играх / Ж.Л. Козина // Физическое воспитание студентов, 2009. – № 2. - С. 34-47.
4. Козина Ж.Л. Методологические основы определения индивидуальных особенностей волейболисток на этапе специализированной базовой подготовки / Козина Ж.Л., Ермаков С.С., Погорелова А.О. // Физическое воспитание студентов, 2012. – №3. – С. 53–60.
5. Колунин, Е.Т. Конвергенция гимнастических упражнений на начальном этапе подготовки спортивного резерва / Е.Т. Колунин // Современные тенденции развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры материалы Международной научно-практической конференции. Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского; Институт физической культуры и спорта. 2016. С. 133-136.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П. Матвеев – М., 1991. – 544с.
7. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, - 1997. – 584 с.
8. Чинкин А.С. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко – Москва: Спорт, - 2016. – 120 с.
9. Colette Wiseman. Physical and Medical Characteristics of Successful and Unsuccessful Summiteers of Mount Everest in 2003 / Colette Wiseman, Luanne Freer, Erick Hung. Wilderness & Environmental Medicine. Volume 17, Issue 2, June 2006, Pages 103-108.
10. David A. Tanner. Partitioned weight loss and body composition changes during a mountaineering expedition: a field study / David A. Tanner, David A. Tanner, J.M. Stager. // Wilderness & Environmental Medicine. 1998. Volume 9, Issue 3, September, Pages 143-152.
11. Garcia Ashdown-Franksa, et al. Sport participation in high school and anxiety symptoms in young adulthood // Mental Health and Physical Activity. Volume 12, March 2017, Pages 19–24 // https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2016.12.001.

УДК 796.526:796.015

В.И. Назмутдинова, к.б.н.; Минулина А.Д.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ Г. ТЮМЕНИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАЛОЛАЗАНИЕМ В ДИСЦИПЛИНАХ СКОРОСТЬ И ТРУДНОСТЬ (СООБЩЕНИЕ 2)

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»,
г. Тюмень, vekanazmut80@mail.ru

Аннотация. *Исследование индексов физического развития 44 подростков-скалолазов 14-16 лет г. Тюмени диагностирует гармоничное развитие и нормальную массу тела подростков, тренирующихся в дисциплинах скорость и трудность. У подростков значения ЖЕЛ в пределах нормы, жизненного индекса – ниже нормы. Гендерные различия выявлены только в группе подростков, тренирующихся на скорость.*

Ключевые слова: *скалолазы, подростки, физическое развитие, скалолазание на трудность, скалолазание на скорость, индексная оценка физического развития.*

V. Nazmutdinova, Candidate of Biology Science, Associate Professor
Minulina A.D., undergraduate

PHYSICAL DEVELOPMENT TYUMEN ADOLESCENTS ENGAGED IN ROCK CLIMBING IN THE DISCIPLINES OF SPEED AND DIFFICULTY (MESSAGE 2)

Tyumen State University, Tyumen, Russia, vekanazmut80@mail.ru

Abstract. *Studied physical development of adolescents Tyumen 44-climbers 14-16 years old. Differences of these indices in athletes training for speed and difficulty there were no established. Index estimation diagnose the harmonious development and normal weight adolescents of both disciplines. Adolescents have index of VC is below the norm. Gender differences revealed only in the group of teenagers practicing climbing on speed.*

Key words: *climbers, adolescents, physical development, climbing difficulty, rock climbing in speed, the index assessment of physical development/*

Индексная оценка физического развития подростков г. Тюмени, занимающихся скалолазанием в дисциплинах скорость и трудность. *Индекс Кетле* (ИК) свидетельствует о плохой упитанности мальчиков обеих групп, его значения соответствуют возрастно-половым нормам (табл. 5). ИК у мальчиков характеризует соответствие весоростовых показателей, особенно у мальчиков на скорость. ИМТ у мальчиков, занимающихся скалолазанием на скорость, составил 19,83±0,71 у.е., у мальчиков на трудности 19,41±0,77 - у них нормальная масса тела (см. таблица 5; Приложение 3), ИК и ИМТ указывают на соответствие весоростовых показателей и достаточное питание.

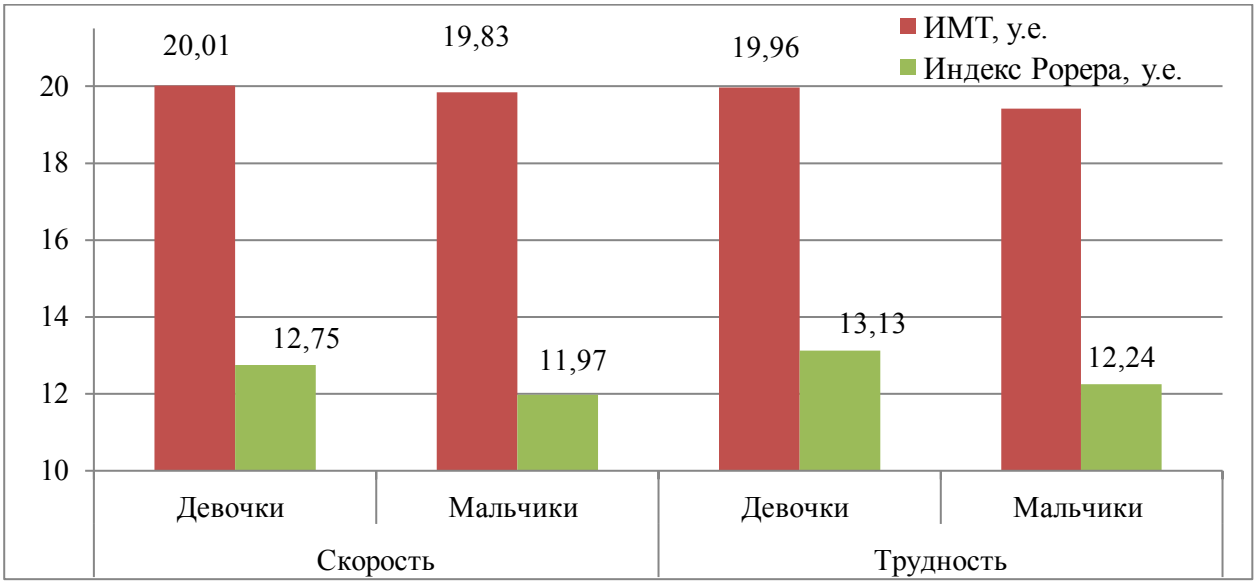


Рис. 3. Показатели индексной оценки физического развития скалолазов 14-16 лет, специализирующихся в различных дисциплинах

Индекс Ропера (ИР) диагностирует гармоничное физическое развитие при ее значениях 10,7-13,7 кг/м^3. Результаты расчетов индекса Ропера у мальчиков, специализирующихся в дисциплинах «скорость» и «трудность» указывают на гармоничное физическое развитие (табл. 1, рис. 3).

Значение динамометрического индекса правой и левой рук не различается на правой и левой руках и одинаков у мальчиков исследуемых групп ($P>0,05$), не смотря на большие абсолютные значения у мальчиков-скоростников. Значения динамометрического индекса и ЖЕЛ соответствуют возрастно-половых нормам для 14-летнего возраста (табл. 1, рис 4).

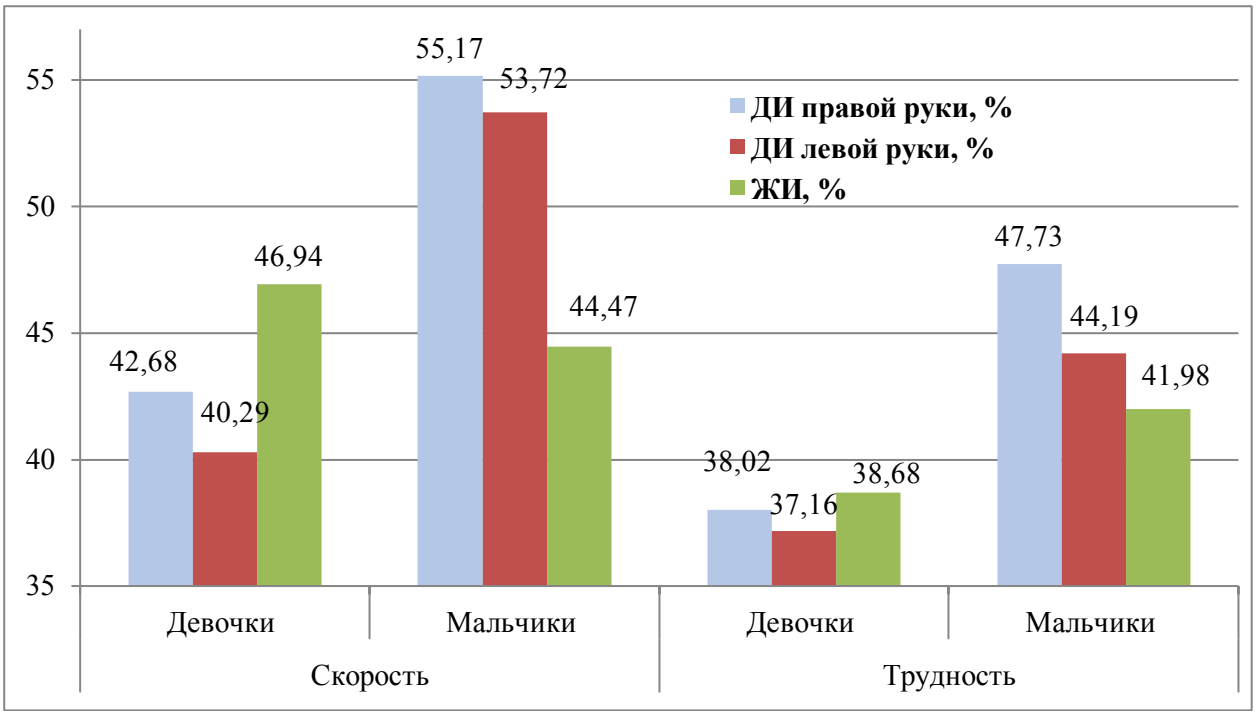


Рис. 4. Показатели индексной оценки физического развития скалолазов 14-16 лет, специализирующихся в различных дисциплинах

ЖЕЛ у мальчиков обеих групп схожа и составляет 2,43±0,19 л в дисциплине на скорость, 2,08±0,17 л - на трудность. Жизненный индекс у мальчиков, тренирующихся на скорость и трудность, не различается. ЖИ характеризует функциональные возможности дыхательного аппарата. Чем выше показатель ЖИ, тем лучше развита система внешнего дыхания и выше уровень физического развития (Ярыгина А.В. с соавт., 2014; Литовченко О.Г., Мирзоева Н.В., 2011). У мальчиков низкое значение ЖИ: 44,47±3,00 мл/кг (на скорость), 41,98±2,79 мл/кг - на трудность (табл. 1, рис 4).

Исследование показателей физического развития девушек 14-16 лет г. Тюмень, занимающихся скалолазанием не выявило статистически достоверных различий между девушками, специализирующихся в лазании на трудность и скорость в значениях длины и массы тела, индекса Кетле (индекса крепости телосложения). Обращает на себя внимание тот факт, что сила правой и левой руки у девушек обеих дисциплин достоверно не различима. Асимметрия в силе рук составила у девушек на скорость 2,18 кг и 3,09 кг - у девушек на трудность. Достоверных различий в значениях силы правой и левой рук у девушек разных дисциплин не установлено. Динамометрический индекс правой и левой рук соответствует возрастно-половым нормам, не различается на правой и левой руках и одинаков у девушек обеих групп.

Индекс Кетле свидетельствует о плохой упитанности. ИК у девочек, занимающихся скалолазанием на скорость трудность, в пределах нормы (318 г/1 см роста) и характеризует соответствие весоростовых показателей и достаточное питание, особенно у девочек в дисциплине на скорость. *Индекс Рорера* диагностирует гармоничное физическое развитие девочек обеих групп, его показатели соответствуют значениям диапазона 10,7-13,7 кг/м3.

ЖЕЛ у девочек на нижней границе нормы и составляет 2,30±0,19 л (на скорость), 1,85±0,16 л (на трудность), т.е. ниже показателей для их возраста (2530 мл) (Ермолаев Ю.А., 2001). ЖИ у девочек также ниже возрастно-половых норм. Низкие значения ЖЕЛ и ЖИ мы объясняем тем, что среди занимающихся скалолазанием есть спортсмены невысокого роста с низкой массой тела.

Динамометрический индекс правой и левой рук соответствует значениям возрастно-половым норм, их нижней границе, не различается на правой и левой руках и одинаков у девочек исследуемых групп (табл. 1). Индекс кистевой силы (Силовой, динамометрический

индекс) в норме составляет: у мальчиков школьного возраста 0,4-0,8 (40-80%) у девочек 0,4-0,5 (40-50%) (Чанчаева Е.А., 2006).

Абсолютные значения показателей физического развития выше у девочек, тренирующихся в дисциплине на скорость, однако эти различия статистически не достоверны (P>0,05).

Гендерные различия показателей физического развития у подростков-скалолазов в дисциплинах на скорость и трудность. Исследование установило, что мальчики, тренирующиеся *на скорость* выше (P<0,05) девочек на 9,68 см, сила правой и левой рук у них достоверно выше на 9,47 и 9,91 кг, соответственно. Абсолютные значения массы тела, индекса Кетле, силового индекса, асимметрии силы рук у мальчиков выше, но статистически не достоверно (P>0,05).

Исследование не вывило достоверных гендерных различий у подростков, тренирующихся *на трудность*, при том что численные значения длины тела, силы рук и силового индекса у мальчиков выше, чем у девочек.

У всех детей нормальная масса тела. Индекс Кетле у детей в пределах возрастно-половых норм, только у мальчиков, тренирующихся на трудность он ниже нормы. Индекс Рорера диагностирует гармоничное развитие подростков обеих дисциплин.

Выводы: Исследование физического развития мальчиков и девочек скалолазов 14-16 лет показало, что длинна и масса тела, сила рук соответствуют возрастно-половым нормам в обеих дисциплинах. Не установлено достоверных различий этих показателей у спортсменов, тренирующихся на скорость и трудность. Значения длины и массы тела, силы рук и силового индекса, ЖЕЛ, ЖИ выше у подростков «скоростников», чем у «трудников», хотя статистически не достоверно. Индекс Кетле у детей в пределах возрастно-половых норм; у мальчиков, тренирующихся на трудность - ниже нормы. Индекс Рорера и ИМТ диагностируют гармоничное развитие и нормальную массу тела подростков обеих дисциплин. У подростков значения ЖЕЛ в пределах нормы, жизненного индекса – ниже нормы. Обращает на себя внимание тот факт, что гендерные различия выявлены только в группе подростков, тренирующихся на скорость. У мальчиков достоверно выше значения силы рук.

Библиографический список:

1. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.

2. Литовченко, О.Г., Мирзоева Н.В. Состояние внешнего дыхания у детей и подростков среднего Приобья / О.Г. Литовченко, Н.В. Мирзоева // Современные проблемы науки и образования № 6, 2011. С. 11.

3. Чанчаева, Е.А. Физическое развитие подростков 14-17 лет высокогорной зоны горного Алтая // Биоразнообразие, проблемы экологии Горного Алтая и сопредельных регионов: настоящее, прошлое, будущее. Материалы II региональной научно-практической конференции. - Горно-Алтайск, 2006 // URL: http://e-lib.gasu.ru/konf/biodiversity/2006/74.pdf

4. Ярыгина А. В. Динамика возрастных изменений физического развития девушек 15–18 лет г. Тюмень в многолетнем тренировочном процессе занятий волейболом / А. В. Ярыгина, Е. Т. Колунин, М. А. Чачина, Н. Я. Прокопьев // Молодой ученый. - 2014. - №6. - С. 335-341.

УДК 616. 613.7

А.С. Осипов, аспирант
Н.Я. Прокопьев, д.м.н., профессор

УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У МУЖЧИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА Г. ТЮМЕНЬ БОЛЬНЫХ КАРИЕСОМ ЗУБОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия. pronik44@mail.ru

Аннотация. Даётся анализ физической работоспособности мужчин периода второго зрелого возраста г. Тюмень, болеющих кариесом эмали зубов, занимающихся и не занимающихся физкультурой и спортом. Обследовано 22 мужчины, из которых 9 имели высокий уровень двигательной активности и занимались различными видами спорта и 13 человек с низкой двигательной активностью. Установлено, что кариес зубов не влияет на физическую работоспособность, которая достоверно выше у мужчин с высоким уровнем двигательной активности.

Ключевые слова: мужчины, кариес зубов, физическая работоспособность, двигательная активность.

A.S. Osipov, Prokopiev N.Ya.

THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY IN MEN OF THE SECOND MATURE AGE (THE TOWN OF TYUMEN), SUFFERING FROM DENTAL CARIES AND ITS EFFECT PHYSICAL WORKING CAPACITY

Abstract*. The article gives the analysis of physical working capacity of men of the second mature age (the town of Tyumen), suffering from dental caries of the enamel of the teeth. Some of these men engaged in physical activities and do sports, some of them-not. 22 men were examined, 9 of them had a high level of physical activity and engaged in various sports and 13 persons had a low level of physical activity. It is established that dental caries does not affect physical working capacity. It is analyzed that physical working capacity was significantly higher in men with high levels of physical activity.*

Keywords: *men, dental caries, physical fitness, physical activity.*

Актуальность. Одним из наиболее распространенных заболеваний полости рта у лиц различного возраста и пола различных стран мира является кариес зубов [3, 9, 13, 16, 17, 18, 19].

Ряд исследований показывает, что кариес зубов негативно сказывается на здоровье и качестве жизни человека [1, 14, 20].

Одним из важнейших показателей здоровья человека является уровень его двигательной активности [6, 7, 11].

Можно полагать, что функциональное состояние и физическая работоспособность (ФР) зависят от уровня двигательной активности [4, 10, 15].

Мы должны отметить, что вопросу влияния кариеса зубов на показатели ФР уделяется крайне мало внимания [8], тогда как вопрос количественной оценки максимального потребления кислорода (МПК) в доступной нам специальной литературе не проработан.

Цель исследования: по степ-тесту Карпмана изучить влияние уровня двигательной активности мужчин периода второго зрелого возраста г. Тюмень, болеющих кариесом зубов, на их физическую работоспособность и максимальное потребление кислорода.

Материал и методы. Исследование выполнено на базе Тюменского медицинского центра «Астра–Мед» у 22 мужчин периода второго зрелого возраста (44,3±2,9 лет), постоянно проживающих в г. Тюмень, болеющих кариесом эмали зубов. Из анамнеза установлено, что 9 (40,9%) из них на момент обследования занимаются физкультурой и спортом (мы отнесли их к

группе с высоким уровнем двигательной активности). 13 человек (59,1%) спортом никогда не занимались, поэтому мы отнесли их в группу лиц с низкой двигательной активностью. Виды спорта: лыжные гонки – 3, лёгкая атлетика – 2, единоборства, футбол, баскетбол, волейбол – по 1 человеку.

В настоящем исследовании оценка уровня ФР и вычисление МПК проведено с использованием степ-теста PWC 170 В.Л. Карпмана. ФР является интегральным индикатором функциональных возможностей человека [2, 5, 12].

Используемая нами проба PWC 170 была рекомендована Международной биологической программой Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

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: $N = 1{,}3 \times p \times h \times n$,

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 по формуле В. Л. Карпмана:

$МПК = 2{,}2 \times PWC\ 170 + 1070$

Результаты обработаны на персональном компьютере методами математической статистики с использованием t – критерия Стьюдента. Достоверными считали различия при уровне значимости $p<0{,}05$. 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. Исследования показали (табл. 1), что ФР мужчин г. Тюмень, болеющих кариесом эмали зубов, достоверно ($p<0{,}05$) зависит от двух совокупных факторов – возраста и уровня имеющейся двигательной активности.

У 9 мужчин, регулярно занимающихся физкультурой и спортом, т. е. имеющих высокий уровень двигательной активности, ФР в абсолютных значениях была выше на 126,3 кгм/мин в сравнении с не занимающимися физкультурой и спортом. Статистически различие достоверно ($p<0{,}05$). Если рассматривать показатель ФР применительно к массе тела, то у занимающихся физкультурой и спортом в абсолютных значениях она составила 14,63 кгм/мин/кг, тогда как у не занимающихся физкультурой и спортом 14,47 кгм/мин/кг, что статистически не достоверно ($p>0{,}05$).

У 9 мужчин, регулярно занимающихся физкультурой и спортом, т. е. имеющих высокий уровень двигательной активности, ФР в абсолютных значениях была выше на 126,3 кгм/мин в сравнении с не занимающимися физкультурой и спортом. Статистически различие достоверно ($p<0{,}05$). Если рассматривать показатель ФР применительно к массе тела, то у занимающихся физкультурой и спортом в абсолютных значениях она составила 14,63 кгм/мин/кг, тогда как у не занимающихся физкультурой и спортом 14,47 кгм/мин/кг, что статистически не достоверно ($p>0{,}05$).

Изучение МПК л/мин свидетельствовало о том, что мужчины второго зрелого возраста, занимающихся физкультурой и спортом, в абсолютных значениях имели МПК, хотя незначительно, но больше, чем их сверстники, физкультурой и спортом не занимающиеся. Это различие составило 0,08 л/мин. Несколько большее различие получено нами при изучении МПК мл/мин/кг – 2,10 мл/мин/кг.

Таблица 1

Физическая работоспособность и максимальное потребление кислорода у мужчин второго зрелого возраста г. Тюмень, страдающих кариесом зубов, занимающихся и не занимающихся физкультурой и спортом (M±m)

Занимающиеся физкультурой и спортом (n = 9)		Не занимающиеся физкультурой и спортом (n = 13)		Достоверность различий – (p)
M±m	δ	M±m	δ	
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

Таким образом, на основании проведенного исследования можно сделать предварительное заключение о том, что ФР и МПК у мужчин г. Тюмень, во-первых, не зависят от клинического течения кариеса зубов. Во-вторых, ФР мужчин, занимающихся физкультурой и спортом, достоверно выше, чем у их сверстников с низким уровнем двигательной активности. В-третьих, несмотря на то, что МПК лимитируется возрастом, у мужчин, занимающихся физкультурой и спортом, оно в абсолютных значениях выше.

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 //Клиническая стоматология, 2015. – № 3 (75). – С. 62-66.

2. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте /И.В. Аулик. – М.: Медицина, 1990. – 190 с.

3. Горбунова И.Л. Оптимизация проведения кариеспрофилактических мероприятий у кариесподверженных и кариесрезистентных лиц / И.Л. Горбунова, Н.И. Михейкина //Стоматология, 2016. – Т. 95. № 4. – С. 31-33.

4. Елистратов Д.Е. Показатели физической работоспособности юношей в зависимости от типологических особенностей кровообращения и уровня двигательной активности /Д.Е. Елистратов. //Механизмы функционирования нервной, эндокринной и висцеральных систем в процессе онтогенеза: материалы Международной научной конференции, посвященной 75-летию Адыгейского государственного университета. 2015. – С. 226-229.

5. Карпман В.Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов /В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: ФиС, 1974. – 208 с.

6. Колпаков В.В. Функциональные резервы и адаптивный потенциал лиц с различным уровнем привычной двигательной активности / В.В. Колпаков, Т.В. Беспалова, Е.А. Томилова и др. //Физиология человека, 2011. – Т. 37. – № 1. – С. 105-117.

7. Колпаков В.В. Хронобиологическая оценка привычной двигательной активности человека в условиях западной Сибири / В.В. Колпаков, Е.А. Томилова, Т.В. Беспалова и др. //Физиология человека, 2016. – Т. 42. – № 2. – С. 100-111.

8. Куман О.А. Физическая работоспособность и адаптационные возможности младших школьников с различным уровнем привычной двигательной активностью и разной степенью кариесрезистентности / О.А. Куман //Медицинская наука и образование Урала, 2008. – Т. 9. – № 4. – С. 59-61.

9. Леус П.А. Ретроспективный анализ динамики интенсивности кариеса зубов и выявление детерминантов кариозной болезни у детей г. Москвы /П.А. Леус, Л.П. Кисельникова //Стоматология детского возраста и профилактика, 2016. – Т. 15. № 2 (57). – С. 57-63.

10. 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 //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. – Южно-Уральский государственный университет. 2011. – С. 121-126.

11. Молчанская А.А. Роль двигательной активности в жизни человека / А.А. Молчанская //Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Международной студенческой научно-практической конференции. Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, ФГБОУ ВО «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия». 2017. – С. 195-198.

12.Прокопьев Н.Я. Физическая работоспособность: учебно-методическое пособие для преподавателей, врачей и студентов / Н.Я. Прокопьев, Т.В. Потапова. – Тюмень: ТГУ, 2001. – 76 с.

13. Фатталь Р.К. Сравнительная клиническая оценка динамики эффективности современных микроинвазивных методов лечения кариеса эмали / Р.К. Фатталь, С.В. Мелехов, Л.А. Скорикова. //Клиническая стоматология, 2017. – № 1 (81). – С. 66-69.

14. Федоткина О.В. Влияние кариеса на качество жизни пациентов / О.В. Федоткина, И.М. Шишкина, Е.А. Дмитриева //Эндодонтия Today, 2014. – № 1 (29). – С. 25-29.

15.Фомина Е.В. Эффективность тренировок разной направленности для поддержания физической работоспособности в условиях сниженного уровня двигательной активности. /Е.В. Фомина, К.В. Уськов //Авиакосмическая и экологическая медицина, 2016. – Т. 50. – № 5. – С. 47-55.

16. Abanto J. 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. //Int J Paediatr Dent, 2015. – 25. – P. 18-28.

17. Farooki F.A. 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. //*Saudi Med. J.,* 2015. – *36*. – P. 737-742.

18. 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.

19. 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. //*Niger. J. Clin. Pract,* 2015, – *18*. – *P*. 493-501.

20. 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 //*Int. J. Circumpolar Health,* 2013. – *72*. – 1-10.

УДК 37:796

Е.Н. Селиванов

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С ПРИМЕНЕНИЕМ АВТОРСКИХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК

Центр продуктивного долголетия, г. Тюмень, Россия, saymien@mail.ru

Аннотация: Статья посвящена вопросам формирования здорового образа жизни населения путем внедрения авторских оздоровительных методик. Обобщён многолетний опыт внедрения авторских методик оздоровительной ходьбы. Представлены основные подходы к формированию здорового образа жизни и продуктивного долголетия на его основе. Сформулированы предложения по развитию системы оздоровления населения и путей внедрения авторских методов массовой физической культуры.

Ключевые слова: оздоровительная ходьба, массовая физическая культура, авторские методики оздоровления, продуктивное долголетие.

E.N. Selivanov

DEVELOPMENT OF HEALTHY LIFESTYLE WITH APPLYING AUTHORIAL PHYSICAL CULTURE AND FITNESS TECHNIQUES

The centre of productive longevity, Tyumen, Russian Federation, saymien@mail.ru

Annotation: *The article is devoted to the issues of developing population healthy lifestyle through the introduction of authorial fitness techniques. Long-term experience of implementing authorial techniques of health-improving walking is generalized. Basic approaches to the development of healthy lifestyle and productive longevity on its basis are considered. The proposals for developing population healthcare system are stated and the ways of introducing authorial mass physical culture techniques are offered.*

Keywords: *health-improving walking, mass physical culture, authorial fitness techniques, productive longevity.*

Формирование здорового образа жизни населения относится к числу важнейших научно-практических задач нашего региона и страны в целом. За многие годы сформированы и опробованы на практике основные постулаты общественного движения "За здоровый образ жизни" и все мы понемногу вносили и вносим и поныне свой посильный вклад в это прогрессивное эволюционное народное движение за новое качество жизни человека в части его долгосрочной творческой (и не только) репродуктивности. Предложенная сегодня мною краткая концепция представляет собою многолетний практический путь и опыт в исследование процесса влияния, как инструмента, физической культуры и её технологий на все, без исключения, сферы обычной жизнедеятельности человека и, в частности, на его ежедневный образ жизни; и более того, на процессы старения и возможной их приостановки. Этот фактор, как нарабатываемый человеком навык, я назвал единым термином - **продуктивное долголетие человека**.

В своё время мне посчастливилось быть в числе учеников-коллег Валентина Никифоровича Зуева, как молодого управленца в сфере физической культуры и спорта в Ямало-Ненецком автономном округе. Мы многое сразу успели сделать, когда при его личной поддержке и его ближайших соратников Сулейманова Игоря Идрисовича, Жолдак Владимира Ивановича, Михалева Владимира Ивановича, Жестянникова Леонида Владильевича, Киселева Валентина Максимовича, Марьясова Геннадия Георгиевича приняли участие в подготовке одного из первых региональных Законов о физической культуре и спорту и, соответственно, к построению законодательных основ управления физической культурой и спортом на уровне субъекта Российской Федерации. Именно тогда и были заложены в практику совместные с Валентином Никифоровичем Зуевым идеи по формированию концепции здорового образа жизни в северных регионах. Все идеи и подходы к массовой физкультуре первоначально проверялись на личном опыте. Утренние зарядки и активная ходьба независимо от погодных условий составляли значительную часть реализуемых идей. В неформальной обстановке обсуждались и возможности дальнейшего развития целостной системы здорового образа жизни. Уважаемые коллеги, позвольте мне поделиться некоторыми своими наработками по данной тематике.

Достижение здоровый образ жизни представляет собой ежедневный труда над собой с первоначальным обязательным условием волевого включения на его первом этапе. Впоследствии, при условном, кратковременном, волевом принуждении себя к своей "новой жизни", объект выходит на ощущения жизненного комфор*т*а, взамен вчерашним принудительных телесным и ментальным состояниям. Через понимание личной для себя необходимости в достижении своих благородных личных жизненных целей. Там, где есть место наглядного примера в эффективности метода, всегда будет правильная и наглядная

мотивация по вовлечению индивидуумов в такой творческий процесс становления психотипа устойчивой социальной позиции личности.

Само **понятие "Здоровье"** включает следующие составляющие:

- близкого к абсолютному, физическое здоровье человека;
- устойчивое к любому стрессу психоэмоциональное здоровье;
- социально успешное здоровье человека.

В свою очередь:

- **физическое здоровье зависит** от энергетического состояния тела, других тел, по принципу семи тел "Русской матрешки";
- **психоэмоциональное** - от чистых мыслей, действий, поступков, характера человека;
- **социально успешное** - от многогранности полезного для общества труда человека, заложенного в его жизненной программе.

На современном этапе необходимо не только отмечать успешность качества продукта Здоровый Образ Жизни в цифрах массовых физкультурных стартов, количествах построенных спортсооружений и т.д., но прежде всего внедрять индивидуальный подход, при котором разработка персональных, групповых, семейных программ проводится профессиональными педагогами по Здоровому Образу Жизни. Достижения современной фармакологической индустрии направленны на односторонне решение конкретных проблем – без учета происхождения заболеваний и системного оздоровления организма. Не достаточно внимания в средствах массовой информации уделяется и проблемам формирования волевых черт характера и формирования принципов здорового образа жизни в целом.

В этой связи, нам сегодня необходимо вплотную заняться как передовыми, так и уже отработанными на безопасность и эффективность авторскими физкультурно-оздоровительными технологиями на местных уровнях, которые значительно и прямым путём повышают иммунную систему организма человека. В этом направлении накоплен значительный мировой и отечественный. Нужно его умело обобщать и воплощать в реальную жизнь.

Наша деятельность сегодня построена по принципу общественного вовлечения населения региона в авторские узкие программы по оздоровлению. Основной инструмент - это индивидуальные физкультурно-оздоровительные программы самооздоровления, построенные на древних и современных безопасных методиках физической культуры народов мира и отечественных достижений. Для тестирования результатов применяются отечественные медико-технические приборы: Аппаратный Комплекс "ВедаПульс" (разработчик ООО "Биоквант", г. Новосибирск), Аурodиагностика и Код-пи (разработчик ООО "Квэстланд", г. Москва, Анализатор "Компакт ГРВ" (разработчик, НПП «Биотехпрогресс», г. Санкт-Петербург.

Насколько мне известно, мы одни из немногих, если не единственные, которые смогли сочетать воедино сразу весь озвученный комплекс во благо восстановительной медицины для человека. Сравнительно большая группа прошедших и закрепивших за собой наш продукт оздоровления, так называемый, **productd**, как самостоятельный навык, ставшим для многих безусловным фактором Здорового Образа Жизни. Данные приборы, вернее их упрощенные версии, просты, доступны и удобны для домашнего применения. Как тонометры и многие другие приборы, ставшие неотъемлемой частью домашней аптечки для миллионов семей и граждан. Так, с помощью версии АПК "ВедаПульс онлайн" мы проводим домашние тестирования (телеметрию), при котором реципиент получает расшифровку своих промежуточных состояний в любое время суток. Далее, после тестирований, выстраивается программа оздоровления реципиента, после чего ему проводятся необходимые профилактические и восстановительные мероприятия, после чего, как правило, процесс разрушения организма временно приостанавливается. И потом наступает черёд физкультурно-оздоровительных технологий. Мы их называем **Техники Хорошего Здоровья**. В них и заложен основной смысл нашей работы. Реципиент сам нарабатывает свой **productd**, как навык, под руководством специально обученного Инструктора. Здесь и закрепляется

результат хорошего здоровья. И, конечно, обязательным инструментом закрепления и постановки результата оздоровления является **авторская методика оздоровительной ходьбы** в прекрасных **условиях**, это:

- Гилевская роща (условия лесной тропы и открытой лесной поляны для дыхательно-энергетический занятий),
- городская Набережная (условия, приближенные к горным коэффициентам сложности со ступеньками, работа с водой, фонтанами)
- на центральном городском Цветном бульваре (условия центра городского мегаполиса)
- оборудованных дорожках спортивных школ
- другими скверами и парковыми зонами, рядом с которыми проживают наши слушатели и реципиенты.

Основой методики служит определённый режим дыхательных циклов и физической нагрузки, приводящей организм в оздоровительные состояния гипоксии. Приводящее в своей завершающей стадии к состоянию устойчивого омоложения и восстановления в определённых жизненно важных органах человека (почках, печени, сердца,- практически всех, без исключения). За 4 года по данной схеме прошло порядка 400 человек.

Мы на своём эмпирическом опыте отрабатываем во всех своих практиках особенности нижнего дыхания. В частности, при погружениях в холодную воду, улучшаем качество фаз сна через альфа, дельта и тета погружения сознания, выравниваем нарушения сердечного ритма через ментальные практики и многое другое. Нет, мы не стремимся к лечебному делу, мы, практикуя сочетанные формы физкультурно-оздоровительных технологий, позволяем нашим слушателям и реципиентам самостоятельно устранять порой и неизлечимые с точки зрения врачей, формы тяжёлых заболеваний. Таким образом, мы представляем своего рода общественный физкультурно-оздоровительный пункт по месту жительства. К нам может приди каждый и поправить своё здоровье. А ещё научившись сам, он всегда поможет освоить наши простейшие элементы другому. Подобные пункты можно тиражировать по всему городу и области. Надо только готовить под них профессиональных специалистов, отвечающих потребностям сегодняшнего дня. Основной акцент нужно делать на **молодые семьи**, до, во время и после родовой их совместной жизни. Обучать этому **детей с грудничкового возраста**. Да, именно обучать, потому как рефлексы у них закладываются от правильных прикосновений. **Пожилые люди, пенсионеры, престарелые**, **наши тюменские долгожители** - это отдельная наша тема.

Адаптационная физическая культура - пожалуй гуманнее задачи нет сегодня в данном вопросе. Мы все это делаем насколько хватает наших сил. Можно сделать больше, если объединить усилия.

УДК: 796

Л.Н. Шатилович, канд. биол. наук, доцент, С.М. Китиашвили

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»,
Тюмень, Россия, shatilovi444l@mail.ru

Аннотация. *Изучено содержание профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников силовых ведомств, направленной на повышение уровня специальной физической подготовленности, формирование комплекса профессионально значимых физических качеств, необходимых для успешной реализации задач обеспечения безопасности в сложных природных, техногенных и социально-экономических условиях современности. Проведенная сравнительная оценка физической подготовленности (силы, быстроты, координационных способностей, общей и силовой выносливости) у сотрудников первого и второго зрелого возраста дает основание для разработки и внедрения средств и методов совершенствования физических качеств, соответствующих специфическим условиям профессиональной деятельности с учетом возрастных особенностей организма.*

***Ключевые слова**: профессионально-прикладная подготовка, мужчины первого и второго зрелого возраста.*

L. N. Shatilovich, PhD. Biol. Sciences, associate Professor,
S. M. Kitiashvili

THE EFFECTIVENESS OF PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING OF MEN OF MATURE AGE

Federal Autonomous educational institution "Tyumen State University",
Tyumen, Russia, shatilovi444l@mail.ru

***Abstract.** Examined professionally applied physical training of law enforcement officers, aimed at increasing the level of special physical fitness, the formation of a complex of professionally important physical qualities necessary for the successful implementation of the objectives of security in a complex natural, technological and socio-economic conditions of modernity. Comparative evaluation of physical fitness (strength, speed, coordination abilities, power endurance) employees of the first and second Mature age provides a basis for the development and implementation of means and methods of improving the physical qualities corresponding to the specific conditions of professional activity.*

***Keywords:** professional-applied training, men of the first and second adulthood.*

Проблема обеспечения безопасности населения страны в последние годы обострилась в связи с объективными причинами: ростом природных и техногенных катастроф, угрозой террористических актов, обострением международных конфликтов и сложной социально-экономической обстановкой [4, с. 50; 7, с. 31]. Обзор уровня физической подготовленности сотрудников ведомств, участвующих в обеспечении безопасности населения, свидетельствует о необходимости адаптации содержания компонентов профессионально ориентированной физической подготовки к современным специфическим условиям профессиональной деятельности [1, с. 47; 3, с. 42; 6, с. 155].

Традиционная организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура (физическая подготовка)» утрачивает свою эффективность у курсантов [3, с. 43]; особую значимость приобретает физическая подготовка у сотрудников зрелого возраста, обладающих высоким уровнем профессиональных знаний, жизненным опытом, и вероятным закономерным возрастным снижением показателей здоровья.

Для решения предлагается ряд мер организационно-методического характера, реализация которых может способствовать сформированности достаточного объёма правовых знаний, обеспечивающих успешное выполнение оперативно-служебных и служебно-боевых задач [1, с. 48], внедряются методики, позволяющие эффективно формировать социальную устойчивость в стрессовых ситуациях и повышать уровень профессиональной готовности специалистов поисково-спасательных подразделений к действиям в чрезвычайных ситуациях [4, с. 52], разрабатываются и внедряются новые технологии подготовки для решения специфических задач офицеров-спецназовцев [2, с. 5; 5, с. 34].

В настоящей работе изучена эффективность профессионально-прикладной физической подготовки бойцов ОСН зрелого возраста с привлечением действующего офицерского состава в количестве 30 человек с непрерывным стажем работы в подразделении не менее пяти лет, из которых девять человек относятся к периоду первого зрелого возраста и двадцать один человек – к периоду второго зрелого возраста. Из числа тестируемых: восемь бойцов имеют 1-ый взрослый спортивный разряд, четырнадцать – являются кандидатами в мастера спорта, шесть – мастерами спорта.

Общепризнанно, что бойцы спецназа при решении профессионально-прикладных задач в экстремальных условиях испытывают значительные физические и нервные нагрузки, в связи с чем от личного состава требуется хорошее состояние здоровья, высокая стрессоустойчивость для безупречного выполнения профессиональных умений и навыков, что базируется на

современном высоком уровне физической подготовленности и работоспособности. Сфера профессиональных задач, выполняемых отрядами специального назначения постоянно расширяется и это требует оптимизации содержания подготовки их личного состава.

Двигательными качествами, обеспечивающими высокий уровень физической работоспособности, являются выносливость, сила, быстрота, которые проявляются комплексно в различных соотношениях в зависимости от поставленных задач; характера, специфики, продолжительности и интенсивности физической нагрузки.

В связи с этим постоянно совершенствуются средства и методы подготовки действующего состава ОСН.

Известно, что возрастные изменения начинаются на грани первого и второго зрелого возраста. Инволюционные изменения в скелетных мышцах, снижение функциональных возможностей системы транспорта кислорода, мощности и емкости мышечных энергосистем и всех видов обмена (углеводного, белкового, жирового) ведут к снижению физических способностей и работоспособности; изменения в механизмах гуморальной регуляции вызывают снижение адаптивных возможностей и стрессоустойчивости. Для сотрудников службы безопасности, несмотря на возрастные изменения, необходим высокий уровень физической подготовленности и работоспособности, что обеспечивается оптимально сформированной программой спортивной подготовки.

Результаты проведенного сравнительного анализа показателей физической подготовленности бойцов первого и второго зрелого возраста представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Сравнительная оценка физической подготовленности бойцов ОСН первого и второго зрелого возраста

Название теста	1 зрелый возраст	2 зрелый возраст
Бег 100м (с)	13,20±0,05 хор	13,88±0,12*хор
Челночный бег 10х10м (с)	24,50±0,27 хор	27,05±0,18*удов
Подтягивание (кол/раз)	18,00±0.59 отл	16,67±0,65 хор
Бег 1000м (мин,с)	3,03±0,17 отл	3,82±0,07* хор
Бег 5000м (мин,с)	22,93±0,24 хор	23,86±0,16 хор
Отжимание от пола за 1 мин. (количество раз)	55,11±2,02 отл	42,62±1,00*отл

Сопоставление результатов профессионально ориентированной физической подготовки у сотрудников двух возрастных групп выявило достоверные различия в ряде тестов. Обращают внимание результаты тестов «Челночный бег», «Подтягивание» и «Бег 1000м»: у лиц первого зрелого возраста средние групповые показатели соответствуют оценкам «хорошо», «отлично» и «отлично»; у лиц второго зрелого возраста оценки ниже - «удовлетворительно», «хорошо» и «хорошо» (соответственно).

Существенно, что физическая подготовка по единой методике тренировки у лиц и первого и второго зрелого возраста позволяет поддерживать на высоком уровне быстроту, общую и силовую выносливость. Хороший уровень подготовленности вне зависимости от возраста выявлен по тесту «Бег 100 м», «Бег 5000 м» и отличный по тесту «Отжимание от пола за 1 мин».

Вопросы совершенствования содержания профессионально-прикладной подготовки сотрудников силовых ведомств, направленной на повышение уровня специальной физической подготовленности, формирование комплекса профессионально значимых физических качеств, необходимых для успешной реализации задач обеспечения безопасности обусловлены возросшими требованиями в связи с расширением спектра профессиональных задач, которые приходится выполнять в чрезвычайных ситуациях.

Полученные данные свидетельствуют о необходимости дифференцированного внесения некоторых изменений в процесс физической подготовки с учетом и возрастных особенностей

сотрудников спецподразделений.

Библиографический список:

1. Вольский, В.В. Физическая подготовка сотрудников федеральной службы исполнения наказаний на этапе реформирования /В.В. Вольский, К.П. Бакешин, А.Е. Батурин// Теория и практика физической культуры.-2016, №7.-С.47-49.
2. Гаранин, Е.А. Экспериментальная методика подготовки бойцов армейского рукопашного боя на основе учета индивидуального стиля ведения спортивного поединка//Е.А. Гаранин, С.А. Кузнецов//Теория и практика физической культуры.-2015, №4.-С.5-12.
3. Дементьев, К.Н. Современные тенденции повышения эффективности физической подготовки курсантов в военном вузе //К.Н. Дементьев, А.А. Борисов, Р.Е. Булат, О.В. Пристав// Теория и практика физической культуры.-2016, №9.-С.42-44.
4. Лобжа, М.Т. Особенности формирования социальной устойчивости спасателей поисковых подразделений МЧС России в процессе физической подготовки/М.Т. Лобжа, Е.Г. Тыщенко// Теория и практика физической культуры.-2017, №7.-С.50-52.
5. Малышко, А.В. Педагогическая технология развития координации и точности движений у офицеров подразделения специального назначения /А.В. Малышко, А.А. Старовойтов, Н.Е. Гуков, В.О. Суворов //Теория и практика физической культуры.-2016, №2.-С.33-34.
6. Назмутдинова, В.И. Количественная оценка двигательной активности сотрудников службы безопасности/В.И. Назмутдинова, С.С. Пинигин// Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития Тюмень: Вектор Бук, 2013. - С. 152-156.
7. Уколов, А.В. Формирование базовых профессионально-прикладных двигательных компетенций курсантов Сибирской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России /А.В. Уколов, В.В. Пономарев, Д.В. Жернаков, А.Н. Лагунов //Теория и практика физической культуры.-2017, №5.-С.31-32.

УДК 796.9

Е.А. Шигина; Е.А. Шагарова, преподаватель

ТРАНСКРАНИАЛЬНАЯ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИЯ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия, ekaterinashigina96@mail.ru

***Аннотация**. В настоящее время известно, чтобы способствовать увеличению подготовленности спортсменов необходимо (кроме тренировочных нагрузок) в практическом использовании применять внетренировочные и внесоревновательные факторы, влияющие на функциональное состояние спортсменов [1]. В лыжном спорте особое внимание необходимо уделить средствам восстановления нормального функционирования организма после проделанной физической нагрузки. Экспериментальные данные, представленные в данной статье, показывают эффективность применения на практике транскраниальной электростимуляции как средства, ускоряющего процессы восстановления организма лыжников-гонщиков после больших физических нагрузок. Предоставлены наиболее значимые закономерности.*

***Ключевые слова**: внетренировочные средства, тренировка, транскраниальная электростимуляция, спорт, срочное восстановление.*

E.A. Shigina; E.A. Shagarova, University teacher,

TRANSCRANIAL ELECTROSTIMULATION AS A MEANS OF RESTORING THE PERFORMANCE OF SKIERS-RACERS

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia
ekaterinashigina96@mail.ru

***Abstract**. Now it is known to promote increase in readiness of athletes it is necessary (except training loads) in practical use to apply the extra training and out of competition factors influencing a functional condition of athletes [1]. In skiing special attention needs to be paid to means of restoration of normal functioning of an organism after the done physical activity. The experimental data presented in this article show efficiency of practical application of transkranialny electrostimulation as the means accelerating processes of restoration of an organism of skiers-racers after big physical activities. The most significant regularities are provided.*

***Keywords**: no training aids, exercise, transkranialny electrostimulation, sports, the urgent restoration.*

Актуальность. На современном этапе развития лыжного спорта становится проблематичным поддерживать нормальное функционирование организма спортсмена на протяжении длительного периода соревнований или напряженных тренировок. Повышение нагрузки, увеличение количества соревнований, рост спортивных результатов – все это может привести к переутомлению и перетренированности, если не использовать дополнительные средства восстановления работоспособности. На сегодняшний день данная проблема является одной из основных в спорте, в частности в лыжных гонках.

Транскраниальная электростимуляция мозга (ТЭС) является современным и многообещающим методом для применения его в спортивной практике. Основными показаниями к применению ТЭС являются: стрессорные состояния, депрессии, тревожность, снижение работоспособности, головные боли, снижение иммунитета, синдром хронической усталости [4].

Транскраниальная электростимуляция (ТЭС) – воздействие на структуры ствола головного мозга импульсными токами малой амплитуды (до 3мА). Данное воздействие приводит к активации альфа-ритмов мозга, нормализации других биоритмов мозга, увеличении концентрации серотонина, ацетилхолина, и бета-эндорфинов. Активация альфа-ритмов мозга (в диапазоне 8-12 Гц) приводит к состоянию релаксации, при котором снижается напряжение, стресс, нормализуется настроение, регулируется восприятие различных видов боли [5].

В настоящее время метод транскраниальной электростимуляции интенсивно исследуется учеными. Его влияние на спортсменов уже было проверенно на практике [2, 3, 4]. Но исследований именно в сфере лыжного спорта недостаточно. Необходимо определить влияние ТЭС на организм лыжника после больших физических нагрузок.

Цель научной работы – изучить влияние сеанса ТЭС на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы лыжников-гонщиков после физической нагрузки.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе межкафедральной научно-исследовательской лаборатории «Медико-биологическое обеспечение спорта высших достижений» Сибирского государственного университета физической культуры и спорта.

В исследовании соблюдены все меры безопасности: у испытуемых не было противопоказаний к проведению сеанса ТЭС. Критерием отбора спортсменов для исследования являлось отсутствие признаков пароксизмальной активности в электроэнцефалограмме (ЭЭГ).

Исследование состояло из четырех частей:

1. исследование функционального состояния лыжников-гонщиков в покое (фон);

2. исследование функционального состояния лыжников-гонщиков после специализированной физической нагрузки в период срочного восстановления;

3. исследование влияния сеанса ТЭС на функциональное состояние лыжников-гонщиков после специализированной физической нагрузки в период срочного восстановления;

4. сравнение полученных данных после физической нагрузки без проведения сеанса ТЭС и с его проведением. Анализ влияния сеанса ТЭС на восстановление организма лыжников-гонщиков.

Исследование включало проведение сеанса ТЭС импульсным током после физической нагрузки, измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений, анализ влияния сеанса ТЭС на процессы восстановления организма после физических нагрузок. Сеанс ТЭС проводился с помощью аппарата ТРАНСАИР-5, в положении сидя, расположение электродов лобно-мастоидальное, импульсный биполярный ток, максимальная величина 3 мА.

В исследовании проводился линейный эксперимент (сравнение результатов без проведения сеанса ТЭС и с его проведением на одной группе испытуемых: 12 лыжников-гонщиков 1 разряда и КМС). Эксперимент начинался с обследования спортсменов в условиях покоя.

Второй этап эксперимента проводился через неделю. Его основной задачей являлось обследование спортсменов после специализированной физической нагрузки (передвижение на лыжах классическим стилем 3 км одновременным бесшажным ходом в соревновательном темпе). После нагрузки испытуемые проходили имитацию сеанса ТЭС при малых величинах тока в течение 20 минут (без воздействия на подкорковую часть головного мозга человека) для создания эффекта плацебо. После этого фиксировались показатели: артериальное давление и частота сердечных сокращений.

Третий этап эксперимента проводился через неделю после второго этапа. После проведения идентичной физической нагрузки испытуемые в течение 20 минут проходили сеанс ТЭС с величиной до 3 мА.

Результаты исследования. Данные, полученные во время исследования без проведения сеанса ТЭС и с проведением сеанса ТЭС, сравнивались и анализировались.

Измерение артериального давления проводилось перед нагрузками и после в период восстановления. По результатам исследования было выяснено, что после физической нагрузки с последующим воздействием сеанса ТЭС показатели диастолическое артериальное давление (АДд) и пульсовое давление (ПД) практически достигают значений, которые были в покое, а систолическое артериальное давление (АДс) становится ниже (табл. 1). После физической нагрузки с имитацией сеанса ТЭС результаты были противоположны.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что воздействие сеанса транскраниальной электростимуляции импульсным током способствует ускоренному восстановлению показателей сердечно-сосудистой системы – АДс, АДд, ПД.

Таблица 1

Показатели сердечно-сосудистой системы лыжников-гонщиков в покое, после физической нагрузки с имитацией сеанса ТЭС и после физической нагрузки с проведением сеанса ТЭС (M±m)

Показатели	Покой (перед первой нагрузкой)	Физическая нагрузка с имитацией сеанса ТЭС	Покой (перед второй нагрузкой)	Физическая нагрузка с воздействием сеанса ТЭС
АДс, мм.рт.ст.	121,7±9	124,6±8	121,4±6	118,5±6
АДд, мм.рт.ст.	74,6±7	72,8±5	74,1±5	73,1±7
ПД, мм.рт.ст.	46,7±7	50,5±7	47,3±7	48,8±5

После физической нагрузки у испытуемых на 10 и 20 минутах восстановления фиксировалась частота сердечных сокращений. Результаты с имитацией сеанса ТЭС и с его проведением резко отличаются. Под воздействием транскраниальной электростимуляции

показатели ЧСС значительно ниже, чем с имитацией сеанса ТЭС. На 10 минуте восстановления показатели ЧСС уменьшились в среднем на 6 уд/мин ($p<0,05$), на 20 минуте – на 5 уд/мин (рис. 1).

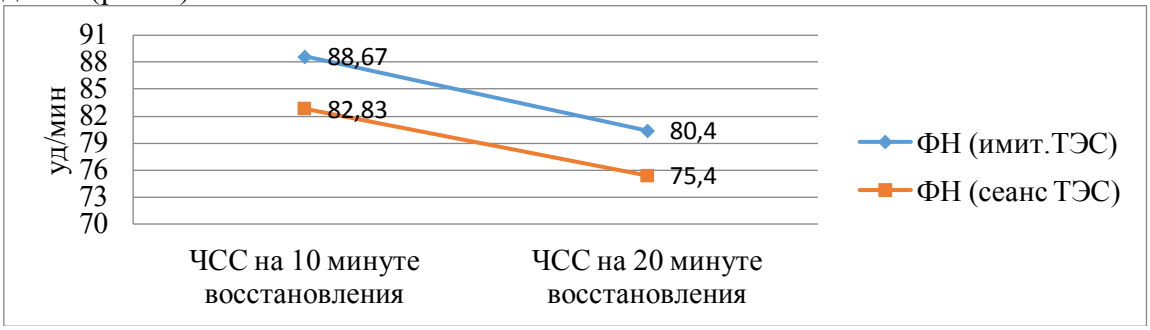


Рис. 1. Динамика частоты сердечных сокращений лыжников-гонщиков после физической нагрузки с имитацией сеанса ТЭС и после физической нагрузки с проведением сеанса ТЭС

Выводы. Таким образом, проведение одного сеанса транскраниальной электростимуляции импульсным током после большой специализированной физической нагрузки оказывает положительное влияние на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы лыжников-гонщиков и способствует ускорению процессов восстановления организма спортсменов. Показатели артериальное, пульсовое давление после сеанса ТЭС практически достигают значений, которые были в покое, что не наблюдается с имитацией сеанса ТЭС. Показатели ЧСС восстановления (на 10 и 20 минутах) доказывают ускоренный процесс восстановления функционального состояния ССС.

Проведенное экспериментальное исследование показало эффективность применения ТЭС в тренировочном процессе лыжников-гонщиков с целью улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы и ускоренного ее восстановления.

Библиографический список

1. Виноградов, В.Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов внетренировочными средствами в подготовке спортсменов высокого класса / В.Е. Виноградов // Национальный университет физического воспитания и спорта Украины. Физическое воспитание студентов. – 2011. – С. 16-21.

2. Замчий, Т.П. Влияние сеанса транскраниальной электростимуляции на психофизиологическое состояние спортсменов силовых видов спорта / Т.П. Замчий, С.Г. Фаткин, Л.Г. Рогулева // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию Н.Н. Тарского «Актуальные вопросы развития физической культуры и массового спорта на современном этапе. – 2014. – С. 212-218.

3. Корягина, Ю.В. Медико-биологические средства повышения работоспособности и восстановления спортсменов / Ю.В. Корягина, Л.Г. Рогулева, Т.П. Замчий, К.С.Зайцев // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10 (часть 8). – С. 1753-1757.

4. Лебедев, В.П. Влияние неинвазивной транскраниальной электростимуляции на утомление и связанные с ним психофизиологические показатели состояния человека / В.П. Лебедев, А.В. Ковалевский, И.В. Газеева, А.В. Гайсина, С.В. Дерпгольц, Э.И. Борд // Транскраниальная электростимуляция. Экспериментально-клинические исследования: сборник статей. – СПб, 2005. – Т. 2. – С. 69-93.

5. Савченко, А.Б. Центральный анальгетический и периферические эффекты транскраниальной электростимуляции / А.В. Савченко // Северный научный вестник. – 2006. – № 3. – С.59 – 62.

УДК 122: 572: 37.02

Л.П. Додонова, к.б.н., доцент

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОНТЕКСТЕ ПРИРОДОСООБРАЗНОЙ ПЕДАГОГИКИ

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

Аннотация. *Сформулирована гипотеза, объясняющая, как решать проблему развития человека через согласование социально-педагогического процесса с законами природы, определяющими онтогенез. Гипотеза отражает теоретическую актуальность данного исследования и его перспективу. Выведено общее положение: природосообразный принцип соответствия есть надежная основа планирования и управления режимом развития, поскольку он учитывает общие свойства, уровни и темпы развития человека.*

Ключевые слова: *идеализация объекта, гипотеза, интенсивный путь, универсальные принципы, принципы преодоления и самодействия*.

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

THEORETICAL AND APPLIED ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE IN CONTEXT OF NATURE-CONFORMED PEDAGOGICS

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

Annotation. *The hypothesis explaining how to solve the problem a human being`s development through the sequence of social-pedagogical process with the laws of nature defining the ontogenesis has been formulated. The hypothesis reflects theoretical actuality of this particular research and its perspective. General proposition: nature-conformed principle of correspondence is a reliable basis of planning and management of development rate as it takes general characteristics, levels and pace of a human being`s development into account has been deducted.*

Key words: *idealization of object, hypothesis, the intensive of the way, universal principles, the principles of the overcoming and the self-action.*

В настоящее время актуальной признана проблема развития человека, но ее решению препятствуют трудности изучения жизни и человека как ее части, поскольку темпы его познания отстают от социальных изменений. Полагаем, что сложное явление жизни человека надо познавать, применяя не только метод расчленения, доминирующий в конкретно-научном познании, а следует обратиться к методу обобщения, так как педагогическое познание требует синтеза многих отраслей науки. В современных педагогических парадигмах применяют конкретно-научный подход, и педагогическое познание остается преимущественно практико-ориентированным знанием. Мозаичность представлений о человеке доминирует и в сфере физической культуры и спорта, несмотря на то, что в данной области знания многими исследованиями доказано интегральное понятие «конституция человека», характеризующее индивидуально-типологические линии развития человека и его определенные ведущие и отстающие двигательные качества, явно выявляющиеся уже на прогрессивном этапе онтогенеза. При этом практика физического воспитания детей и молодежи часто не выходит за рамки стереотипов прошлого опыта педагогов, и ее следствием являются снижение уровней физической подготовленности и работоспособности, упрощенное отношение обучающихся к предмету физическая культура и даже уклонение от занятий.

Ученые и практики признают несоответствие существующей теории педагогики (общей и физической культуры) социально-педагогической действительности, поскольку применяемые теоретические представления (понятия, теории, законы, др.) расходятся с объективно установленными фактами (результатами наблюдений, экспериментов и практики),

остаются актуальными проблемы качества образования, профессиональной компетентности педагогов и другие. Это свидетельствует о возникновении определенной проблемной ситуации в отечественном образовании [13, 18, др.].

Являясь частью общей педагогики, отечественная физическая культуры как наука также не избежала трудностей создания своей теории. Многие ученые в прошлом и настоящем стремились создать теоретические основы физической культуры, которая «как целостная общепрофилирующая научная и учебная дисциплина, до сих пор отсутствует в физкультурном образовании» [14]. Педагогику относят к наукам слабой версии [16, с. 152]. Причинами такого ее состояния называют сужение проблематики до частнопроблемного уровня и отсутствие «крупных обобщающих и системообразующих работ общепедагогического уровня, которые должны подводить итоги теоретических и эмпирических достижений педагогики» [15, с. 13].

«К основаниям науки относят фундаментальные принципы, понятийный аппарат, идеалы, нормы и стандарты научного исследования… все научные знания… опираются на четко выверенные основания» [11, с. 130].

Автор разрабатывает концепцию природосообразной педагогики на основе познания явления жизни человека, выявляющейся в ходе непреложного онтоантропогенеза. Характеристики человека описаны родовыми понятиями «жизнь» и «культура» с позиций концепции эволюции [3]. Здесь дана авторская трактовка понятия «культура», которая следует из закона диалектики «количество переходит в качество», определяющего аккумулирование накоплений, свойств, качеств за долгие годы трудов в годовых циклах жизни. Эти труды и устремления вызывают неизбежные следствия, которыми являются различные качества, и их уровни определяет сам человек соответственно направленности своих действий (развития или утраты). На примере анализа терминосистемы «физическая культура человека» определена логико-содержательно-смысловая совместимость понятий «физическая (телесность, организм)» и «культура». Показатель совместимости считают методологическим критерием [19, с. 10]. То есть аргументировано новое понимание смысла понятия «культура» как средства спасения человека на пути его внутренней духовно-культурной эволюции, обеспечивающей направленность этого развития, первично заданного его природой. Наша трактовка понятия «культура» отличается тем, что рассматриваем культуру как аспект внутренней сущности человека, а следствием ее выявления выступают какие-либо внешние результаты деятельности человека. Но в обществе широко распространена трактовка понятия «культура» как «совокупности ценностей, созданных или сохраненных человеком» [8], которая охватывает следствия и упускает из вида истоки и примат иных природных свойств, качеств человека, обусловливающих внешние результаты его деятельности. Иначе говоря, новая трактовка понятия «культура» открывает возможности духовно-культурного, этико-эстетического и других видов воспитания и снимает существующие «серьезные барьеры, ограничивающие возможности духовно-нравственного, гражданского и физического воспитания» [9].

Кроме того, структурно-функционально-энергетические характеристики человека мы отобразили в форме знаковой модели с помощью графоаналитического метода [4]. Эта модель, замещающая человека как целое и соответствующая ему как объекту в изучаемых свойствах (реальных и потенциальных), выражает его пространственные характеристики как идеальный объект. «Теория строится на основе идеализированной модели объекта исследования» [17, с. 52].

Выдвинута гипотеза, отражающая психобиологические свойства, качества изучаемого объекта: если миллионы лет тело человека развивается как проводник (инструмент), то через него сознание может функционировать в той степени, которая позволяет ему стать самосознательной сущностью и осознать себя как эволюционный фактор, способный осуществлять деятельность в широком диапазоне (от репродуктивной до творческой) [7]. Эта гипотеза содержит обобщающую идею человека как целого, выраженную в нашей работе разными научными способами (согласованными новой категорией, знаковой моделью). Идея

человека как целого связана с идеей саморазвивающейся биоматерии (разных уровней ее организации: человека, когорт, популяции людей, человечества), содержащей идею увеличения активности живых существ «как ведущей формы прогрессивной эволюции» [19, с. 239]. В этом случае выдвинутая гипотеза обеспечивает синтез данного педагогического познания, любая идея содержит «сознание цели, перспективы познания и практического преобразования действительности» [12, с. 37].

Применен типологический способ построения теоретической основы природосообразной педагогики. Это позволило выявить и объяснить противоречия современного образования [5]. В итоге изучаемая реальность мысленно перестроена так, что предложенная гипотеза снимает противоречия между фактами, известными в естествознании и гуманитарных науках, и открывает перспективу создания теории физической культуры человека в контексте природосообразной педагогики.

Аргументировано положение о том, что самодействия (телесные и умственные) есть самоначалие человека [2]. С позиций энергетической концепции естествознания обосновано, что качество самодействия является дидактическим принципом и первым условием развития человека. Определено, что явление борения есть созидательный аспект процесса развития, в основе которого лежит принцип преодоления. Установлены внутренние условия, необходимые для роста сил/энергий человека и обусловливающие внутренний путь его развития. Выведено новое представление о человеке как о центре активности, способном осознанно создавать режим саморазвития. Как пример, выведена новая ключевая цель физической культуры, отражающая важнейший признак человека и его развития. Реализация новой цели призвана обеспечить формирование и развитие биполярного сознания, соответствующего универсальному принципу полярности всех вещей [6]. Для реализации этой цели выведено положение: природосообразный принцип соответствия есть надежная основа планирования и управления режимом развития и саморазвития, учитывающая реальные и потенциальные свойства человека, уровень и темпы его развития. Методико-практический аспект новой формулировки цели заключается в том, что она объясняет любому человеку смысл занятий физическими упражнениями «здесь и сейчас». Решение данной цели не ограничивают какие-либо признаки (возраст (от дошкольного до «третьего»), пол, конституция, др.), поэтому она является долговременной для каждого человека на всех уровнях организации образования («детский сад – школа – вуз – непрерывное образование»).

Прикладные аспекты физической культуры в контексте природосообразной педагогики включают следующее. Известно, что на прогрессивном этапе существует однонаправленная последовательность выявления свойств человека: сначала телесных, затем – психодуховных. В бинарной оппозиции «телесность – психодуховность» эта очередность сопряжена с доминантой двигательной активности детей, которая достигает пика к 9-10 годам. Давление закона кинезофилии, определяющего рефлекторность двигательной активности ребенка в течение первого десятилетия его жизни, вынуждает его быть подвижным, поэтому у детей нет проблемы мотивации к физкультурным занятиям до начала пубертата. И на этом этапе важно заполнять время детей занятиями движением, играми, танцами, художествами, ремеслами и другим. Это приобщает их к деланию, рукоделию (правило «руками и ногами»); такие действия мы понимаем, как средство сосредоточения, а формула «труд в поте лица» есть символ напряжения человеческого аппарата. Сосредоточенный или интересный труд тем и хорош, что, хотя бы на время, собирает мысли, чувства и действия ребенка на одном предмете, затрудняя их привычное блуждание, порождающее явление разновесия в его внутреннем мире. Следствием качества труда будет твердость сознания ребенка, которое в детстве необходимо утвердить. Словом, качество труда достигается, если введены в действие все уровни (телесный, эмоционально-чувственный, умственный) сложной структурно-функционально-энергетической организации человека, поэтому труд также есть фактор воспитания. Напрягая физические силы человека, труд преодолевает лень, пассивное, инертное начало, которое на этой ступени, когда преобладает телесный низший полюс, легко одолевает человека и заглушает еще зачаточные силы его высших свойств, слабые ростки его

воли, мысли и чувства. Ныне влияние активности низшего полюса усиливается и стилем жизни людей в условиях урбанизма, техницизма, компьютеризации, общества потребления. Объясняем полезность физкультурных занятий следующим. Если в период первого десятилетия не будет вовлечения в разнообразные физические упражнения и труд, то биоэнергии и страсти, ничем не сдерживаемые, будут формировать сходные привычки и доминировать в будущем в ущерб высшим началам человека.

Отсюда следует основная методико-практическая рекомендация для этого этапа: соотношение часов (урочных и внеурочных) учебного плана должно быть в пользу относительно единообразного телесного напряжения, понятного ребенку этого возраста, сохраняющего его пытливость и устремляющего в будущее. Новообразованиями ребенка на этом этапе должны быть способности владеть своим телом, элементы рефлексии, саморегуляции поведением, другие.

В период пубертата и позже происходит более выраженное перераспределение энергий/сил, изменяется их соотношение на разных уровнях сложной организации человека и ослабевает давление закона кинезофилии. Чтобы созидательная активность не снижалась, дети должны знать смысл и умственного, и физического труда для своего развития, поэтому в подростковом возрасте актуализируется задача самопознания. Объясняем полезность решения данной задачи следующим. Дать детям понимание (зачем им надо что-то делать) значит уничтожить главный корень страданий – незнание, которое родит и эти страдания, и бунт против самого себя или других. Ввиду этого образование должно иметь более сложную композицию и систему задач развития, разнообразие которых позволит детям выбрать подходящие для себя с учетом степени отзывчивости своих психофизических и психодуховных свойств на этапе второго десятилетия жизни. Именно обеспечение меры соответствия между потребностями внутренних планов (телесного, эмоционально-чувственного, умственного) и внешней средой обусловит устойчивую мотивацию, повысит активность и поиск значимого для себя за счет соответствующего разнообразия в переживаниях, сложности видов труда, возможности их перемены, потому что все виды труда сотрудничают друг с другом и взаимозависимы, так как их истоком являются различные свойства, качества человека.

Общие методико-практические рекомендации для этого периода в следующем: соотношение урочных и внеурочных часов учебного плана должно постепенно смещаться в пользу психодуховных свойств; но долю телесной активности надо удерживать не ниже порогового уровня за счет внеурочной деятельности, содержания программы развития конкретной школы и направлений дополнительного образования; на этом этапе важно устремлять детей в будущее, предлагая им на выбор широкий спектр видов труда, и повышать веру в свои силы с опорой на качества своих действий. В итоге формирование способности саморегуляции средствами физической культуры обеспечит устойчивость поведения ребенка, уверенность в своих силах и способность трудиться. Новообразованиями подростка должны быть знания, умения, навыки создавать модель самоорганизации и самоуправления, способности распознавать крайности и культивировать сдержанную и устойчивую позицию в отношении религиозных, социальных и гражданских вопросов, мышления по аналогиям, поскольку этот метод способствует развитию сознания в любом возрасте, другие.

Обобщаем методико-практические аспекты воспитания и обучения. Выше показано, что система пропорционирования учебной нагрузки должна стать опорой для гармонизации соотношений в системе «способности и потенциал ребенка – нагрузка», чтобы укрепить объективную базу практического образования и его гуманизацию. В этом случае содержание образования будет согласовано с общезначимым тезисом о том, «что объединяющим началом всех вещей служат числовые отношения, которые выражают гармонию и порядок природы» [1, с. 89]. Отсюда следует необходимость как научной разработки методико-практических рекомендаций для возрастных и конституциональных групп детей (уровень особенного), так и регулярного планирования учителем содержания с учетом этих признаков (уровень частного). Наш многолетний опыт работы с учителями показывает, что такое планирование отсутствует

в большинстве случаев, как следствие, обучающимся часто предлагается шаблон, заданный текстом учебника или стереотипом деятельности учителя.

Именно первично создавая поурочные планы, учитель может применять различные системы, подходы, методы, средства и условия для приближения к истинному самодействию (своему и учащихся). Только в этом случае мы будем приближаться к идеалу – гармонически развитому человеку, поскольку личностные новообразования будут целенаправленно формироваться на всех планах сложной организации человека в каждом цикле (недельном и учебного года). Объясняем необходимость планирования уроков учителем тем, что труд, правильно распределенный, по природе своей не может утомлять, так как он будет активизировать разные группы рабочих нервов и этим не допустит усталость. Ныне содержание уроков часто представлено случайным набором иных методов и средств, следующих из учебно-тематического плана, но не обеспечивающих режим развития каких-либо качеств. Это практическое соображение было в полном объеме реализовано советской школой, по сути, социально и профессионально ответственной.

Выше показана применимость найденных решений и определены конкретные универсальные принципы для конструирования содержания образования, физического воспитания, тренировки, которые помогут решать две сопряженные проблемы/задачи – развивать способности детей и в то же время не допускать их перегрузки, и, как следствие, оберегать здоровье.

Таким образом, внедрение элементов и компонентов природосообразной педагогики в систему управления обучением и воспитанием изменит соотношение его функций – дети будут постепенно повышать знания, умения, навыки самоорганизации и самоуправления, влияющие на качество их труда. Примерами решения проблемы самоуправления человеком себя с помощью применения управленческого подхода являются подготовка спортсменов [10]. Учитывая специфику деятельности спортсменов, находим, что главными условиями успеха на пути развития и самореализации выступают постоянство устремления и преодоления трудностей, а также определенная степень биполярного мышления [6], которое сопряжено с изменчивостью условий деятельности, с событиями, происходящими как внутри, так и во вне человека.

Библиографический список

1. Волошин А.В. Математика и искусство / А.В. Волошин. М.: Просвещение, 1992. – 335 с.

2. Додонова Л.П. Интенсивный путь, принципы, факторы и внутренние условия развития человека / Л.П. Додонова // Мир науки, культуры, образования, 2017. №4 (65). – С. 137 – 147.

3. Додонова Л.П. К вопросу взаимосвязи базовых понятий в сфере физической культуры и спорта / Л.П. Додонова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 22 – 23 марта, Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2011. Т. I. – С. 228 – 233.

4. Додонова Л.П. Проблема представления человека как целого и ее междисциплинарное решение / Л.П. Додонова // Ценности и смыслы, 2016. №2 (42). – С. 36 – 53.

5. Додонова Л.П. Противоречия современного педагогического познания / Л.П. Додонова // Сибирский учитель, 2017. №2 (111). – С. 85 – 92.

6. Додонова Л.П. Структурный компонент природосообразной педагогики / Л.П. Додонова // Мир науки, культуры, образования, 2017. №3 (64). – С. 137 – 147.

7. Додонова Л.П. Философско–методологические аспекты природосообразной педагогики / Л.П. Додонова // Теория и практика физической культуры, 2013. №11. – С. 94 – 99.

8. Загвязинский В.И. Анализ и синтез в педагогических исследованиях / В.И. Загвязинский // Вестник Тюменского государственного университета, 2010. №5. – С. 17 – 22.

9. Загвязинский В.И. Творческое ядро педагогического исследования: от проблемы до гипотезы / В.И. Загвязинский // Образование и наука, 2010. №10 (78). – С. 3 – 12.

10. Кизько А.П. Состояние и перспективы совершенствования системы управления подготовкой спортсменов / А.П. Кизько // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2016. №4 (134). – С. 120 – 126.

11. Кохановский В.П., Лешкевич Т.Г., Матяш Т.П., Фатхи Т.Б.. Философия науки в вопросах и ответах: учебное пособие для аспирантов / В.П. Кохановский [и др.]. Ростов на Дону: Феникс, 2007. – 346 с.

12. Кузин Ф.А. Диссертация: Методика. Правила оформления. Порядок защиты / Ф.А. Кузин. Практическое пособие для докторантов, аспирантов и магистрантов. М.: «Ось-89», 2000. – 320 с.

13. Михайлов, Ф.Т. Образование и культура / Ф.Т. Михайлов // Теория и практика физической культуры, 2004. №9. – С. 16 – 21.

14. Николаев Ю.М**.** Теоретические основы прошлого, настоящего и будущего физической культуры в контексте развития общего образования и культуры / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры, 2016. №10. – С. 99 – 104.

15. Новиков А.М. Докторская диссертация? / А.М. Новиков / Пособие для докторантов и соискателей ученой степени доктора наук. М.: Эгвес, 1999. – 120 с.

16. Новиков А.М., Новиков Д.А. Методология. / А.М. Новиков, Д.А. Новиков. М.: Синтег, 2007. – 662 с.

17. Рыжиков Ю.И. Работа над диссертацией по техническим наукам / Ю.И. Рыжиков. СПб: БХВ-Петербург, 2007. – 512 с.

18. Фельдштейн Д.И. Нужна новая концепция образования / Д.И. Фельдштейн // Профессиональное образование. Столица, 2013. № 12. – С. 7 – 12.

19. Шугрин С.М. Космическая организованность биосферы и ноосферы / С.М. Шугрин. Новосибирск: Сиб. предприятие РАН «Наука», 1999. – 496 с.

УДК 796.011

Л.И. Лубышева, д.п.н., профессор

ОНТОКИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕКТОР СПОРТИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва, fizkult@teoriya.ru

Аннотация. *Рассматривается содержание онтокинезиологического подхода к спортизации физического воспитания обучающихся. Показано, что кинезиологический потенциал человека имеет сложную структуру, включает в себя психологические, биомеханические, морфофункциональные, двигательно-координационные, двигательно-кондиционные способности и в интегративном единстве. В соответствии с концепцией возрастной эволюции моторики человека развивать его кинезиологический потенциал целесообразно в процессе кондиционной или спортивной тренировки в условиях спортизации физического воспитания.*

Ключевые слова: *онтокинезиология, кинезиологический потенциал, тренировочный процесс, спортивная тренировка, спортизация физического воспитания, обучающиеся.*

L.I. Lubysheva, Dr.Hab., Professor

ONTOKINESIOLOGICAL VECTOR OF SPORTSIZATION OF PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATION SYSTEM

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

Abstract. *The content of the ontokinesiological approach to sportization of acdemic physical education process is considered. It is shown that individual kinesiological potential has a complex structure, including psychological, biomechanical, morphofunctional, motor-coordination, motor-conditioning abilities and abilities in integrative unity. In accordance with the concept of age-related evolution of human motor skills, it is expedient to develop individual kinesiological potential in the body conditioning or sports training process under sportization of the physical education process***.**

Keywords: *ontokinesiology, kinesiological potential, training process, sport training, sportization of physical education, students.*

Введение. Философско-методологический взгляд на человека дает возможность трактовать и научно обосновывать биосоциокультурную сущность индивида, акцентируя взаимосвязь и взаимозависимость психики и моторики в обеспечении двигательной функции человека. Ядром двигательных способностей являются психофизические качества человека, играющие важную роль в становлении социально-профессиональной деятельности обучающихся.

Современная спортивная наука выдвигает требования к разработке концептуальных основ инновационной практики физического воспитания подрастающего поколения. Одним из актуальных решений данной проблемы может быть разработка онтокинезиологического подхода в реализации проекта спортизации образовательных учреждений.

Цель исследования – обосновать применение онтокинезиологического подхода как методологии спортизации физического воспитания в системе образования.

Результаты исследования и их обсуждение. Результатом психомоторного развития, физической подготовленности, сформированности двигательных умений и навыков индивида человека является его кинезиологический потенциал. Понятие «кинезиологический потенциал» человека, введенное в теорию физической культуры выдающимся ученым современности Вадимом Константиновичем Бальсевичем [1], представляет собой системно функционирующий психологически, морфофункционально и биомеханически обеспеченный комплекс умений и навыков производства целенаправленных двигательных действий с заданными количественными и качественными характеристиками. В структуре кинезиологического потенциала человека нами условно выделены компоненты, по степени сформированности которых можно судить об уровне его проявления в целом: психологический, двигательно-координационный, биомеханический и морфофункциональный [4].

В многочисленных исследованиях установлено, что непрерывное накопление кинезиологического потенциала человека происходит в детские и юношеские годы, до конца второго десятилетия. Основным средством развития и совершенствования кинезиологического потенциала человека является систематическая спортивная тренировка на всех этапах его онтогенеза [2].

В то же время ритм развития двигательных функций человека неравномерен и во многом обусловлен генетическими факторами, хотя отдельные параметры развития могут корректироваться под воздействием многообразных средств спортивной деятельности. Поэтому необходимым является согласование законов развития организма и «ритмов преобразования».

Такая последовательность онтогенетических преобразований человека прежде всего связана с биологической подготовкой организма к полноценной деятельности в среде, то есть

конечной целью развития является создание условий и предпосылок для нормальной жизнедеятельности человека в обществе. Таким образом, кинезиологический потенциал (физические качества, моторные способности, адаптационные возможности), хотя и детерминирован генетически, но все же может быть подвержен определенной корректировке. В связи с этим необходимо создание условий для организации систематической *спортивной тренировки* детей и подростков.

Тренировка (по В.К. Бальсевичу) – есть изменение состояния организма человека. Эта простая формула отражает фундаментальное свойство человека и вообще всего живого – его способность к изменчивости, к развитию. Оно изначально дано человеку и обусловлено той наследственной информацией, с которой человек рождается и которая сопровождает его в течение всей жизни. Целенаправленная тренировка существенно влияет на этот процесс, но она не может изменить его главных закономерностей, сформировавшихся в течение миллионов лет эволюции живого на Земле и эволюции человека как биологического вида. Эти главные закономерности сводятся к неравномерному поступательному развитию всех звеньев аппарата движений человека, их функций и других органов, и систем организма, обеспечивающих его жизнедеятельность. Такое общее свойство развития двигательной функции человека позволяет сформулировать основное *правило* физической тренировки: *параметры тренировочных нагрузок должны соответствовать текущему состоянию занимающегося и соразмеряться с естественным ходом развития его двигательной функции* [2].

Режим тренировочных нагрузок должен также согласовываться с перспективной программой физического совершенствования человека и особенностями его естественного развития в текущем возрастном интервале, то есть должна учитываться готовность и естественная предрасположенность занимающегося к предлагаемым формам, направленности и интенсивности нагрузки. Следовать основному правилу тренировки – значит на практике учитывать реальное единство генетических предпосылок развития двигательной активности человека и фундаментальных свойств его организма: изменчивости, пластичности, способности к обучению и прогрессивному совершенствованию.

Таким образом, спортивную (кондиционную) тренировку человека можно определить, как специально организованный процесс целенаправленной стимуляции развития и совершенствования его кинезиологического потенциала. В связи с этим актуализируется организация *спортизированного физического воспитания* детей, подростков и молодежи так как только в результате тренировки организма человека повышаются его психофизические возможности, формируется более высокий уровень проявления психофизических качеств.

Спортизированные технологии, реализуемые в различных образовательных учреждениях, многократно доказали свою высокую эффективность. Поэтому в настоящее время Минобрнауки РФ поддержана инициатива спортивных педагогов активно внедрять инновационные проекты «Шахматы в школу!» и «Самбо в школу!». В соответствии с ФГОС в структуру вузовского учебного предмета «Физическая культура» внедрены элективные курсы по выбору, согласно которым каждый студент имеет возможность в рамках обязательных занятий осваивать избранный им вид спорта [5, 6, 7].

При организации спортизированного физического воспитания важно учитывать интегративное единство биологической и социальной природы человека, что находит отражение в его кинезиологическом потенциале. В первую очередь необходимо обращать внимание на развитие ценностно-смысловой сферы личности, это возможно на основе применения *антропных образовательных технологий,* рассматриваемых в рамках педагогической кинезиологии [3].

Таким образом, онтокинезиологический подход (как и ранее рассмотренная нами методология кинезиологического подхода) к организации спортизированного физического воспитания, реализуемый на основе антропных образовательных технологий, способствует активизации ценностно-смысловой сферы личности, необходимой для освоения ценностей спортивной культуры.

Построение пространства развивающего общения осуществляется на основе принципа *предметности.* Предметом педагогического общения является содержание спортивной деятельности, в процессе освоения которой большое внимание уделяется формированию у обучающихся способности «извлекать из информации личностные знания» в соответствии с принципом *рефлексивной саморегуляции деятельности*. Информация становится знанием, если оно выработано самим человеком, отрефлексировано, понято и интерпретировано в соответствии с целями личности и задачами деятельности. В педагогической кинезиологии механизмом взаимодействия субъекта и объекта восприятия, познания и преобразования (в контексте нашего исследования объектом является кинезиологический потенциал) является рефлексия как феномен сознания и самосознания человека, включающая в себя две рефлексивные подструктуры: «Я-познающее» (субъективная составляющая рефлексивного самосознания человека) и «Я-познаваемое», что служит объектом поисковой рефлексии (все, что имеет значение, значимость и смысл для субъекта, а также способы организации своих предметных двигательных действий).

Принцип развития *ценностно-смысловых отношений* реализуется в учебно-тренировочном процессе на основе построения образа своего «психофизического Я», осуществляемого в ходе самопознания, самооценки и рефлексии своих психо-телесно-двигательных характеристик.

Реализация принципа *личностного развития* в пространстве развивающего общения предусматривает отображение объекта познания, оценки и преобразования (кинезиологического потенциала человека) в виде развивающейся системы. Не только человек преобразует тот или иной объект, но и своим воздействием на него он делает возможным обратное воздействие объекта на внутренний мир человека.

В **заключение** можно отметить, что онтокинезиологический подход в спортизированном физическом воспитании базируется на метапредметном научном знании о движении и двигательной активности человека – кинезиологии и опирается на методологию уже рассмотренного нами ранее кинезиологического подхода, а также на концепцию В.К. Бальсевича о возрастной эволюции моторики человека.

Сформированность ценностно-смысловой направленности личности в развитии кинезиологического потенциала в процессе спортизации является позитивным результатом использования методологии онтокинезиологического подхода.

Литература

1. Бальсевич В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 50-53.

2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.

3. Дмитриев С.В. Социокультурная теория двигательных действий человека: спорт, искусство, дидактика / С.В. Дмитриев. – Н. Новгород: НГПУ, 2011. – 359 с.

4. Загревская А.И. Актуализация кинезиологического потенциала студентов в условиях физкультурно-спортивного образования /А.И. Загревская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 1. – С. 28-30.

5. Загревская А.И. Формирование кинезиологической компетентности студентов в системе физкультурно-спортивного образования: автореф. дис. … докт. пед. наук /А.И. Загревская. – Тюмень, 2015. – 42 с.

6. Лубышева Л.И. Современная спортивная наука: от стагнации – к новой парадигме развития / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2017. – № 5. – С. 3-5.

7. Лубышева Л.И. Спорт и социализация: от методологии спортизации – к инновационным социокультурным проектам / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 1. – С. 2-4.

СПИСОК АВТОРОВ

Абрамов Э.Н., к.б.н., доцент, Федеральный центр подготовки спортивного резерва Министерства спорта Российской Федерации, г. Москва 14

Агафонов Н.В., магистрант, Курганский государственный университет, г. Курган 12

Альмуков А.Х., член сборной Австралии по биатлону, Академия зимних видов спорта, г. Джиндабайн, Австралия 142

Аминова А.С., магистр, Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск 267

Андреев А.С., преподаватель, Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень 265

Антипов В.А., к.п.н., Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург 261

Антипова Е.В., к.п.н., доцент, Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, г. Санкт-Петербург 261

Архипова Л.А., к.п.н, доцент, Кубанский государственный университет, филиал в Славянске-на-Кубани, Россия 92

Архипова Ю.А., к.п.н., доцент, Санкт-Петербургский государственный университет сервиса и экономики, г. Санкт-Петербург 156

Ахматова Н.А., к.м.н., доцент, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень 287

Ашапатов А.В., четырехкратный Паралимпийский чемпион; Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут 162

Базилевич М.В., к.п.н, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 165

Баландин С.А. ЗМС, Центр подготовки спортивного резерва по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой, г. Тюмень; Тюменский государственный университет, г. Тюмень 168

Баскакова О.А., старший методист, Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва», г. Ноябрьск 100

Белозерцева Ю.П., студентка, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 175

Бобрышев М.В., детско-юношеская спортивная школа армейского рукопашного боя, г. Пермь 172

Богданова В.А., к.п.н., доцент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 100

Бородиневский Д.В., старший преподаватель, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 104

Ботяев В.Л., д.п.н., доцент, Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут 153

Ботяев С.В., ст. преподаватель, главный научный сотрудник лаборатории Проблем физического воспитания и этнопедагогики, Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут 153

Брюховских Т.В., к.п.н., доцент, Сибирский федеральный университет, Красноярский институт железнодорожного транспорта, г. Красноярск 118

Бугаевский К.А., к.м.н., доцент, Классический приватный университет, г. Запорожье, Украина 253, 256

Бутыч Н.С., к.п.н., Западно-Сибирский государственный колледж, г. Тюмень 75

Быков В.С., д.п.н., профессор, Институт спорта, туризма и сервиса, 113,

подразделение Южно-Уральский государственный университет (НИУ), г. Челябинск 267
Васильева Е.А., старший преподаватель, Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана (национальный исследовательский университет), г. Москва 85
Верхозина А.А., магистрант, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 165
Ветошкина М.А., лаборант, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 107
Ворошин И.Н., к.п.н., доцент, Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, г. Санкт-Петербург 162
Герега Н.Н., старший преподаватель, Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут 18
Гоненко С.В., преподаватель, Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Республика Казахстан 82
Григорьева Е.Г., к.э.н., доцент, Сибирский федеральный университет, г. Красноярск 24
Грязных А.В., д.б.н., доцент, Курганский государственный университет, г. Курган 281
Губина А.Е., ассистент, Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск 275
Гулька О.В., ассистент, Тернопольський национальний педагогический университет имени Владимира Гнатюка, г. Тернополь, Украина 250
Дмитриева С.В., к.п.н., доцент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 178
Додонова Л.П., к.б.н., доцент, ГАУ ДПО НСО «Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования», г.Новосибирск, Россия 314
Должикова Х.В., старший преподаватель, Орловский государственный университет экономики и торговли, г. Орел 110
Дрожжаков А.И., старший преподаватель, Орловский государственный университет экономики и торговли, г. Орел 27
Дуров А.М., д.м.н., профессор, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 278
Еганов А.В., д.п.н., профессор, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск 113
Ерохин А.Н., д.м.н., доцент, Курганский государственный университет, г. Курган 281
Жевнерова Ж.В. старший преподаватель, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 30, 181, 187
Жирнова Е.В., старший преподаватель, Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана (национальный исследовательский университет), г. Москва 85
Завьялова Т.П., к.п.н., профессор, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 116
Замчевская К.В., Тюменский государственный университет, г. Тюмень 191
Зданович О.С., к.п.н., доцент, Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский 184
Зебзеев В.В., к.п.н., доцент, Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский 184
Зотова Т.В., учитель физической культуры, Волковская СОШ Удмуртской республики 37

Иванов В.А., ассистент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 21
Иноземцев Н.С., аспирант, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 284
Калиева Е.А., заместитель директора по информационно-коммуникационным технологиям МАУ "Тюменский городской многопрофильный центр", г. Тюмень 39
Карасева А.Д., Тюменский государственный университет, г. Тюмень 178
Кечкин, к.п.н., доцент, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь 65
Китиашвили С.М., Тюменский государственный университет, г. Тюмень 307
Козловская В.В., Тюменский государственный университет, г. Тюмень 92
Койносов Ал.П., д.м.н., Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск 290
Койносов Ан.П., д.м.н., доцент, Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск 290
Койносов П.Г. д.м.н., профессор, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень 287
Кокин В.Ю, к.п.н., доцент, Институт спорта, туризма и сервиса, подразделение Южно-Уральский государственный университет (НИУ), г. Челябинск 113
Колмаков С.В., преподаватель, Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Республика Казахстан 146
Колмакова Е.А., преподаватель, инструктор, Детский сад «Ивушка», г. Петропавловск, Республика Казахстан 146
Колунин Е.Т., к.б.н., доцент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 195, 201
Комаринская Н.Б., Тернопольський национальний педагогический университет им. Владимира Гнатюка, г. Тернополь, Украина 139
Кондаков А.М., к.п.н., Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск 222
Кондратенкова Е.А., к.б.н., доцент, Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилев, Республика Беларусь 137
Кончакова С.М., старший преподаватель, Сибирский федеральный университет, Красноярский институт железнодорожного транспорта, г. Красноярск 118
Котова Т.Г. к.п.н, доцент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 198
Крицкая К.В., аспирант, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 201
Куклева Г.А., профессор, Олимпийская чемпионка, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 204
Куценко Г.А., аспирант, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 43
Куценко Я.А., к.п.н., доцент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 32
Ларина К.В., начальник спортивного клуба, Орловский государственный университет экономики и торговли, г. Орел 124
Лобачев Г.А., старший преподаватель, Орловский государственный университет экономики и торговли, г. Орел 110
Лубышева Л.И., профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва 319
Майсурадзе С.М., Тюменский государственный университет, г. Тюмень 198
Макаридин Д.Н., к.п.н., доцент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 191, 225
Малеев Д.О., к.п.н., Тюменский государственный университет, г. Тюмень 142, 219
Мамонова О.В., преподаватель, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва 87
Манжелей И.В., д.п.н., профессор, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 158

Маняхин А.В., Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, г. Тобольск 47
Мартусевич Н.О., к.б.н., доцент, Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилев, Республика Беларусь 137
Мартьянова И.В., Тюменский городской многопрофильный центр, г. Тюмень 206
Медведкова Н.И., д.п.н., профессор, Гжельский государственный университет, Московская область 37
Минулина А.Д., бакалавр, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 293, 297
Можегова А.В., студентка, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 181
Морозова Н.В., доцент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 204
Назаренко М.А., Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень 278
Назмутдинова В.И., к.б.н., доцент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 293, 297
Насонов В.В., к.п.н., доцент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 47
Онучин Л.А., к.п.н., доцент, Санкт-Петербургский архитектурно-строительный университет, г. Санкт-Петербург 156
Осинцев Е.Н., соискатель, главный тренер мини-футбольного клуба «Прогресс», Тюменский государственный университет, Институт физической культуры, Мини-футбольный клуб «Прогресс», г. Тюмень 51
Осипов А.С., аспирант, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 301
Пасовец Ю.М., к.социол.н., доцент, Курский государственный университет, г. Курск 55
Петрушенко А.В., аспирант, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 209
Пешков А.А., к.п.н., доцент, Сургутский государственный университет, г. Сургут 213
Пешкова Н.В., к.п.н., доцент, Сургутский государственный университет, г. Сургут 213
Погадаева А.Я., аспирант, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 216
Поздышева М.С., аспирант, Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут 153
Полякова Т.А., к.п.н., доцент, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь 172
Поспелов А.В., аспирант, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь 229
Потапов В.Н., д.п.н., профессор, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 219
Прокопьев Н.Я., д.м.н., профессор, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 301
Радаев Н.В., Костанайский государственный педагогический институт, г. Костанай, Республика Казахстан 58
Речапов Д.С., к.п.н., доцент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 47
Романова Л.А., к.п.н., доцент, Институт спорта, туризма и сервиса, подразделение Южно-Уральский государственный университет (НИУ), г. Челябинск 113
Роммель Я.Я., студент 5 курса, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 30
Рябов А.С., студент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 187

Самарин А.В., старший преподаватель, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 121
Селиванов Е.Н., директор Центра продуктивного долголетия, г. Тюмень 304
Семёнов Л.А., д.п.н., профессор, Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут 62
Семенова Е.Е., к.т.н., доцент, Орловский государственный университет экономики и торговли, г. Орел 124
Семизоров Е.А., к.п.н., доцент, Государственный аграрный университет Северного Зауралья, г. Тюмень 128
Семынин И.В., аспирант, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск 222
Симон Н.А., к.п.н., доцент, Тюменский областной государственный институт развития регионального образования, г. Тюмень 130
Симонова Е.А., к.п.н., доцент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 232
Синявский Н.И., д.п.н., профессор, Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут 78
Скворцова Е.П., старший преподаватель, Северо-Казахстанский государственный университет, г. Петропавловск, Казахстан 153
Солошенко Н.Б., председатель комитета по физической культуре и спорту Департамента по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени 225
Сосенкова А.В, магистрант, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 116
Сотниченко Е.А., старший преподаватель, Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Республика Казахстан 259
Старкова Е.В., к.п.н., доцент, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь 229
Стародубцев Н.Л., учитель физической культуры, МАОУ Гимназия 16, г. Тюмень 133
Стародубцева И.В., к.п.н., доцент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 133
Тихонов А.М., к.п.н., доцент, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь 65
Тубаев А.Р., магистрант, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 68
Тяглова С.А., старший преподаватель, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 72
Филиппи Н. А., МАОУ Гимназия 16, г. Тюмень 133
Филиппова Е.А., студентка, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 232
Фурсов А.В., к.п.н., доцент, Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут 78
Халманских А.В., к.п.н., МСМК, Центр подготовки спортивного резерва по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой, г. Тюмень, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 168
Христов В.В., к.п.н., Тюменский государственный университет, г. Тюмень 225
Хромин Е.В., к.п.н., доцент, Директор Департамента по спорту и молодёжной политике Администрации г. Тюмени 39, 219
Хухарева С.А., Фитнес-клуб «City Fitness», г. Тюмень 32
Цымбалюк Е.А., к.п.н., доцент, Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск 149

Чаюн Д.В., ассистент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 235
Черепок А.А., к.м.н., асистент, Запорожский государственный медицинский университет, Украина 253, 256
Черкашин Д.В., д.м.н., доцент, Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова, г. Санкт-Петербург 261
Чёрная Е.Е., ассистент, Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск 275
Четверухина М.С., магистрант 2 курса, Пермский гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь 238
Шагарова Е.А., преподаватель, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск 310
Шаркунова Ю.В., к.п.н., Тюменский областной государственный институт развития регионального образования, г. Тюмень 241
Шарманова С.Б., к.п.н., профессор, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск 244
Шатилович Л.Н., к.б.н., доцент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень 307
Шатохин А.Г., Заведующий спортивным клубом, Западно-Сибирский государственный колледж, г. Тюмень 75
Шигина Е.А., магистрант, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск 310
Шубин Д.А., к.п.н., доцент, Сибирский федеральный университет, Красноярский институт железнодорожного транспорта, г. Красноярск 118

СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ» И ВНЕДРЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТО»

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

Формат 60x84/16
Усл. печ. л. 18,60. Бумага SvetoCopy.
Печать Duplo.
Тираж 100. Заказ № 280.
ООО «Вектор Бук»
625000, г. Тюмень, ул. Володарского, 45
Тел. (3452) 55-72-17, 46-90-03

ГТО