

физической культурой. Для определения функционального состояния в качестве функциональной нагрузки использовались различные функциональные пробы и тесты.

Показатели функционального состояния в начале эксперимента были ниже средних, стандартных величин (по результатам ЖЕЛ; более половины студенток имели избыточную массу тела); такие показатели физической подготовленности, как сила мышц-разгибателей спины, силовая выносливость пояса верхних конечностей, скоростные, скоростно-силовые качества, аэробная выносливость, характеризовались «низким» и «ниже среднего» уровнями развития (в ЭГ). Соответствовали средним стандартам такие характеристики, как показатели развития гибкости, скоростно-силовые способности (в КГ). Достоверность различий показателей между КГ и ЭГ группами соответственно каждому этапу тестирования ( $P < 0,05$ ).

К концу эксперимента в результатах исследования наблюдалась общая тенденция улучшения исследуемых показателей. Таким образом, можно заключить, что по данным показателям занятия оздоровительной физической культурой оказывают положительные изменения на функциональное состояние организма, способствуют улучшению физического развития, физической подготовленности, что подтвердилось достоверными сдвигами ( $P < 0,05$ ) по всем оцениваемым показателям на всех этапах тестирования.

### Литература

1 Дубровский, В. Н. Спортивная медицина : учебник для студентов высш. учеб. заведений / В. Н. Дубровский. – 2-е изд., доп. – М. : Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.

2 Усков, Г. В. Динамика состояния физического здоровья студентов с различными режимами двигательной активности в период обучения в вузе и коррекция модифицируемых факторов риска развития заболеваний : автореф. дисс. докт. мед. наук / Г. В. Усков. – Курган, 2005. – 48 с.

**А. Н. Метелица**

Науч. рук. **В. Н. Старченко**,  
канд. пед. наук, доцент

### МЕТОДИКА, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ КРУГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Проблема поиска и разработки лучших методик, повышающих эффективность подготовки на занятиях по единоборствам, является достаточно существенной. Одним из действенных средств, позволяющих повысить эффективность и оптимизировать процесс обучения занимающихся в единоборствах, являются координационные круговые движения, выполняемые в каждом суставе тела.

Эти движения отрабатываются в различных плоскостях по отношению к телу человека выполняющего эти упражнения, сочетая их по отношению друг с другом в разной последовательности и направлении, любыми конечностями, частями тела и их отдельными участками.

Особенность методики отработки круговых движений заключается в проработке их на невысокой скорости. В последующем необходимо усложнять их выполнение, что достигается увеличением скорости их выполнения (до максимальной), а также применением отягощения – около 2–5 кг, не более. При выполнении этих движений сразу одновременно в нескольких суставах при комбинировании их по различным плоскостям и направлениям тренируются свойства произвольного внимания, что в практической деятельности позволяет занимающимся одновременно удерживать в сознании несколько объектов.

Выше описанная система координационных круговых движений и методика их обучения подтвердила свою эффективность в практической деятельности и показала преимущества перед другими методиками подготовки в единоборствах.

В результате практического применения системы круговых движений при обучении занимающихся были достигнуты следующие результаты:

1. Улучшение подвижности в суставах и силы в тех группах мышц, которые участвуют в данных движениях;
2. Улучшение точности ударов и чёткости их выполнения;
3. Формирование навыка удержания в сознании сразу нескольких объектов, что позволяет управлять произвольным вниманием;
4. Развитие координации движений неведущей конечностью;
5. Улучшение способности согласовывать движения различными частями тела;
6. На базе этих движений обучающиеся лучше и быстрее стали осваивать другие упражнения.

**А. В. Миненков**

*Науч. рук. С. А. Иванов,  
ст. преподаватель*

## **ИДЕЙНОЕ СОДЕРЖАНИЕ И СОЦИАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ FAIR PLAY**

Напомню, что несколько десятилетий назад на олимпийской арене шла активная борьба интересов: борьба «межблоковая», борьба между странами и, естественно, между спортсменами. Сейчас межблоковая борьба потеряла прежнюю идеологическую окраску и заостренность. А к борьбе интересов добавилось то, что можно охарактеризовать как «борьба между бизнесами». Сегодня национальные спортивные организации и зависимые от них международные объединения ориентированы на финансовые интересы своих спортсменов, точнее, бизнесов, построенных на каждом из них. А поскольку и политическая борьба между странами в олимпийском спорте остается, то сегодня он вновь, как четверть века назад, становится ареной конфронтации.

Если следовать почти общепринятому подходу, гласящему, что спорт – модель общества, можно увидеть в этике спорта модель будущего глобального этноса и начать строить теорию Фэйр Плэй в повседневной жизни на базе практики Фэйр Плэй в спорте с ее сформированным за несколько десятилетий теоретико-методическим инструментарием.

Преобладающий в конце концов в человеческом сообществе центризм все же позволит на основе минимума общепринятых нравственно-этических стандартов разработать типологию принципов реального, неутопического Фэйр Плэй в различных сферах: политике и власти, экономике и культуре, охране здоровья и окружающей среды и в семейных отношениях.

В этих условиях качества участников деятельности, понимаемые в плане общественной морали и морали профессиональной, далеко не всегда совпадают. Такие нестыковки и противоречия часто бросаются в глаза и порождают множество недоумений и недоразумений со стороны простодушных зрителей или романтически настроенных журналистов и средств массовой информации.

Вот здесь и возникают проблемы профессиональной этики: будут ли формы твоего самоутверждения способствовать развертыванию и совершенствованию этого пространства, дадут ли они новые возможности твоим партнерам и конкурентам, будут ли они объективно заинтересованы в сотрудничестве или соперничестве с тобой, насколько соотносится благо в узкой профессиональной сфере с благом общезначимым в социальном плане, насколько ты, реализуя профессиональный интерес, развиваешь или утрачиваешь в себе человека.