МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный институт физической культуры»
АНОО ВО «Воронежский институт высоких технологий»
Учреждение образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

«Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта»

Сборник научных статей

I-я Международная российско-белорусская научно-практическая конференция для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов

(27-28 февраля 2020 г)

2020

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

УДК 796
ББК 75

Научные статьи печатаются при поддержке Министерства спорта Российской Федерации

Редакционная коллегия:
Ректор ФГБОУ ВО «ВГИФК», к.п.н., профессор А.В. Сысоев
Президент АНОО ВО «ВИВТ», д.т.н. профессор Я.Е. Львович
Начальник отдела магистратуры и аспирантуры ФГБОУ ВО «ВГИФК», к.б.н., профессор С.Н. Горлова
Зам. декана ФФК УО «ГГУ им. Ф. Скорины», РБ, к.п.н., доцент А.Е Бондаренко,
Заведующий кафедрой ФВиС УО «ГГУ им. Ф. Скорины», РБ, к.п.н., доцент К.К Бондаренко

Рецензенты:
к. п. н., профессор ФГБОУ ВО «ВГУИТ» В.М. Суханов;
д.п.н, профессор, зав.кафедрой ФВиС УО «ВТЭУ ПК» В.А. Медведев

Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта [Текст]: сборник научных статей Международная научно-практической конференция для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов / [под ред. А.В. Сысоева, Я.Е. Львовича, С.Н. Горловой, А.Е Бондаренко, К.К Бондаренко] – Воронеж: Издательство «РИТМ», 2020. - 836с.

ISBN 978-5-6044499-1-2

Материалы международной научно-практической конференции посвящены широкому спектру направлений научных исследований в сфере физической культуры и спорта.

УДК 796
ББК 75

©Коллектив авторов, 2020
©Издательство «РИТМ», 2020

ISBN 978-5-6044499-1-2

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Содержание

В.А. Акулова, Феки Саид, А.В. Ежова ***19***
ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Е.А. Алексеенко, С.М. Гузь ***21***
РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

И.В. Алтухов, И.Н. Маслова ***28***
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛИОМЕТРИИ У ПРЫГУНОВ В ВОДУ С ТРАМПЛИНА

Д.А. Альбаркайи, Е.П. Врублевский ***30***
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА УРОКАХ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

А.М. Артемьева, А.В. Плотников ***34***
СПОРТИВНЫЕ ЗРЕЛИЩА КАК ПРОСТРАНСТВО РЕАЛИЗАЦИИ РЕЖИССЕРСКОГО ЗАМЫСЛА

С.М. Архангельская, Г.Е. Сякина, Н.В. Волкова ***38***
ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЭКОНОМИКУ И ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА

С.А. Бабакин, А.М. Пухов ***41***
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ МЕТОДАМИ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИОННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Ж. Баражегетера, О.М. Холодов, Е.А. Корякина ***47***
ВЛИЯНИЕ УТОМЛЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА

Н.С. Бояринева, Г.Г. Плотникова ***51***
ЗРЕЛИЩНЫЙ АСПЕКТ СПОРТИВНОГО СОБЫТИЯ В КОНТЕКСТЕ ПРАЗДНИКА

А.С. Барсукова, А.Э. Белдинов ***57***
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС И ЕГО СУЩНОСТЬ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А. С. Барсукова, Я. В. Готовцева, Л. Б. Барсукова ***60***
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ (ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПОВЕДЕНИЕ В СТРЕССОВЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ)

В. К. Белятова, М.А. Карэлін ***65***
МАГЧЫМАСЦІ ФАРМІРАВАННЯ АДВОЛЬНАЙ САМАРЭГУЛЯЦЫІ РУХАЛЬНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ МАЛОДШЫХ ШКОЛЬНІКАЎ НА АСНОВЕ ВЫКАРЫСТАННЯ РУХОМЫХ ГУЛЬНЯЎ

Е. Д. Богданова, А.А. Ярмонова ***69***
СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

М.П. Бойченко, М.В. Попова ***72***
ПРОБЛЕМЫ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ВОЗМОЖНОСТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ПИЛАТЕС

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

И.И. Болдырев, Е.С. Болдырева, Е.А. Стеблецов ***76***
БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ФОСБЕРИ-ФЛОП»

С.А. Болобосов, Н. М. Медвецкая ***81***
КИНЕЗИОЛОГИЯ КАК ОСНОВА
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н.Г. Большаков, А.С. Гусев, А.М. Пухов ***85***
СКОРОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЫЖЕРОЛЛЕРОВ РАЗНЫХ КОНСТРУКЦИЙ

А.А. Бондаренко, И.М. Сазонова ***88***
ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Е. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко ***91***
БИОМЕХАНИКА ДВИЖЕНИЯ ЗВЕНЬЕВ НОГИ НА ОПОРЕ ПРИ БЕГЕ

В.В. Бородкин, А. Ю. Малыхин, Е.Н. Семенов ***95***
АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕШЕНИЯ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ ФУТБОЛИСТАМИ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

К.О. Будько, О. В. Тозик ***99***
СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА ДЗЮДОИСТОК

С.В. Буракова, А.В. Землянко ***102***
РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

С.В. Буракова, А.В. Землянко ***105***
УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ У МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

И.М. Бурных, А.И. Акулова ***108***
ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОТЯГОЩЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ У МАЛЬЧИКОВ 10-12 ЛЕТ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Н.М.Валынец ***112***
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ИГРЫ В ФУТБОЛ

В.А. Васильев, Т.П. Бегидова ***116***
ОСОБЕННОСТИ ДОКАЗАТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗА НА ПРИМЕРЕ МЕТОДА ДОБОМЕД

В.А. Васильев, Т.П. Бегидова ***120***
РОЛЬ АНАТОМИЧЕСКОГО УКОРОЧЕНИЯ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ В КОРРЕКЦИИ КОМБИНИРОВАННЫХ СКОЛИОЗОВ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.Р. Вейп, Е.А. Головкова, Д.В. Соболев ***122***
ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ ВИДАМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Э. Ветренка, Е.В. Головкова, С.Н. Горлова ***125***
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОРОСЛЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК КОМАНД СТУДЕНЧЕСКОЙ ЛИГИ

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Э. Ветренка, И.В. Смотрова ***128***
ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИИ СПОРТСМЕНА НА КАЧЕСТВО ВЫСТУПЛЕНИЯ

О.В. Вихарев, Е.С. Крымова ***132***
БИОХИМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

О. Г. Волкова ***134***
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ У ПОДРОСТОКОВ ЗА СЧЕТ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

С. С. Волкова, К. К. Бондаренко ***137***
ФАЗОВОСТЬ ДВИЖЕНИЯ РУК В ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ БРАСС

В.О. Гаврилов В.О, С.А. Бортникова ***143***
РЕАЛИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТНО-КОМПЕТЕНТНОСТНОГО АСПЕКТА ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Э.А. Гайков ***145***
МОДЕЛЬНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ДВИЖЕНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Г. М. Галиева, О.Б.Соломахин ***151***
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПРИСТАВНЫМ ШАГОМ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ БОКСЕРОВ

А.А. Галкин, В.Н. Мухамедова ***155***
ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ТЕЧЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ПРОМЕЖУТКОВ ВРЕМЕНИ

Т.Г. Ганина, А.А. Репринцева, И.В. Прихода ***158***
ОПЫТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

А.С. Гаспарян, А.М. Пухов ***164***
ПОВЫШЕНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ ПОСРЕДСТВОМ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

I.M. Gafiatullin, A.Z. Zinnatnurov, ... ***167***
INCREASE FUNCTIONAL ABILITIES OF BOXERS 17-18 YEARS BY THE METHOD OF CIRCLE TRAINING

Э. Э. Геворкян, И.А. Авилова ***170***
ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА

Д. А. Глонти, Е. П. Отряскина, А. Г. Ростеванов ***173***
МОДЕЛИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА К ТРЕНИРОВКАМ С УЧЕТОМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

А.Р. Глушанков, В.А. Евдокимов ***177***
РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ «WORKOUT»

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

А.С. Глушков, В.В. Зотин ***182***
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПОСЛЕ ОПЕРАТИВНОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА НА КОЛЕННЫЙ СУСТАВ

М. Го, В.В. Костюков ***185***
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ КИТАЯ И РОССИИ

Е.В. Головкова, О.Е. Дудник ***190***
ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

А.А. Давлетова, Я.В. Ткаченко ***195***
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СПОРТИВНО-БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

А.Т. Даллакян, А.Э. Беланов, А.В. Масалов ***201***
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ «ВЕНЕВИТИНОВО» В ПРОБЛЕМЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

А.Т. Даллакян, О.В. Родионова ***204***
НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ КРОССОВЫХ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

А.Т. Даллакян, А.С. Барсукова, А.Э. Беланов ***207***
ПРИНЦИПЫ АТЛЕТИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК

Д. А. Дрожжина, Е. А. Калинина ***210***
РОЛЬ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ПЕРИОДИЧЕСКОЙ ПЕЧАТИ В РАЗВИТИИ КАРЕЛЬСКОГО СПОРТА В 1920-1923 гг.

Д.В. Другалева, П.Ю. Королев ***214***
ОПТИМИЗАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Т.В. Дубко, Д.Э. Шкирьянов ***218***
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В.В. Дуц, О.К. Падин ***221***
ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

И.С. Евстратов, Н.Н. Ткаченко ***225***
БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

С.Ю. Епишев, И.А. Соколова ***231***
ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРЫ В ФУТБОЛ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.А. Ефимова, А.А. Квитченко, Е.В. Стурова ***233***
ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ УСЛОВИЙ ПИТАНИЯ НА ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ (НА ПРИМЕРЕ ТГМУ)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

П.Ю. Жигайлов, Л.В. Жигайлова, Н.В. Береславская ***237***
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ В МУЖСКИХ АКРОБАТИЧЕСКИХ ГРУППАХ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Д.А. Жидков, П.Ю. Королев ***241***
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ НА БАТУТЕ

Е.С. Зайцева, И.Н. Моторин ***244***
ВЛИЯНИЕ КАРДИО И СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК В УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ УНИВЕРСИТЕТА НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И МАССУ ТЕЛА СТУДЕНТОВ

С. А. Золотченко, Е. А. Калинина ***247***
У ИСТОКОВ РАЗВИТИЯ БОКСА В КАРЕЛИИ (1930-1940 ГГ.)

С.Г. Игнатьев, А.В. Федюкин, В.Г. Федюкина ***251***
РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

М.А. Идрисова, Р.М. Мамина ***255***
НАЦИОНАЛЬНЫЙ КОЛОРИТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М.А. Идрисова, Р.М. Мамина ***260***
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

М.А. Идрисова, Р.М. Мамина ***265***
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В РАЗРЕЗЕ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

Е.Н. Казаков, А.П. Преображенский ***268***
О ВОЗМОЖНОСТЯХ РАЗВИТИЯ ЗНАНИЙ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИН ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

В.Г. Калюжин ***270***
ПРИКЛАДНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯФИТНЕС-ЙОГИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

В.Г. Калюжин, О.Л. Зыбина ***276***
ПРИКЛАДНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ДИЗАРТРИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

И.В. Кандрашина, И.М. Сазонова ***283***
К ВОПРОСУ О КОРРЕКЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ ЮНЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ ПРИМЕНЕНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Ю.С. Каплуновская, П.И. Новицкий ***288***
АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ТУРА ТРЕТЬЕГО ЭТАПА РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

А. Д. Каштанов, Е.Д. Митусова ***291***
УСПЕВАЕМОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ВНЕДРЕНИИ ИННОВАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В ШКОЛЕ»

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

А.Г. Киенко, Г.В. Киенко ***295***
ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ КОНДИЦИОННЫХ (ФИЗИЧЕКИХ) КАЧЕСТВ

С.В. Климашевич, В.М. Радецкий ***298***
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ И ИХ УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВРЕМЕНИ СУТОК

С.А. Климок, А. Ю. Горобий ***301***
ВЛИЯНИЕ БОБАТ ТЕРАПИИ НА ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Н.А. Кожеев, Е. А. Калинина ***305***
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ САМБО В РЕСПУБЛИКЕ КАРЕЛИЯ

Л. Ю. Койнова, К.М. Евсюкова ***308***
РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ И АНАЛИЗ ФИНАНСИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Ю.Р. Колдина, Е.В. Королёва ***310***
ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ю.Р. Колдина, Е.В. Королёва ***314***
ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛИРОВАНИЯ ТРУДА СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ В РФ

С.Г. Кононович ***317***
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ

А.Г. Кораблина, И.В.Смотрова ***321***
ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЭЛИТНЫХ СПОРТСМЕНОВ КАК АСПЕКТ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Н.А. Королев, А. Ю. Горобий ***327***
ВЛИЯНИЕ PNF ТЕРАПИИ ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Ю.А. Косухина, Е.Н. Корнеева ***331***
ВЛИЯНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕВОЖНОСТИ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ИГРОКОВ КОМАНДЫ ПО АМЕРИКАНСКОМУ ФУТБОЛУ

В.В. Кравец, А.Ю. Журавский ***336***
МОДЕЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ЭЛИТНЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ НА ОСНОВЕ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Н.Е.Кравцова, В.Б. Ломакин, А.П. Преображенский ***342***
ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН, СВЯЗАННЫХ С ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В.Р. Кравченко, Е.В. Карпенко ***344***
НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

О.В. Кривдина, П.Ю. Королев ***347***
СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ТАНЦОРОВ

С.Д. Крылова, Т.В. Бахнова, А.Е. Дивинская ***351***
ПРИМЕНЕНИЕ ЙОГИ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

А.Д.Крюков, П.А.Кондратьев ***356***
СОВРЕМЕННЫЕ ВЕКТОРЫ ПРИКЛАДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

М.П. Кубышкин, С.А. Овечкин ***362***
ТРАВМЫ СВЯЗОК КОЛЕННОГО СУСТАВА,СРОКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И МЕТОДЫ УКРЕПЛЕНИЯ

А.Р.Кудакаева, О.Ф. Азнабаев ***367***
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

О.А. Куценко, Ю.М. Босенко ***370***
ХАРАКТЕРИСТИКА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ

А.Ш. Кхафаджи, В.А. Барков ***374***
ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ С ПОКАЗАТЕЛЕМ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

В. В. Ладина, Е. В. Сантьева ***378***
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РОССИЯН

Д.А. Лазуко, П.И. Новицкий ***381***
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ У УЧАЩИХСЯ С УМЕРЕННОЙ И ТЯЖЕЛОЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

О.В. Лангуева, А.Н. Корольков ***385***
ГОЛЬФ КАК ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ВУЗОВ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

А.Е. Лебедев, Л.И. Евтушенкова ***390***
ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА РАЗЛИЧНЫЕ ДИСТАНЦИИ

А.Е. Лебедев, Л.И. Евтушенкова ***393***
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

А.В. Лебедева, В.А. Терновский, А.Ю. Каратеева ***396***
БИОХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

И.И. Леднев, И.Е. Коновалов ***401***
ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ «ПЕРЕХОД ОТ ЗАЩИТЫ К НАПАДЕНИЮ» БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Д.В. Лисуненко ***404***
ФОРМАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

К.С. Лобова, И.И. Таран ***408***
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СТЕП-АЭРОБИКИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

С.И. Лопухов, Д.А. Хихлуха ***412***
ВЛИЯНИЕ ТЕМПА И МОЩНОСТИ НА СКОРОСТЬ ЛОДКИВ ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ

Е.А. Лысов, А.Н. Корольков ***417***
СТАТИСТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ

О.Г. Максимчук, А. И. Акулова ***421***
ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ И КОРРЕКЦИЮ ФИГУРЫ У ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ

Н.М. Маренков, А.П. Преображенский ***424***
СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ СПОРТА

М.А. Маринович, О.С. Трофимова ***427***
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ЗАНЯТИЯМ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС С ЖЕНЩИНАМИ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ МОТИВАЦИИ

С.М. Медведев, Ю.А. Козлова ***431***
СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ, КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖЬЮ

Т.В. Мельникова, А.П. Преображенский ***434***
ОСОБЕННОСТИ МОДЕЛИРОВАНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Н.А. Мозговой, Т.В. Поваляева ***437***
СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В КОНТЕКСТЕ ВФСК «ГТО»

В.Н. Мухамедова ***440***
АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСПОРТСМЕНОВ ЛЮБИТЕЛЕЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

В.Н. Мухамедова ***443***
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

В.Н. Мухамедова ***446***
ПРОБЛЕМЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ В ХОДЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

А.В. Насонов, И.Н. Стребкова ***448***
К ВОПРОСУ О МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ВОЕННЫХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Е.Г. Немова, Г.П. Стазаев ***453***
ДИАГНОСТИКА СОДЕРЖАТЕЛЬНЫХ АСПЕКТОВ МОТИВАЦИИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ

А. А. Никитина, К. К. Бондаренко ***458***
БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКА В ШПАГАТ

С.А. Никитин Д.Ю. Смирнов Е.С.Крымова ***462***
ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТЕПЕНИ И ПОСТРОЕНИЕ ГРАДИЕНТНЫХ КАРТ ЗАРАЖЕННОСТИ ПОВЕРХНОСТЕЙ СПОРТИВНЫХ И УЧЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ

M.M.Nuriddinova ***466***
PHYSICAL EDUCATION IN PRESCHOOL ESTABLISHMENTS IN UZBEKISTAN

Т.А. Облецова ***469***
НЕСТЕРЕОТИПНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

М.Н. Олейников, Т.В. Мануковская ***473***
ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

М.Н. Олейников, Т.В. Мануковская ***475***
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

С. А. Орельская ***477***
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КОНТРОЛЬНОГО ТЕСТА «ПРЫЖОК В ВВЕРХ» У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Л.С. Павленко, И.А. Татаринцева ***481***
АСПЕКТЫ РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

А.А. Панов, И.И. Таран ***485***
МОТИВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Д.И. Паращечкин, А. А. Азаров, Е.Н. Семенов ***490***
АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК УПРАВЛЕНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В НАПАДЕНИИ

С.Ю. Погорелов, С.А. Бортникова ***492***
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Д.А. Пономарев, Я.Е. Козлов ***496***
ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 9-11 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ СИСТЕМЫ ТАЙ-БО

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

К. А. Порываев, С.Ю. Иванова ***500***
ОЦЕНКА ВЗАИМОСВЯЗИ И ВЗАИМОЗАВИСИМОСТИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

П. В. Примаченко, К.К.Бондаренко ***503***
ОЦЕНКА ВЗАИМОСВЯЗИ ТРАВМАТИЗМА С БИОМЕХАНИЧЕСКИМИ ПАРАМЕТРАМИ ДВИЖЕНИЯ В МЕТАНИИ КОПЬЯ

К. В. Пугач, С.А. Дробышева ***509***
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ВОДЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ С ДЦП

Пустовит Р.А, Филоненко Л.В., О.М. Холодов ***514***
ВЗАИМОСВЯЗЬ И ВЗАИМООБУСЛОВЛЕННОСТЬ КОГНИТИВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Т.Н. Паукова, Е.В. Головкова, С.Н. Горлова ***517***
ПРОБЛЕМЫ ПРЕДВЗЯТОСТИ СУДЕЙ В НАЦИОНАЛЬНОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ АССОЦИАЦИИ

А.С. Распопова ***521***
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Э.Ю. Ржевский, С.Ю. Максимова ***523***
ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Н.М. Рогова, Е.Н. Ирхина ***527***
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БРОСКА В ПРЫЖКЕ В ГАНДБОЛЕ НА ОСНОВЕ СОЗДАНИЯ ТИПОВЫХ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ

С. С. Роговцов, К.К. Бондаренко ***533***
ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СИЛОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ УДАРА ЮНЫХ КАРАТИСТОВ

С.С. Романов ***537***
СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ИНОСТРАНЦЕВ

Е.А. Россол, Д.А. Хихлуха ***539***
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

В.Р. Руднев В.Р., Н.Р. Нежданов, Д. А.Баранов ***544***
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В ОТНОШЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПЕРВЫЕ ДЕСЯТИЛЕТИЯ СОВЕТСКОЙ ВЛАСТИ: ИДЕЙНО-ПОЛИТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Д.В. Рудов, М.М.Богомолова, И.С.Таможникова ***548***
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБАХ ПОДСЧЕТА НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОК-СПОРТСМЕНОК ФГБОУ ВО «ВГАФК»

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

П.А. Ряполов, К.В. Симонов ***553***
ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ И ПРАВОВЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПОД ЭГИДОЙ ОЛИМПИЙСКОГО СОВЕТА АЗИИ

П.А. Ряполов, К.В. Симонов ***559***
ЮЖНОАЗИАТСКИЕ ИГРЫ: ИСТОРИКО-ПОЛИТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

А.Р. Савельева, М.М. Малашин, Д.А. Брюханов ***563***
ОСНОВЫ ТЕХНИКИ SUP-СЕРФИНГА

Д.С. Салов, Е.И. Глазкова ***565***
КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О.А. Абгарян, А.С. Санникова ***568***
УГРОЗЫ И ФАКТОРЫ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

С.А. Селедевский, О.М. Бубненкова ***572***
ДЕРМАТОГЛИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Е.Г. Селиванова ***576***
ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ИНСТРУКТОРА-МЕТОДИСТА С ТРЕНЕРСКИМ СОСТАВОМ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Е.Г. Селиванова ***581***
ТЕОРЕТИЗАЦИЯ УСПЕШНОСТИ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ: ДЕТЕРМИНАНТЫ И МОДЕЛИ

С.А. Селивановский, Т.С. Гришина ***586***
СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-РАПИРИСТОВ НА ОСНОВЕ ПОВТОРНО-ПЕРЕМЕННОГОВАРЬИРОВАНИЯ НАГРУЗОК

С.А. Селивановский, Т.С. Гришина ***589***
ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФЕХТОВАНИИ

М. С. Селюков ***592***
ПРИМЕНЕНИЕ КАТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

М.Ю. Сивкова, Г.Е. Сякина ***595***
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

А.А. Синицына, А.П. Преображенский ***599***
О ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Н.О. Слохова, Е.И. Берилова ***601***
ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В ДИАДЕ ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН В ЯПОНСКОМ БОЕВОМ ИСКУССТВЕ АЙКИДО

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Д.В. Слушкин, Е.А. Слушкина ***605***
ПСИХОЛГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Л.А. Смирнова, И.В. Рубцова ***608***
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Л.А. Смирнова Л.А., И.В. Рубцова ***612***
ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА КАК ТЕХНОЛОГИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Д.Ю. Смородин, А.С. Красников, В.В. Лесков ***616***
ПЛАВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

А.С.Совина ***619***
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ

N. A. Spirin, N. A. Abramov ***622***
COMPARISON OF THE DEVELOPMENT OF THE PLANNED TACTICAL PLAN FOR A FIGHT BETWEEN AN OLYMPIC BOXER AND A PROFESSIONAL BOXER

В.С. Старовойтов, С.М. Гузь ***625***
ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ У СПОРТСМЕНОВ 18-22 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ

А.Г. Стафеева, С.М. Гузь ***629***
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ АЭРОБНЫХ И АНАЭРОБНЫХ НАГРУЗОК НА РЕГУЛИРОВАНИЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ЖЕНЩИН 25-40 ЛЕТ

Л. Н. Стетюкевич, С. Н. Островский ***635***
ФАКТОР ВОЛИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

А.В. Студеникина ***639***
ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

А. Ф. Сулейманова, А. З. Хурамшина ***642***
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРОННОГО ДОКУМЕНТООБОРОТА В ГОСУДАРСТВЕННОМ УПРАВЛЕНИИ СФЕРОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Сюй Шюаньсэнь, К.Ю.Чернышенко ***646***
РОЛЬ ВКЛЮЧЕНИЯ УШУ В ЮНОШЕСКИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Э.Б. Тангара, О.М. Холодов ***649***
В ЧЁМ УСПЕХ КЕНИЙСКИХ И ЭФИОПСКИХ БЕГУНОВ

А.Ж.Тангриев, А.Акбаров, А.Р.Усмонов ***653***
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ БОРЦОВ ДЗЮДО

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Н.О. Танцикужин ***660***
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ МОТИВАЦИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

И.А.Татаринцева ***665***
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

П.А. Темерев, Н.В. Седых ***669***
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ 16-17 ЛЕТ С ДИАГНОЗОМ «СКОЛИОЗ»

П.В. Тепловодская, К.Ю. Акулова ***674***
МЕСТО СПОРТА ВО ВНЕУЧЕБНОМ ВРЕМЕНИ СТУДЕНОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

А.А. Терех, В.А. Горовой, Е.А. Маслова ***680***
ОЦЕНКА И АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТУДЕНТАМИ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ И КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.П. Титова ***683***
БЕГОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА 400 М С БАРЬЕРАМИ

Р.В. Тихомиров, С.М. Гузь ***688***
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА ОБЩЕФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 9-11 ЛЕТ

Ж.В. Тиханович, В.Г. Калюжин ***694***
ПРИКЛАДНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЫ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ У ДЕТЕЙДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.А. Тишутин, Э.С. Питкевич ***698***
ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ АКТИВНОЙ ОРТОСТАТИЧЕСКОЙ ПРОБЫ

Л.Б. Ткаченко ***704***
ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТАС ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Ж.А. Толоконникова, О.М. Холодов, А.А. Караванов ***710***
ВЛИЯНИЕ ТРАНСКРИНИАЛЬНОЙ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИИ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНА

П.С. Тоянова, П.Ю. Жигайлов, Л.В. Жигайлова ***714***
ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ И СТЕПЕНИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ НА ДВОЙНОМ МИНИТРАМПЕ

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Р.А.Тронин ***717***
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В РЕГИОНЕ: СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА

И.И. Трофимович, А.Г. Нарскин, И.М. Корниенко ***721***
ВЛИЯНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Д.П. Тушинская, В.А. Горовой ***724***
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ПРОЕКТОВ В ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ

В.С. Усенко, С.М. Гузь ***727***
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ НА ОБЩЕФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПОДРОСТКОВ 12-13 ЛЕТ

Ю. И. Усова, О. А. Швачун ***732***
ГТО В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Э. И. Файрузова, Г.Ф. Агеева ***735***
ФИЗКУЛЬТУРНО - МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ СОЦИАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Г.А. Фалин, С.М. Гузь ***738***
РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР В РАМКАХТРЕТЬЕГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.А. Харитонова, А.Г. Трифонов ***744***
АНАЛИЗ ТЕХНИКИ САЛЬТО НАЗАД СОГНУВШИСЬ С «РЕШЕТКИ» НА «РЕШЕТКУ» В ЖЕНСКИХ ГРУППАХ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

М.А. Хомицевич, С.В. Таволжанская, И.В. Прихода ***748***
ВЕДУЩИЕ ФАКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗДРАВОТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

М.Г. Храповицкая, П.И. Новицкий ***752***
НАГЛЯДНЫЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Е.В. Цуцкова, А.А. Ярмонова ***755***
ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Е.С.Черенкова, М.С. Леонтьева ***758***
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

А.В. Черепанов ***762***
АНАЛИЗ ЭТНОГРАФИЧЕСКОГО ТУРИЗМАВ РЕСПУБЛИКЕ АЛТАЙ

Ю.Л. Чупринская, П.А. Сериков, Я.Е. Львович ***766***
ВОЗМОЖНОСТИ МОДЕЛИРОВАНИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

А. Ф. Шакирова, О. В. Александрова ***768***
ВЗАИМОСВЯЗЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БАКАЛАВРОВ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ 49.03.03 – «РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ» С ВНЕУЧЕБНЫМИ МЕРОПРИЯТИЯМИ

Н.А. Шебанова, И.Н. Маслова ***771***
К ВОПРОСУ РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПРЫГУНОВ В ВОДУ

Т.А. Шелковникова, Е.А. Стеблецов, О.А. Григорьев ***775***
СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ МАГИСТРОВ ПО ПРОФИЛЮ «ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

И.Ф. Шокиров, Г.Х.Салихова ***779***
ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ 13-15 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕСТОВ «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ»

В.М. Шохов, М.Я. Петренко ***782***
СОН И БОДРОВСТВОВАНИЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛОВЦОВ

А.С. Шохова, В.С. Лихачева, С.Н. Горлова ***785***
УСПЕШНЫЙ И НЕУДАЧНЫЙ БЫСТРЫЙ ПРОРЫВ В СТУДЕНЧЕСКОМ БАСКЕТБОЛЕ

А. М. Шурпач, А. А. Борисок ***788***
АНАЛИЗ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

А. М. Шурпач, А. А. Борисок ***792***
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

А. М. Шурпач, А. А. Борисок ***796***
ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ И НАВЫКОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

Д.А. Щетникова, А.П. Преображенский ***802***
О ПРОБЛЕМАХ МОДЕРНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.С. Юнисова ***804***
РОЛЬ КАРДИОЛОГИЧЕСКОГО СКРИНИНГА В ДИАГНОСТИКЕ ПОГРАНИЧНОГО УДЛИНЕНИЯ ИНТЕРВАЛА QT У СПОРТСМЕНОВ

А.М. Яблонских ***806***
АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

М.А. Яковлева, А.Н. Яковлев ***810***
ИРРАЦИОНАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ БУДУЩЕГО В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Д.С. Якушев В.В.Пресняков ***813***
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ ФАКТОРОВ НАЧАЛЬНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Н. И. Ястремская, А. Е. Бондаренко ***818***
ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЗАНЯТИИ ПЛАВАНИЕМ

Т.А. Яхонтова, А.И. Никулина, О.М. Холодов ***822***
РЕФОРМИРОВАНИЕ ОТРАСЛИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» И ЕЁ СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

Яцюнь Чжан, Т.А. Шилько ***826***
ЦИГУН БА ДУАНЬ ЦЗИНЬ ЭТО МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ИЗ КИТАЯ

Yaqun Zhang, T.A. Shilko, Dr.Hab ***829***
RE-AIM FRAMEWORK AND ITS APPLICATION PROSPECTS IN THE FIELD OF PHYSICAL HEALTH INTERVENTION

Yaqun Zhang, T.A. Shilko, Dr.Hab ***833***
EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITIES ON MENTAL HEALTH OF COLLEGE STUDENTS

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

В.А. Акулова, магистрант
Феки Саид, студент, *Тунис*
Научный руководитель:
А.В. Ежова, к.п.н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *навыки, тесты, движения, мышцы, быстрота, ловкость, сила.*
Аннотация: *Статья посвящена вопросу поиска новых путей использования резервных возможностей организма волейболистов на начальном этапе подготовки рассматривается проблема физической подготовки. Выявлена и обоснована целесообразность применения направленного педагогического воздействия.*

Волейбол является одним из самых популярных видов спорта в мире, и в связи с его огромной популярностью было проведено множество исследований в попытке понять, какой методом лучше развивать физические качества необходимые юным волейболистам. Развитие физических качеств и специальных технических навыков особенно важно для юных спортсменов, как приоритетный фактор для достижения успеха [1, 2, 3].

Цель исследования: изучить физическую подготовку юных волейболистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Показателей физической подготовленности юных волейболистов контрольной и экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента свидетельствует о достоверных изменениях по большинству из предложенных тестовых упражнений в экспериментальной группе (таблица 1).

Согласно данным таблицы 1, до эксперимента волейболисты контрольной и экспериментальной группы достоверно не различались по показателям физической подготовленности. После эксперимента в экспериментальной группе выявлены статистически достоверные изменения по большинству показателей. Рассмотрим приросты показателей в прыжковых тестах, которые являются наиболее информативными при оценке физической подготовленности в волейболе.

Прыжок, выполняемый из приседа, даёт оценку абсолютной силы мышц нижних конечностей, которая, помимо прочего зависит от внутримышечной координации, биомеханических характеристик движения и реактивности мышцы. Прирост в данном тесте составил в экспериментальной группе 21,5% ($p<0,05$), в контрольной - 9,8% ($p>0,05$). Прирост в прыжке с махом рук составил в экспериментальной группе 30,7% ($p<0,01$), в контрольной - 11% ($p<0,05$). Отношение высоты прыжка с махом рук к высоте прыжка из приседа позволяет оценить уровень межмышечной координации. До эксперимента в обеих группах данный показатель соответствовал низкому уровню - < 11,1%, после эксперимента в экспериментальный группе данное соотношение увеличилось до 12,03%, что отвечает высокому результату, в контрольной группе - до 11,2%.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 1

Результаты тестирования физической подготовленности юных волейболистов

Показатели	До эксперимента			После эксперимента		
	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	p	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	p
Прыжок в длину с места, см	175.2±10.3	175.9±9.6	>0.05	178.1±9.6	188.3±9.1	< 0.05
Прыжок вверх с места (из приседа), см	24.0±4.3	25.5±4.9	>0.05	26.6±4.3	32.5±5.1	< 0.05
Прыжок вверх с махом рук, см	26.6±6.3	27.1±6.5	>0.05	29.9±6.6	39.1±6.1	< 0.01
Высота прыжка с махом рук / высота прыжка из приседа, %	110.5±9.2	106.8±9.8	>0.05	112±8.8	120.3±7.8	< 0.05
Прыжок вверх с разбега, см	32.4±4.5	33.4±4.7	>0.05	35.9±5.1	43.5±4.9	< 0.05
Челночный бег 3х10 м, с	8.8±0.4	8.6±0.5	>0.05	8.9±0.4	8.2±0.5	>0.05
Челночный бег 6х5 м, с	11.5±0.5	11.2±0.5	>0.05	11.3±0.5	10.5±0.6	< 0.05
Бег 30 м, с	5.3±0.3	5.2±0.4	>0.05	5.2±0.3	5.04±0.4	>0.05
Бег 1000 м, мин. с	5.8±1.4	5.7±1.6	>0.05	5.7±1.4	5.02±1.4	< 0.05
Метание малого мяча, м.	19.3±2.7	19.6±2.9	>0.05	21.5±3.1	26.6±2.7	< 0.01
Наклон туловища вперед из положения сидя, см	14±1.8	14.9±1.5	>0.05	15±1.9	18.2±1.5	>0.05

Также в экспериментальной группе достоверно улучшились результаты в прыжках вверх с разбега и в длину. В первом случае прирост составил 23,2% ($p<0,01$), во втором - 6,6% ($p<0,05$). В контрольной группе по данным тестам получены следующие приросты: 9,7% ($p<0,05$) и 1,6% ($p>0,05$).

Приросты в беговых тестах, тестах на определение уровня развития гибкости также были выше в экспериментальной группе, в сравнении с контрольной и в среднем составили: в тесте «челночный бег 6х5 м» 6,7% ($p<0,05$), в контрольной группе - 1,8% ($p>0,05$); в беге 1000 м - 13,5% ($p<0,05$), в контрольной группе прирост составил 1,8% ($p>0,05$); в метании малого мяча - 26,3% ($p<0,01$), в контрольной группе - 10,2 % ($p<0,05$); в тесте на гибкость - 18% % ($p<0,01$), в контрольной группе - 6,7 % ($p>0,05$).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Заключение. По итогам анализа результатов тестирования физической подготовленности, можно сделать вывод, что разработанная методика наиболее благотворно влияет на развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость и сила, влияние на развитие скоростно-силовых способностей проявляется в меньшей степени.

Литература

1. Ежова, А.В. Круговой метод как средство воспитания физических качеств у юных волейболистов / А.В. Ежова, А.В.Лукьяненко // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очной научно-практической конференции (г. Воронеж, 29 ноября 2018 г.) / ред. кол.: Г. В. Бугаев [и др.]. — Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. — С.432-437.

2. Семенов, Е.Н. Физиологические основы теории спортивной тренировки / Е.Н. Семенов // Сборник научных трудов ВГИФК 2014-2018 г.г. / под ред. Г. В. Бугаева, А. В. Сысоева, О.Н. Савинковой. – Воронеж ООО «Издательство РИТМ», 2018 – С. 243-248.

3. Физиологическое обоснование реализации педагогических принципов обучения в спортивных играх / Е.Н. Семенов, Е.В. Суханова, Е.Н. Ирхина, В.Б. Маркина // игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных статей 1-й международная научно-практическая конференция посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева (23-24 октября 2018 г) - Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. - С. – 421- 425.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.А. Алексеенко, студентка
Научный руководитель:
С.М. Гузь, к.п.н., доцент
Петрозаводский государственный университет

Ключевые слова: *развитие гибкости, физическое воспитание детей среднего школьного возраста, развитие физических качеств в подростковом возрасте.*

Аннотация: *статья посвящена вопросам развитии гибкости у обучающихся 13-14 лет на уроках физической культуры. Результаты исследования показали, что применение на уроках физической культуры специально разработанных комплексов упражнений способствует эффективному развитию гибкости и подвижности в суставах у подростков 13-14 лет.*

На сегодняшний день ситуация с физическим воспитанием и оздоровительной физической культурой детей дошкольного и школьного возраста, по мнению большинства специалистов, весьма неудовлетворительна [1, 11, 12, 15]. Без увеличения выделения средств из государственного бюджета и

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

совершенствования путей обучения и формирования у детей физических умений и навыков прогресс в обучении становится крайне затрудненным [12, 15]. Способы улучшения создавшегося положения определены комиссиями МГФСО и ВНИИФК.

Решение и осмысление проблемы возможно лишь на государственном уровне, чему свидетельствует осмысление специфики проблемы улучшения национального здоровья. Результаты различных исследований в области работы с детьми могут стать основанием для глобальных перемен в сфере физического воспитания детей дошкольного и школьного возрастов. В настоящее время среднестатистические показатели здоровья детей падают, как и степень их физического воспитания, чему виной социальные, экономические и экологические проблемы [5, 11, 12, 15]. Это, в свою очередь, доказывает необходимость принятия срочных мер.

В последние годы идёт формирование особого конституционального подхода, направленного на занятия с детьми. Наблюдаются некоторые закономерности, не выявленные ранее, характеризующие схожесть реакций организмов детей после физической работы. Они собраны в условную группу по соматическим показателям и объединены по принципу схожести процесса роста и скорости развёртки их генетической программы [2, 3, 6, 13, 14, 16].

При составлении обновлённой педагогической метрологии взяты во внимание два немаловажных аспекта, связанных между собой: это физиологические особенности при раннем формировании умений за счёт физической нагрузки и негармоничное развитие физических качеств [3-6, 14, 16].

Для решения вопроса о регулярной аналитической работе, связанной с осуществлением двигательной активности ребёнка в процессе его обучения, необходимы исследования в области физической культуры и спорта, отражающие основные закономерности научно-методической работы [1, 2, 8, 11, 12].

Известно, что гибкость при физической работе позволяет достичь свободы и лёгкости движений, позволяет добиваться более эффективного результата при занятиях физической культурой и спортом. Гибкость, не развитая в должной мере, напротив, ухудшает координационные способности, так как затрудняет движение отдельно взятых звеньев тела человека [4, 5, 7, 8, 17]. Мышечная работа, связанная с движением конечностей и изгибами позвоночника, вызывает активизацию энергообмена на клеточном уровне в тканях суставов, что благотворно сказывается на их состоянии. Дефицит же двигательной активности серьёзно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценного физического роста [6, 10, 16].

Для более успешного приспособления организма к выполнению двигательных действий различного характера и в разных для того условиях целесообразно начинать обучение со школьного возраста [1, 3, 4, 5]. Процесс развития физических качеств должен осуществляться в соответствии с морфологическими особенностями и двигательными возможностями ребёнка. С начала 90-х гг. актуальные вопросы физического воспитания детей школьного возраста нашли своё отражение в новых программно-нормативных документах для общеобразовательной школы, например, в Комплексной программе по физическому воспитанию для 1-11-х классов 1991, 1993 гг.» [8, 9, 15].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Однако реализация на практике содержания принятых программ не позволяет, по мнению некоторых специалистов, сохранять на должном уровне физическое развитие школьников. Эта проблема особенно актуальна из-за отмечающихся ухудшений состояния здоровья, снижения уровня физической активности детей и подростков [2, 7, 17].

Хорошая физическая подготовка, подразумевающая под собой гармоничное развитие организма – это, прежде всего, высокая работоспособность во всех сферах деятельности.

В период обучения у школьников закладывается фундамент здоровья человека. Именно тогда происходят преобразования в организме, способствующие развитию и формированию физических качеств. В школьные годы, благодаря процессу физического воспитания, у детей закладываются основные двигательные умения и навыки, которые так необходимы им в будущем [3-6]. На занятиях физической культурой, на тренировках в спортивных секциях идёт интенсивное развитие и формирование таких качеств, как быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость, так как данный возраст наиболее благоприятен для развития перечисленных качеств [5, 6, 7, 10, 18]. Как правило, упущенные сенситивные периоды трудно, а иногда и невозможно наверстать в будущем [10, 11, 14, 16].

Время периода развития гибкости ограничено. Наиболее эффективно формирование и совершенствование данного качества возможно у детей дошкольного и младшего школьного возраста, потому что, начиная с 10-11-летнего возраста, происходит естественный регресс подвижности суставов. Отсюда следует, что чем младше ребенок, тем легче противодействовать этому процессу [3, 4, 6, 7].

Целью данного исследования является выявление закономерностей развития гибкости у детей среднего школьного возраста, а также апробация возможных приёмов, способствующих её совершенствованию.

В педагогическом эксперименте, продолжительностью 3 месяца, приняло участие 20 учащихся 7-8 классов (средний возраст - 13-14 лет), из которых 10 ребят вошли в состав контрольной группе и 10 детей были включены в состав экспериментальной группы. Контрольная группа занималась по школьной программе, а экспериментальная, кроме школьной программы, ещё занималась развитием гибкости по специально разработанному для данного педагогического эксперимента комплексу упражнений. Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости был разработан на основе анализа специальной литературы, и включал до 10 упражнений, способствующих развитию гибкости и подвижности в суставах.

В частности, в процессе педагогического эксперимента применялись следующие комплексы упражнений, способствующие развитию гибкости:

I. Упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах:

1. И.П. - стойка ноги врозь, наклонить туловище под прямым углом, положить руки на рейку гимнастической стенки. Опустить верхнюю часть тела. Удерживать позу 10–15 сек. Повторить 8 – 10 раз;

2. И.П. – стойка, ноги врозь, держать двумя руками гимнастическую палку, выполнить выкруты в плечах. Повторить 10 – 15 раз;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

3. И.П. – стоя спиной к стене, опираться в стенку ладонями выпрямленных рук. Расстояние между ладонями - шире плеч. Держа спину прямо, медленно присесть. Удерживать позу 10 – 20 сек. Повторить 4–6 раз;

4. И.П. – стоя спиной к стене, встать на расстоянии 50–80 см от стены, ноги прямые ступни врозь. Наклониться назад до касания руками стены и, опираясь руками, вынести таз вперед. Удерживать позу 20–25 сек, повторить 4 - 6 раз.

II. Упражнения для развития гибкости позвоночника.

1. И.П. – стоя ноги врозь. Медленно наклониться вперед, руки свободно опустить вниз и коснуться ладонями пола. Вначале коленные суставы слегка согнуть, затем их разогнуть. Следить, чтобы дыхание было спокойным. Удерживать достигнутую позу 20–30 сек, затем вернуться в и.п. Повторить упражнение 6–8 раз с паузами отдыха между ними по 10– 15 сек;

2. И.П. –лежа на спине, подтянуть колено к груди, захватив его руками. Удерживать позу 20–30 сек, затем поменять ногу. Упражнение повторить 4–6 раз на каждую ногу;

3. И.П. – лежа на спине. Взять руками голень вытянутой ноги и подтянуть к голове. Зафиксировать позу и удержать 20 – 30 сек. Поменять ноги и повторить упражнение 2–4 раза на каждую ногу;

4. И.П. – лежа на животе, согнуть ногу в колене, вытянуть одноименную руку, другой рукой обхватить голеностоп и подтягивать стопу к ягодице (колено не отрывать). Удерживать позу 20–30 сек, повторить по 4–6 раз с каждой ногой.

Данные комплексы упражнений обучающиеся выполняли на уроках физической культуры 1-2 раза в неделю.

Тестирование учащихся проходило в начале педагогического эксперимента и по его окончании.

Сравнительный анализ результатов тестирования детей контрольной и экспериментальной группы (табл. 1, 2), проведённого в начале эксперимента показал:

- результаты детей экспериментальной группы в тесте «мост», составившие в среднем 33,0±1,85 оказались недостоверно ($p>0,246$) лучше, чем показатели учащихся контрольной группы;

- результаты учащихся экспериментальной группы во втором тесте («выкрут»), составившие в среднем 63,3±2,87, оказались недостоверно ($p>0,844$) хуже, чем результаты детей контрольной группы;

- показатели детей экспериментальной группы в третьем тесте («наклон»), составившие в среднем 13,1±1,64 оказались недостоверно ($p>0,844$) лучше, чем результаты детей контрольной группы.

Таким образом, анализ показателей тестирования, проведённого в начале педагогического эксперимента, не выявил достоверных различий в степени развития гибкости у детей экспериментальной и контрольной групп.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 1

Результаты контрольно-педагогических испытаний учащихся контрольной группы в начале педагогического эксперимента

Тесты	Мост, см	Выкрут, см	Наклон, см
M	37.4	62.3	12.6
±m	3.08	2.56	0.82
±σ	9.74	8.12	2.60

Таблица 2

Результаты контрольно-педагогических испытаний учащихся экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента

Тесты	Мост, см	Выкрут, см	Наклон, см
M	33.0	63.3	13.1
±m	1.85	2.87	1.64
±σ	5.84	9.09	5.19
t	1.2	0.3	0.3

После трёх месяцев занятий было проведено повторное тестирование. Сравнительный анализ результатов тестирования учащихся контрольной и экспериментальной групп (табл. 3, 4), проведённого по окончании педагогического эксперимента, показал:

- результаты учащихся экспериментальной группы в первом тесте («мост»), составившие в среднем 27,2±1,75 см, оказались недостоверно (p>0,556) лучше, чем показатели учащихся контрольной группы;

- результаты учащихся экспериментальной группы во втором тесте («выкрут»), составившие в среднем 54,7±2,67 см, оказались недостоверно (p>0,179) лучше, чем показатели учащихся контрольной группы;

- результаты учащихся экспериментальной группы в третьем тесте («наклон»), составившие в среднем 17,7±1,64 см, оказались недостоверно (p>0,127) лучше, чем результаты детей контрольной группы.

Таким образом, сравнительный анализ результатов тестирования, проведённого в конце педагогического эксперимента, также не выявил достоверных различий в уровне развития гибкости у учащихся экспериментальной и контрольной групп.

Таблица 3

Результаты контрольно-педагогических испытаний учащихся контрольной группы по окончании педагогического эксперимента

Тесты	Мост, см	Выкрут, см	Наклон, см
M	29.7	59.2	14.7
±m	3.18	1.64	0.82
±σ	10.06	5.19	2.60

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Сравнительный анализ результатов, показанных учащимися контрольной группы в начале и в конце педагогического эксперимента, показал:
- результаты учащихся контрольной группы в первом тесте («мост»), показанные в конце педагогического эксперимента составили в среднем 29,7±3,18 см, и оказались недостоверно ($p>0,106$) лучше результатов, показанных в начале эксперимента;

- результаты учащихся контрольной группы во втором тесте («выкрут»), показанные в конце педагогического эксперимента составили в среднем 59,2±1,64 см, и оказались недостоверно ($p>0,331$) лучше результатов, показанных в начале эксперимента;

- результаты учащихся контрольной группы в третьем тесте («наклон»), показанные в конце педагогического эксперимента составили в среднем 14,7±0,82 см, и оказались недостоверно ($p>0,089$) лучше результатов, показанных в начале эксперимента.

Таблица 4

Результаты контрольно-педагогических испытаний учащихся экспериментальной группы по окончании педагогического эксперимента

Тесты	Мост, см	Выкрут, см	Наклон, см
M	27.2	54.7	17.7
±m	1.75	2.67	1.64
±σ	5.52	8.44	5.19
t	0.7	1.4	1.6

Сравнительный анализ результатов, показанных учащимися экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента, показал:
- результаты учащихся экспериментальной группы в первом тесте («мост»), показанные в конце педагогического эксперимента составили в среднем 27,2±1,75 см, и оказались достоверно ($p<0,0214$) лучше результатов, показанных в начале эксперимента;

- результаты учащихся экспериментальной группы во втором тесте («выкрут»), показанные в конце педагогического эксперимента составили в среднем 54,7±2,67 см, и оказались достоверно ($p<0,0278$) лучше результатов, показанных в начале эксперимента;

- результаты учащихся экспериментальной группы в третьем тесте («наклон»), показанных в конце педагогического эксперимента составили в среднем 17,7±1,64 см. Сравнительный анализ их с результатами, показанными в начале эксперимента, показал, что разница весьма вероятна ($p<0,0455$).

Таким образом, анализ показателей развития гибкости у учащихся контрольной группы показал, что занятия по традиционной методике способствуют недостоверному улучшению гибкости. Тем не менее, очевидно, что, с учётом динамики результатов во всех упражнениях, если бы эксперимент проводился не три месяца, а на протяжении всего учебного года, то разница во всех тестах была бы, с большой долей вероятности, достоверной.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Анализ показателей развития гибкости у учащихся экспериментальной группы показал, что, несмотря на непродолжительность педагогического эксперимента, составившего 3 месяца, результаты в двух тестах оказались достоверно лучше, а в одном тесте («наклон») разница оказалась весьма вероятна, что указывает на эффективность экспериментальной методики развития гибкости.

Таким образом, проведённый педагогический эксперимент показал, что в возрасте 13-14 лет можно добиваться достоверного развития гибкости при систематическом использовании комплексов специальных (для развития данного качества) упражнений.

Литература

1. Бальсевич В.К. Проблемы совершенствования процесса физического воспитания младших школьников // Советская педагогика. - 1993. - №8. - С. 18-21.
2. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №2. - С. 21-26, 39-40.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985. - 193 с.
4. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: ФиС, 1987. - 144 с.
5. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: учебно-методическое пособие. - Киев: Ред. шк., 1988. - 184 с.
6. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - Минск, 1973. - 88 с.
7. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников / А. И. Мальцев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 283 с.
8. Матвеев Л.П. Обобщающая теория физической культуры на текущем этапе своего становления // Теория и практика физ. культуры. – 2009. - №9. - С. 16-18.
9. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
10. Мотылянская Р.Е., Стогова Л.И., Иорданская Ф.А. Физическая культура и возраст. - М.: Физкультура и спорт. - 1967. - 280 с.
11. Мотылянская Р.Е. Спорт и здоровье подрастающего поколения // Теория и практика физической культуры. – 1979. - №11. – С. 27-29.
12. Пономарев Н.И. О системном подходе в исследовании проблем физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. - 1976. - №7. - С. 5-8.
13. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 620 с.
14. Фарбер Д.А. Физиология школьника. - М.: Педагогика, 1990. – 300 с.
15. Физическое воспитание учащихся 1-10 классов с направленным развитием двигательных способностей // Физическая культура в школе. – 1994 г. - №1. - С. 43; № 2. - С. 32; № 3. - С. 28.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

16. Хрипкова Л.Т. Возрастная физиология. - М.: Просвещение, 1988. – 287 с.
17. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2009. - 480 с.
18. Тихвинский С.Б. Роль физического воспитания в здоровье подростка. Л.: Знание, 1988. – 32 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛИОМЕТРИИ У ПРЫГУНОВ В ВОДУ С ТРАМПЛИНА

И.В. Алтухов, магистрант
Научный руководитель:
И.Н. Маслова, к.п.н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *высота прыжка, прыгуны в воду, техника отталкивания*.
Аннотация: *Плиометрическая тренировка является довольно напряженной для организма. Таким образом, предполагается, что плиометрическая тренировка должна вводиться в тренировочный процесс высококвалифицированных прыгунов в воду.*

Многие спортсмены прыгуны в воду стремятся прыгать выше при отталкивании от трамплина. Типичные программы подготовки состоят из резистивных упражнений, таких как плиометрия (спортивная методика, использующая ударный метод, прыжковые тренировки) или силовая тренировка [5].

Силовая тренировка для прыгунов в воду обычно состоит из тренировки мышц, участвующих в прыжках и/или выполнении элементов соревновательных упражнений на мини-батуте с отягощениями [1].

Эти методики широко используются наряду с резистивными упражнениями, которые комбинируются или заменяются другими упражнениями, например, повторяющимися прыжками, которые совершенствуют технику [2].

Повторяющиеся прыжки на мини-батуте в момент приземления могут свести травму к минимуму или уменьшить риск получения травм. Кроме того, на мини-батуте совершенствуют технику в прыжках. Во-первых, хороший баланс имеет решающее значение для техничного прыжка. Во-вторых, высококвалифицированные прыгуны, по-видимому, используют меньший диапазон движений в совершении прыжка по сравнению со своими менее квалифицированными соперниками. Учитывая, что часть тяги вверх на мини-батуте обеспечиваются за счет отдачи от упругого ложа, в этом меньше необходимости для прыгуна в глубоком приседе [3, 4].

Таким образом, целью данного исследования было проверить эффективность повторяющихся прыжков на мини-батуте для совершенствования вертикали в прыжке на трамплине.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Первая задача состояла в том, чтобы определить, изменилась ли высота прыжка после окончания исследования. Второй задачей являлось изучение изменений в технике отталкивания на трамплине после проведения эксперимента.

Программа прыжковой подготовки состояла из 500 повторных прыжков с отягощением на мини-батуте два раза в неделю в течение 5 недель. Испытуемые стремились к проявлению максимального усилия.

Анализировались максимальные вертикальные прыжки до и после эксперимента. Велась видеосъемка. Техника отталкивания от трамплина оценивалась по диапазону сгибания колена в приседании.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Высота прыжка до и после эксперимента колебалась от 34,3-41,5 см до тренировки и от 35,6-45,7 см после тренировки. У шести из 8 испытуемых высота прыжка увеличилась в среднем на 4,5 см, а 2 испытуемых увеличили высоту прыжка на 6,3 см. Средний прирост 4,95 см в высоту прыжка был значительным. Таким образом, программа тренировки на мини-батуте была эффективна для увеличения высоты прыжка на трамплине.

Диапазон движений, о чем свидетельствует сгибание колена в приседании, варьировался от 87,2-120,9° до эксперимента и от 99,0-114,6° после эксперимента. Шесть из 8 испытуемых уменьшили сгибание колена после эксперимента, но для 2 из них изменение было меньше 5°. То есть наблюдается общая тенденция к меньшему сгибанию колена или более мелкое приседание после эксперимента.

Это соответствовало ожиданиям от тренировок на мини-батуте, но такая тренировка может быть наиболее эффективной для прыгунов с более глубоким диапазоном движений приседания в прыжке.

Шесть испытуемых добились успехов в прыжках в высоту после эксперимента; все они перестали прыгать вперед, и каждый из них добился высокой координации в вертикальном направлении. Самый квалифицированный прыгун до начала эксперимента сохранял хорошие результаты баланса, вертикальность движения и высоту прыжка, после эксперимента его высота прыжка также увеличилась.

Более широкое толкование этих результатов заключается в следующем: равновесие редко изменяется в вертикальных прыжках. Умение сохранять равновесие и технику в вертикальных прыжках относится, в основном, к высококвалифицированным спортсменам.

ВЫВОДЫ

Мини-батут, по-видимому, является эффективным устройством для увеличения высоты вертикального прыжка на трамплине. Кроме того, мини-батут вызывает улучшение техники у прыгунов воду: с точки зрения удержания вертикальности и равновесия, было значительно меньше наклона вперед в полете. Диапазон движений, о чем свидетельствует сгибание колена в приседании, уменьшился для большинства испытуемых. И техническая скоординированность движений бедра и голени была относительно синхронной после окончания эксперимента.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Литература

1. Верхошанский, Ю.В. «Ударный» метод развития «взрывной» силы / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры.- 1968.- № 8.-59-63.

2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 175 с.

3. Дьячков, В.М. Методы совершенствования физической подготовки спортсменов старших разрядов: В кн. «Проблемы спортивной тренировки» / В.М. Дьячков.- М.: Физкультура и спорт, 1961.- С. 54-72.

4. Зациорский, В.М. Влияние градиента силы на результат скоростно-силового движения / В.М. Зациорский, Ю.И. Смирнов // Теория и практика физической культуры. - 1981. - № 7. - С. 63-68.

5. Chris Salvato. Плиометрика. Упражнения. Основы / Salvato Chris.- https://workout.su/articles/403-pliometrika-uprazhnenija-osnovy

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА УРОКАХ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Д.А. Альбаркайи, аспирант
Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, Беларусь
Научный руководитель:
Е.П. Врублевский, д.п.н., профессор
Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, Беларусь

Ключевые слова: *школьники, легкоатлетические упражнения, игровая направленность, подготовленность, урочные и внеклассные занятия.*

Аннотация: *Представлен комплексный подход к планированию начального построения занятий легкоатлетической направленности, который позволяет рационально использовать игровую и спортивно-игровую формы проведения учебно-тренировочных занятий.*

Полученные данные позволят учителям и тренерам планировать учебно-тренировочные занятия на начальном этапе многолетнего совершенствования так, чтобы они повышали мотивацию и дисциплинированность занимающихся, а также необходимый уровень их физической подготовленности.

Введение. По мнению ведущих специалистов в области физической культуры и спорта улучшить физическое состояние подростков возможно при условии использования новейших подходов и методов к занятиям физической культурой, которые должны учитывать индивидуальные особенности детей, их интересы и способности [6]. Учебная программа занятий должна основываться на возрастных и половых особенностях развития двигательных способностей школьников,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

использовать новейшие методы педагогического контроля, рационально подбирать нагрузки и отдых.

Правильно организованный процесс физического воспитания окажет возможность сформировать гармонично развитых подростков, улучшить их здоровье и работоспособность [12].

При этом правильность построения спортивной тренировки определяется возрастными и половыми особенностями, параллельностью и последовательностью развития физических качеств, особенно на этапе начальной спортивной специализации [3, 5, 6, 7].

Мы предполагаем, что основной формой организации занятий является комплексный подход, позволяющий в учебно-тренировочных занятиях использовать как игровой, так и спортивно-игровой методы.

Цель исследования - повысить эффективность урока физической культуры на основе рационального сочетания урочных и внеклассных занятий.

Организация исследования. К испытаниям были привлечены ученики школы города Альдивания (Ирак) 10-12 лет, в программе которых активно использовались занятия легкой атлетикой. Со школьниками (n=46) в течение учебного года более целенаправленно проводились внеклассные занятия легкоатлетической направленности.

Чтобы проверить в условиях общеобразовательной школы, эффективность сочетания урочных форм с внеклассными занятиями по легкой атлетике был проведен педагогический эксперимент. Недельный объем спортивных занятий обеспечивали два школьных урок физической культуры и два спортивных внеклассных занятия. Направление учебно-тренировочных занятий в экспериментальной группе было разработано на основе собственных наблюдений и анализа специальной литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Приступая к исследованию, мы исходили из того, что познания закономерностей возрастного развития физических качеств у детей, рационально организованный педагогический процесс воздействия на их развитие, особенно в периоды естественного роста, имеют важное значение для обеспечения всесторонней физической подготовленности детей школьного возраста, создания на этапе предварительной подготовки прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования.

Экспериментальная методика предусматривала применение в занятиях средств разносторонней общефизической подготовки и выполнение таких легкоатлетических упражнений, как бег, прыжки, метания, специальные и имитационные упражнения. Основой проведения занятий с использованием спортивно-игрового метода являются эстафеты, направленные на развитие физических способностей позволяющие разнообразить деятельность, повысить интерес к занятиям с элементами соревнований. Основные средства, использованные в учебно-тренировочных занятиях с юными спортсменами, представлены в таблице 1.

В общей структуре содержательного состава физической подготовки учащихся экспериментальной группы, средства, направленные на преимущественное решение задач общефизической подготовки, составляли примерно 75-80% от общего времени тренировочных занятий. В свою очередь, в структуре средств общефизической

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

подготовки соотношение времени занятий, отведенного на воспитание двигательных качеств учащихся, было следующее: на воспитание быстроты - 30%, скоростно-силовых качеств - 20%, силы - 10%, общей выносливости - 20%, гибкости - 10% и ловкости - 10%.

Таблица 1

Перечень основных средств подготовки, используемых в учебно-тренировочных занятиях со школьниками 10-12 лет экспериментальной группы

Основные разделы подготовки	Основные средства
Обучение основам техники видов легкой атлетики:	- эстафетный бег и пробегание отрезков дистанции с различной скоростью; - прыжковые упражнения в длину и высоту с места и с разбега; - челночный бег, многоскоки; - метание мяча на дальность и в цель;
ОФП:	- различные общеукрепляющие упражнения; - спортивные игры; - направленные на развитие двигательных способностей подвижные игры.

Использование в течение учебного года упражнений, способствующих развитию скоростно-силовых и скоростных способностей, привело к увеличению анализируемых показателей (таблица 2).

Таблица 2

Прирост быстроты и скоростно-силовых способностей у школьников 10-12 лет за год занятий с использованием внеклассных занятий легкоатлетической направленности

Виды тестирования	Динамика результатов			
	10-11 лет		11-12 лет	
	прирост	%	прирост	%
Прыжок в длину с места (см)	+ 9.7	5.1	+ 7.1	3.6
Тройной прыжок с места (см)	+ 25.0	5.0	+ 23.3	4.4
Выпрыгивание вверх (см)	+ 2.8	9.6	+ 2.1	9.4
Прыжок в длину с разбега (см)	+ 18.8	9.8	+ 21.2	7.2
Бег на 20 м с ходу (с)	+ 0.16	9.5	+ 0.15	5.1
Бег на 30 м с высокого старта (с)	+ 0.23	9.1	+ 0.21	3.8

Примечание: статистически достоверные ($p<0.05$) различия подчеркнуты

Данные проведенного педагогического эксперимента с широким использованием игрового и спортивно-игрового методов позволили установить, что двигательные способности, характеризующие физическую подготовленность, значительно выше у юных спортсменов экспериментальной группы, по сравнению с результатами контрольной группы. Благодаря простоте методики организации, доступности, повышается желание учащихся выполнять упражнения игрового характера, что позволяет сделать процесс обучения более эмоциональным, сократить сроки овладения элементами техники и достичь более высоких результатов в развитии двигательных качеств**.** Немаловажно и положительное отношение учащихся экспериментальной группы к занятиям физическими упражнениями.

Заключение. Выявлено, что в течение десяти месяцев естественного

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

функционального развития и учебно-тренировочных занятий, с преобладанием упражнений из арсенала легкой атлетики, наблюдается повышение скоростных и скоростно-силовых показателей у мальчиков среднего школьного возраста. Полученные данные о закономерностях роста и развитии растущего организма подростков достаточно объективно позволяют сделать вывод о том, что учебно-тренировочный процесс, в частности в легкой атлетике, нужно планировать с учетом и оценкой индивидуального полового созревания. Особенно четкая дифференцировка должна быть при планировании объема тренирующих воздействий в период 10-12 лет.

Полученные данные позволят учителям и тренерам планировать учебно-тренировочный процесс легкоатлетической направленности на начальном этапе многолетнего совершенствования так, чтобы он повышал мотивацию и дисциплинированность занимающихся, а также необходимый уровень их физической подготовленности.

Результаты и выводы могут быть использованы учителями физической культуры в практической деятельности.

Литература

1. Врублевский Е.П., Грец И.А. Проблемы и перспективы современного женского спорта: монография. Смоленск: СГАФК, 2008. 145 с.

2. Врублевский Е.П., Губа В.П., Годлевский В.Е. Построение годичного цикла тренировки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики // Научный атлетический вестник. 2001. № 3. С. 67-74.

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

4. Маслаков В.В., Врублевский Е.П., Мирзоев О.М. Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка: монография. М.: Олимпия, 2009. 170 с.

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

6. Синявский Н.И., Садыков Р.И. Содержание уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. № 4 (86). С. 137–141.

7. Хромин Е.В. Учебно-тренировочная специализация как один из современных теоретико-методических подходов к совершенствованию физкультурного образования школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 3. С. 21-26.

8. Misjura A., Vrublevskiy E., Albarkaayi D. Physical culture in the life of elementary school pupils // Спортивний вісник Придніпров'я: 2019. № 3. S. 197-202.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

9. Vrublevskiy E., Albarkaayi D., Khorshed A. Restructuring of special preparedness of sprinters with increasing of spostsmanship // Педагогічні науки: теорія. історія. інноваційні технології. 2019. № 3 (870). С. 200-210.

СПОРТИВНЫЕ ЗРЕЛИЩА КАК ПРОСТРАНСТВО РЕАЛИЗАЦИИ РЕЖИССЕРСКОГО ЗАМЫСЛА

А.М. Артемьева, студент
Научный руководитель:
А.В. Плотников, к.ф.н., доцент
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Ключевые слова: *визуальные зрелища, техника художественной визуализации, визуальная культура, спортивные зрелища, режиссерский замысел, массмедиа.*

Аннотация: *в статье представлен анализ спортивного зрелища в контексте его влияния на массового зрителя. Исследована визуальная культура как феномен массового сознания, а также техники художественной визуализации. Режиссерский замысел спортивного зрелища выступает формой реализации социального партнерства, инструментом для развития зрелищности видов спорта и их визуализации в культуре социума.*

Современные условия глобализации массового сознания создают особую роль массовых спортивных зрелищ в становлении визуальной культуры социума, проявления которой зависят от визуальных зрелищ телевидения и Интернет. В пространстве изменений художественного видения зрительской аудитории, формирования нового культурного сознания в социуме, создаются процессы культурогенеза спортивной практики. Важные силы, способствующие эволюции художественного видения зрителя, современные «техники художественной визуализации», поступательно формируют источники поиска и способы определения идеи современных зрелищ, формирует драматургическую конструкцию зрелища, выстраивают логику построения изображения и средства выражения идейно-художественных смыслов, с помощью которых они создаются. Именно «техника художественной визуализации», как определяющий фильтр, выделяет для видения зрительского сообщества одни характеристики зрелищного явления или события и отсекает другие. Следовательно, художественная визуализация зрелищного продукта ответственна за видимую форму и содержательную структуру предмета транслируемого зрелища.

Визуализация изображения - это, с одной стороны средство ориентировки в окружающем мире, с другой стороны, это средство представления и трансляции мира в иных измерениях и плоскости. Развитие цивилизации многократно усложнило возможности для восприятия объектов и практики их деятельности в окружающем мире [1]. Когда визуальные образы воспринимаются человеком

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

массовой культуры, формируется упрощение и усреднение восприятия, через потерю частей и элементов целого, несущего смыслового центра культурного предмета [7]. Возрастание роли визуального предмета в современной практике спортивных зрелищ содержательно изменяет смыслы визуальных образов как формообразующей конструкции их фиксации в визуальной культуре социума. Визуальные образы в транслируемых телевидением и Интернет каналами зрелищах становятся сверхзадачами замыслов, формируют представления зрительской аудитории о системе взаимоотношений в практике власти, спорта, зрелищной и профессиональной культуре.

К анализу влияния визуализации или расширению изображения как элемента коммуникационного сообщения обращался создатель телевидения Б.Л. Розинг в исследованиях системы визуальности формы сообщения как поля взаимодействия специфичных элементов содержательности предмета коммуникации [9]. А. В. Колосов рассматривал технологические особенности визуальной культуры, которая делается узнаваемой посредством визуальных знаков и изображений через собственный визуальный код, по которому человек, живущий в ней, может не испытывая трудности ориентироваться в ней [5]. Н. А. Хренов в книге «Зрелища в эпоху восстания масс» поднимает вопрос визуализации зрелища, рассматривая визуальную культуру как актуальную культурную форму перехода, динамического изменения массовой культуры [10].

Оценка особенностей познания визуального восприятия зрителем зрелищ вообще и спортивных представлений как профессиональной практики становится актуальным когнитивным аспектом, именно потому, что процессы влияния на мыслительную деятельность зрителей и осознание ее результатов как основания для развития визуализации спортивных зрелищ моделируются современными технологиями электронных СМИ практически ежедневно [4]. Спортивные зрелища как феномен массовой культуры охватывают более широкие сферы человеческой жизни, чем спортивные практики, а электронные СМИ и Интернет являются наиболее эффективными средствами транслирования и распространения этой культуры [6]. Визуальная культура спортивных зрелищ воздействует на массовое сознание, ориентируя его в замыслах зрелищ на изменение потребительских вкусов и инстинктов, имеет манипулятивный характер. Индивиды, объединенные различными спортивными практиками или связями, становятся субъектом массовой культуры и могут рассматриваться как двуединое, то есть одновременно и индивидуальное и массовое явление, что характеризует особенности производства культурных ценностей в современном постиндустриальном обществе, рассчитанное на массовое потребление этой культуры. Победители или успешные участники спортивных событий как герои спорта становятся центрами драматургии замыслов воссоздаваемых событий, а значит героями потребления зрителями смыслов самого зрелища, то есть товаром зрелищного события, который потребляется, так же как и все остальные культурно производимые товары. При этом, созданный режиссером социокультурного зрелища спортсмен-герой превращается не только в зримый художественный образ, но и в элемент товарной индустрии массового зрелища. На Западе экзальтированные замыслы героев мифологии или производства уступают повсюду место замыслам героев потребления, в том числе и спортивной индустрии, замыслы жизни святых или

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

исторических людей, уступают место сочиненным жизнеописаниям звезд спорта, кино, политики или игр. в современном обществе «зрелищный аспект спортивного события стал преобладающим. Это связано с тем, что спорт существует по законам культурной индустрии и общества потребления» [2, с. 7].

Спортивное зрелище издавна являлось огромной частью поведения человека, спортивная игра как практика деятельности современного человека все меньше разграничивает досуг и производство для массового потребителя. Концепция Ж. Бодрийяра о потреблении распространяется и на спортивную игру, которая превращается из уникального социокультурного события в событие, которое можно механически (технически) реплицировать в массовом производстве [3]. Современная коммерциализация массовой культуры приводит к тому, что практика спортивных зрелищ приобретает характер товара, который должен быть конкурентен на рынке других культурных товаров, развлекательных и медиа-программ формируя постоянно развивающийся заказ на создание все новых замыслов для создаваемых и транслируемых спортивных практик и событий. Отсюда закономерное сравнение между замыслами режиссеров для спортивных зрелищ и другими образцами замыслов визуальных зрелищ шоу-бизнеса.

Режиссерские замыслы спортивных событий, которые являются поли смысловыми визуальными зрелищами и состоят из компонента спортивной практики и «околоспортивного» содержательного компонента. Например, замыслы церемоний открытия и закрытия, программ и акций информирования зрителей и продвижения событийного зрелища, носят характер красочного шоу. Их замыслы, зачастую становятся результатом творческого взаимодействия целой группы специалистов визуальной культуры (продюсеров, режиссеров телевидения, журналистов и т.д.) и профессионалов культуры социокультурных зрелищ (режиссеров театрализованных представлений и праздников, хореографов, пластиографов, акционистов и т.д.) [8]. При этом, они используют не только инструменты собственных профессиональных практик, но и элементы этнокультурной специфики той местности (города, страны), где проводится соревнование или чемпионат. Спортивные зрелища через развитие драматургии в замыслах все легче становятся популярнее. За последние десятилетия развиваются телевизионные каналы, на которых круглыми сутками показывают спортивные события всего мира, которые привлекают массу рекламного продукта, становясь и коммерчески выгодной индустрией не только для телевидения, но для шоу-бизнеса или Интернет пространства.

Культура современных зрелищ становится частью современной медиакультуры, так как особую роль в ней играют электронные СМИ и Интернет. Спортивное зрелище как одно из самих массовых явлений в современном пространстве массмедиа, пространство для идей режиссерских замыслов создаваемого зрелища способно формировать нужные духовные ценности, влиять на вектор гуманности культурного потенциала зрительского социума через использование элементов соревновательности, культа силы и гармонии в спортсменах, выразительности и страстности спортивных баталий. Поэтому вполне закономерно режиссура в замысле спортивного зрелища выполняет и общественно значимые функции спортивно-зрелищной сферы деятельности: организация и проведение досуга и общения для массовой аудитории зрителей-

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

болельщиков. Режиссер как философ, художник и организатор события спортивного зрелища, каждый раз воссоздает новый замысел смысловой его конструкции, в единой композиции согласовывая различные интересы спортивных практик, производственные техники массмедиа, мировоззренческие и нравственные ориентиры для зрительской аудитории. Кажущаяся легкость восприятия спортивного зрелища играет важную роль для понимания режиссером особенностей построения драматургической конструкции в развитии событий соревнования или столкновения соперничающих спортсменов.

Соревновательные элементы в драматургической конструкции в замысле зрелища всегда привлекательны массовому зрителю и делают его интересы постоянными, формирую субкультура «фанатов». Например, более половины фанатов, считает важными для просмотра зрелища именно соревновательные столкновения соперников, тогда как фактор знания правил соревнований важен только трети зрительского опроса. Кажущаяся легкость восприятия спортивного поединка при ближайшем рассмотрении в режиссерском замысле зрелища обусловлена не только гармоничной двигательной деятельностью, но и концентрированным выражением важных для зрителя живых эмоций, концентрации сил и энергии в реальной жизненной ситуации.

Транслируемое через режиссерский замысел зрелища спортивное соревнование открывает для зрителя перспективы мысленной и эмоциональной доработки, данного ему в полифонии смыслов композиции зрелищного события, т.к. замысел всегда предполагает глубокую иносказательность в творческом соучастии зрительской аудитории массового зрелища, конструируя соавторство режиссера и зрителя в социокультурном пространстве спортивного состязания.

На основе исследованных материалов можно сделать выводы:

1. Современные технологии визуализации спортивных практик формирует драматургическую конструкцию зрелища, которая становится элементом дополнительного интереса зрительской аудитории.

2. Замыслы спортивных зрелищ, развивающиеся как визуальное видение зрителя, часто носит характер смысловой манипуляции поведенческого аспекта.

3. Замыслы визуальных зрелищ, как результат сотворчества группы специалистов спортивных и визуальных практик, включают в себя не только элементы спортивной драматургии, но и этнокультурные или географические факторы.

4. Режиссура спортивного замысла конструирует зрелищную визуальность в единой композиции зрелища, согласовывает интересы спортивных практик, производственные технологии массмедиа, для воссоздания мировоззренческих и художественно-нравственные ориентиров зрительской аудитории.

Сегодня режиссерский замысел спортивного зрелища это форма реализации социального партнерства, взаимодействие заинтересованных сторон: электронных СМИ и Интернет, спортивной индустрии и спонсорства, которая становится, одновременно, важным инструментом для развития видов спорта и их визуализации в зрелищной культуре социума.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Литература

1. Битарова Л.Г. Экзистенциальное осмысление человека в системе массовой культуры / Л.Г. Битарова, Ю.Г. Бич // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2018. Т. 1. С. 86-90.
2. Благолев Н.Н. Спортивное зрелище как элемент визуальной культуры: автореферат дис. ... кандидата культурологии. - Москва, 2011. - 17 с.
3. Бодрийяр Ж. Общество потребления: его мифы и структуры / Ж. Бодрийяр. - М.: Республика; Культурная революция, 2006. 268 с.
4. Величковский Б. М. Когнитивная наука: основы психологии познания: в 2-х т. М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2006. Т. 2. 432 с.
5. Колосов А.В. Визуальная культура: опыт социол. реконструкции: монография / А. В. Колосов. - М. : Прометей, 2004. 143с.
6. Мишина Т.В. Спорт как культурная универсалия / Т.В. Мишина // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. 2019. С. 206-207.
7. Петрова Э.А. Аудиовизуализация режиссерской идеи как художественная технология зрелища / Э.А. Петрова, Т.В. Астафьева // Манускрипт. 2016. №7-1 (69). С. 117-120.
8. Плотникова Г.Г. Праздник как важнейшая составляющая социокультурной реальности XXI века / Г.Г. Плотникова, Е.С. Тищенко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2017. Т. 1. С. 214-218.
9. Самохин В.П. Борис Львович Розинг (1869 - 1933) // Машиностроение и компьютерные технологии. 2016. №1. С. 125-168.
10. Хренов Н.А. Зрелища в эпоху восстания масс / Н. А. Хренов. - М.: Наука, 2006. 646 с.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЭКОНОМИКУ И ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА

С.М. Архангельская, студентка
Научный руководитель:
Г.Е. Сякина, к.п.н., доцент,
Н.В. Волкова, ст. преподаватель
Брянский государственный технический университет

Ключевые слова: *физическая активность, спорт, массовый спорт, спорт высших достижений, финансирование*

Аннотация: *в статье рассматривается влияние физической культуры на жизнь человека и на экономическую сферу государства. Проведен анализ финансирования физической культуры и спорта в России.*

В современном мире физическая активность и спорт являются неотъемлемой частью жизни многих людей. Не для кого не секрет, что в последнее время спорт становится индустрией спортивных и массовых мероприятий.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Миллионы людей во многих странах мира занимаются спортом и ведут здоровый образ жизни, а также участвуют в спортивных соревнованиях. В обществе спорт и физическая культура выступают главной альтернативой вредным привычкам и укреплению здоровья, да и просто поиску людей по интересам.

Физическая культура и спорт - одна из сфер общественной деятельности. Развитие этой сферы происходит на базе экономических отношений общества [1].

Физическая культура и спорт повиляла не только на жизнь человека, но и на экономическую сферу государства. Большое воздействие направленно на качество рабочей силы, на потребление и спрос, на внешнеэкономические взаимодействия, прочие показатели экономической системы.

Неотъемлемой частью экономической составляющей жизни общества является физическое и душевное здоровье нации. Стратегией спорта выступает профилактика заболеваний общества. Важна финансовая поддержка государства в данной отросли и реализация следующих форм:

- прямое и достаточное финансирование физической культуры и спорта из бюджетов всех уровней на основе соответствующих финансовых и социальных норм и нормативов;

- предоставление различных льгот и преференций для организаций, учреждений и предприятий сферы, направляющих финансовые средства на развитие физической культуры и спорта (прежде всего, от игорного бизнеса, тотализаторов и лотерей);

- выделение льготных (беспроцентных) кредитов и целевых инвестиций в развитие физической культуры и спорта;

- ускоренная амортизация спортивного имущества и др [2].

Проанализируем сколько выделялось денег из федерального бюджета на физическую культуру и спорт с 2014 года по 2019 годя, данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Финансирование физической культуры и спорта в России с 2015 по 2019 г.г

Годы	2015	2016	2017	2018	2019
Финансирования физической культуры и спорта, млрд. рублей	73,0	59,6	96,1	64,0	66,2

Таким образом, с 2015 года по 2016 год, финансирование физической культы и спорта снизилось на 13,4 млрд. рублей, а с 2015 по сравнению с 2017 – выросло на 23,1 млрд, рублей. Стоит отметить, что с 2018 по 2019 год финансирование физической культуры и спорта в России увеличилось на 2,2 млрд. рублей.

Большое внимание уделяется развитию детско-юношеских школ. Ежегодно строится огромное количество детских площадок, что приводит к развитию интереса к спорту у подрастающего поколения. Но все же, большая часть денежных потоков идет на развитие профессионального спорта, а объемы денежных средств, выделяемых на развитие массового спорта, уменьшаются.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Массовый спорт развивается за счет местных органов самоуправления власти, спортивных организаций. В зарубежной практике главная роль отдается созданию равных условий для занятий спортом во всех районах.

На становление массового спорта и формирование базы продолжают отрицательно влиять:

- преимущество отдается профессиональному спорту;
- нехватка определенной системы управления в данной сфере, на региональном уровне и в диапазоне государства;
- нет четкого определения органов иерархической власти.

Степени государственного регулирования разделяют на 2 части, обратимся к таблице 2.

Таблица 2

Категории стран по степени государственного регулирования спорта

№	Степень регулирования	Регулирующий орган	Страны-представители
1	государство практически не регулирует развитие спорта, либо осуществляет лишь материальную поддержку спорта при его полной автономии	спортивные движения	США, Великобритания, Швеция, Япония
2	осуществляется государственная спортивная политика, государство берет на себя заботу и ответственность за развитие спорта	спортивное министерство или другой специальный орган, курирующий физкультурно-спортивную работу	14европейских государств + Россия

Из таблицы 2 можно сделать вывод, что категория государственного регулирования и финансирования спорта в России приближена ко второму случаю.

На рисунке 1 представлена модель финансирования физической культуры и спорта в РФ.



Рисунок 1 – «Финансирования физической культуры и спорта в РФ»

Таким образом, в России необходимо повысить интерес населения к физической активности и спорту. Это осуществимо только в том случае, если государство увеличит финансирование массового спорта. Стоит отметить, что

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

главной проблемой является неэффективность менеджмента в спортивных организациях, а это приводит к низкому уровню расходования средств из бюджета. Физическая активность и спорт приносит выгоду не только экономическую выгоду, но и помогает избавиться от пагубных привычек, расширить кругозор людей в процессе участия в спортивных мероприятиях. А также сформировать свой досуг и приобщиться к здоровому образу жизни.

Литература

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. — 6-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 344 с. — ISBN 978-5-907225-00-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/88519.html (дата обращения: 15.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Соломченко, М. А. Экономика физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / М. А. Соломченко. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2014. — 125 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/33455.html (дата обращения: 15.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ МЕТОДАМИ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИОННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

С.А. Бабакин, магистрант
Научный руководитель:
А.М. Пухов, к.б.н.
Великолукская государственная академия физической культуры и спорта

Ключевые слова: *электростимуляция, координационные способности, стабилография, проба Ромберга, тест с эвольвентой.*

Аннотация: *Цель исследования заключалась в выявлении эффектов стимуляции языка на координационные способности спортсменов. В исследовании приняли участие 14 спортсменов, специализирующихся в стрельбе из лука и легкоатлетическом беге на короткие дистанции. Для изучения была выбрана электрофизиологическая методика неинвазивной стимуляции языка специализированным прибором в состоянии относительного мышечного покоя. Однократная электростимуляция языка сопровождалась ухудшением поддержания вертикальной устойчивости в основной стойке и вместе с тем увеличивала произвольный контроль управления положением тела.*

Введение. Значимость координационной подготовки спортсменов, как

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

отдельной составляющей в структуре тренировочного процесса, подчеркивается в исследованиях отечественных и зарубежных авторов, особенно в видах спорта, связанных со сложной техникой, а также в видах спорта, где выполнение соревновательного упражнения происходит в условиях постоянного изменения ситуации [5]. Координационные способности занимают обособленное положение в системе двигательных способностей человека, имеют многокомпонентный состав, необычайно разнообразны в своих проявлениях, при этом каждое из проявлений этих способностей основано на обязательном включении центральной и периферической нервной системы в тесном взаимодействии с опорно-двигательным аппаратом, меняется только уровень включения этих систем в зависимости от сложности решаемой задачи. Отмечается, что акцентированное развитие координационных способностей, наиболее значимых для конкретного вида спорта, в значительной мере способствует повышению эффективности процесса обучения, более быстрому овладению необходимыми умениями и навыками, более качественному и быстрому освоению технических элементов, а также результативности их применения в процессе решения двигательной задачи [3].

Среди перспективных методик совершенствования физических способностей спортсменов можно выделить достижения электрофизиологии в изучении электрической [4] и электромагнитной стимуляции мышц [1], стимуляцию спинного мозга [2] и микрополяризацию головного мозга [6]. Данные методические походы позволяют получать как срочный, так отставленный эффект без увеличения тренировочного объема нагрузок, воздействуя в периоды отдыха или при их гармоничном включении в тренировочный процесс. Относительно новым методом является электровоздействие на поверхность языка [7].

Представлялось логичным выяснить возможности совершенствования координационных способностей спортсменов посредством электрического воздействия.

Организация и методы исследования. Исследование осуществлялось на базе Научно-исследовательского института Проблем спорта и оздоровительной физической культуры Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». В общей сложности в эксперименте приняли участие 14 спортсменов в возрасте от 18 до 36 лет, специализирующиеся в видах спорта – стрельба из лука (n=7), легкоатлетический бег на короткие дистанции (n=7). Все испытуемые были предупреждены об условиях исследования и дали письменное согласие на участие в нем в соответствии с Хельсинской декларацией и нормами российского и международного права.

Для изучения была выбрана электрофизиологическая методика неинвазивной стимуляции языка специализированным прибором. Стимуляция наносилась в состоянии относительного мышечного покоя в положении сидя в течение 20 минут. Сила воздействия подбиралась индивидуально для каждого испытуемого по субъективным ощущениям и не вызывала дискомфорта. До и после сеанса стимуляции проводилась регистрация стабилографической пробы Ромберга и теста с эвольвентой (Стабилан-01, Таганрог).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Результаты исследования. Однократная электростимуляция языка в состоянии покоя продолжительностью 20 минут у спортсменов-легкоатлетов сопровождалось снижением коэффициента Ромберга, т.е. соотношения параметров статокинезиограммы вертикального стояния с открытыми и закрытыми глазами. До стимуляции коэффициент Ромберга составлял 207,50±46,13%, после стимуляции уменьшился до 104,25±26,40%, через 20 и 40 минут после транслингвальной спайк-стимуляции несколько увеличился (164,13±47,13% и 139,86±35,77% соответственно), но оставался меньше фоновых значений (рисунок 1).

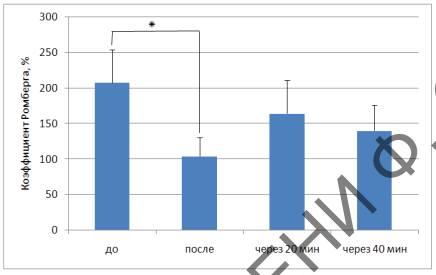


Рис. 1 – Показатели коэффициента Ромберга до и после стимуляции у спортсменов-легкоатлетов
** p<0,05 – достоверность различий по отношению к значениям до стимуляции*

Коэффициент Ромберга является интегративным показателем и не отражает, за счет чего происходит его изменение. Подробный анализ статокинезиограммы, зарегистрированной с открытыми и закрытыми глазами, выявил, что в целом по группе легкоатлетов снижение коэффициента Ромберга достигалось за счет ухудшения постурального контроля с открытыми глазами после однократного воздействия транслингвальной спайк-стимуляции. В частности, сразу после стимуляции зарегистрировано достоверное увеличение площади эллипса и разброса по сагиттальной оси в пробе с открытыми глазами. Тенденция к увеличению площади эллипса, разброса по фронтальной и сагиттальной осям сохранялась при регистрациях сразу после стимуляции, через 20 и 40 минут в пробах с открытыми и закрытыми глазами, но не достигала статистически значимого уровня (рисунок 2).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

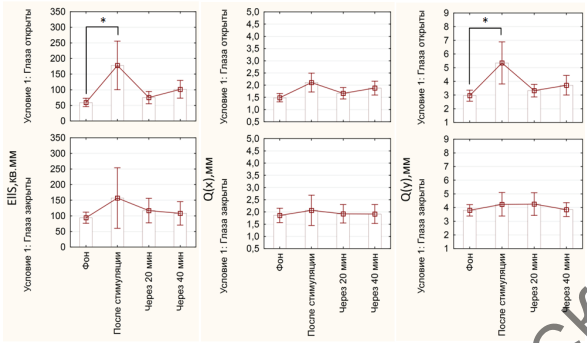


Рис. 2 – Изменения параметров статокинезиограммы до и после стимуляции у спортсменов-легкоатлетов

Примечания: EllS – площадь эллипса, Q(x) – разброс по фронтальной оси, Q(y) – разброс по сагиттальной оси;

** p<0,05 – достоверность различий по отношению к значениям до стимуляции*

У спортсменов-лучников после электростимуляции языка существенных изменений коэффициента Ромберга не выявлено и зарегистрировано незначительное его увеличение через 20 и 40 минут после стимуляции (рисунок 3).

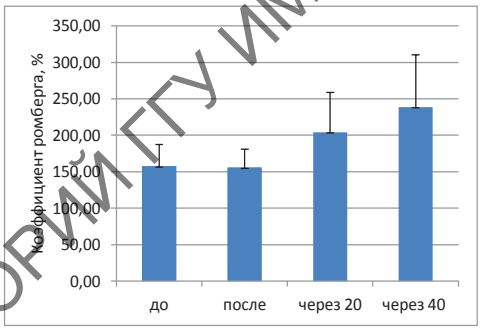


Рис. 3 – Показатели коэффициента Ромберга до и после стимуляции у спортсменов-лучников

Разброс статокинезиограммы по фронтальной оси после стимуляции не изменялся в пробах с открытыми и закрытыми глазами. По сагиттальной оси зарегистрировано увеличение колебаний. В пробе с открытыми глазами амплитуда колебаний после стимуляции достигла статистически значимого уровня, через 20 и 40 минут также оставалась выше фоновых значений на уровне тенденции. В пробе с закрытыми глазами была обнаружена тенденция к увеличению движений вперед-назад после стимуляции, через 20 и 40 минут. Наибольшее увеличение площади эллипса было зарегистрировано сразу после стимуляции, а через 20 и 40 минут его значения вернулись к фоновым. Достоверное увеличение площади эллипса выявлено сразу после стимуляции только в пробе с закрытыми глазами (рисунок 4).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

После однократного 20-минутного лингвального воздействия у легкоатлетов зарегистрировано снижение всех исследуемых показателей в тесте с эвольвентой. Достоверное уменьшение ошибок выявлено при движениях по фронтальной оси, а по сагиттальной оси на уровне тенденции. По сравнению с фоновыми значениями средняя ошибка слежения по фронтальной оси сразу после стимуляции уменьшилась на 13,85% ($p<0,05$), через 20 минут – на 21,27% ($p<0,05$) и через 40 минут – на 19,61% ($p<0,05$). По сагиттальной оси непосредственно после стимуляции значения средней ошибки снизилось на 7,77%, через 20 и 40 минут – на 7,81% и 8,65% соответственно ниже исходных.

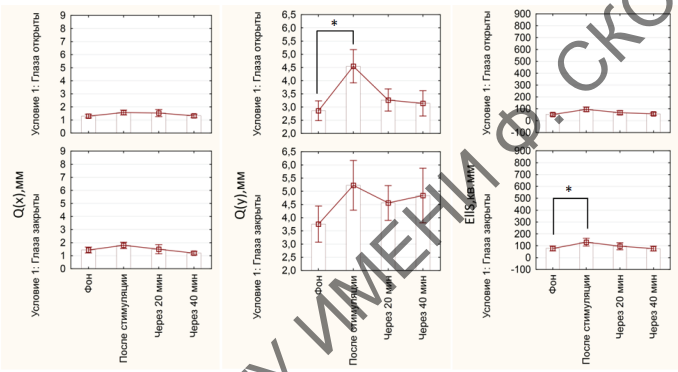


Рис. 4 – Разброс статокинезиограммы после транслингвальной стимуляции у спортсменов-лучников

Примечания: EllS – площадь эллипса, Q(x) – разброс по фронтальной оси, Q(y) – разброс по сагиттальной оси;

** $p<0,05$ – достоверность различий по отношению к значениям до стимуляции*

Анализ полученных данных у спортсменов-лучников после однократной 20-минутной транслингвальной стимуляции выявил тенденцию к снижению результатов всех показателей по отношению к фоновым значениям, при этом достоверные изменения отмечались только в показателях средней ошибки слежения, зарегистрированной через 20 минут после стимуляции, на 18,8% ($p<0,05$).

Заключение. Результаты, полученные в тесте Ромберга, позволяют заключить, что в среднем по группе испытуемых однократное электровоздействие сопровождалось ухудшением постурального контроля спортсменов. Несмотря на снижение коэффициента Ромберга после стимуляции, нельзя говорить об эффективности стимуляционного воздействия, так как в большей степени это связано со снижением вертикальной устойчивости в пробе с открытыми глазами.

При рассмотрении изменений параметров полученных в тесте с эвольвентой после однократной транслингвальной стимуляции у спортсменов обеих групп выявлено снижение ошибок по фронтальной и сагиттальной осям.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таким образом, однократная электростимуляция языка, наносимая спортсменам в состоянии относительного мышечного покоя сопровождалась ухудшением поддержания вертикальной устойчивости в основной стойке и вместе с тем увеличивала произвольный контроль управления положением тела.

Литература

1. Городничев Р.М. Влияние электромагнитной стимуляции на показатели мышечной силы / Городничев Р.М., Беляев А.Г., Пивоварова Е.А., Шляхтов В.Н. // Физиология человека. 2014. Т. 40. № 1. -С. 76-81
2. Иванов П.В. Влияние электростимуляции спинного мозга на вертикальную устойчивость человека / Иванов П.В., Михайлова Е.А., Пухов А.М. // Ульяновский медико-биологический журнал. 2018. № 4. -С. 64-72.
3. Каширин В.А. Значимость структурного содержания ловкости в повышении технико-тактической подготовленности волейболистов. //Теория и практика физической культуры. 2006. №6. С.78-83
4. Куляков Д.С. Электростимуляция мышц для снижения усталости / Куликов Д.С., Халимбаев Б.Р. // В сборнике: Прикладная электродинамика, фотоника и живые системы Материалы Международной научно-технической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов . 2015. -С. 314.
5. Лях, В. И. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов / В. И. Лях, З. Витковски, В. Жмуда // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 4. - С. 21-26
6. Kaminski E. Effect of transcranial direct current stimulation (tDCS) during complex whole body motor skill learning / Kaminski E., Hoff M., Sehm B., Taubert M., Conde V., Steele C.J., Villringer A., Ragert P. // Neuroscience Letter. -2013. Sep 27;552. -P. 76-80. doi: 10.1016/j.neulet.2013.07.034
7. Danilov Y., Kaczmarek K., Skinner K., Tyler M. New Approach to Neurorehabilitation. Brain Neurotrauma: Molecular, Neuropsychological, and Rehabilitation Aspects. Boca Raton (FL): CRC Press/Taylor & Francis; 2015. Chapter 44

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

УТОМЛЕНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА

Ж. Баражегетера, курсант, *Бурунди*
Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина
Научный руководитель:
О.М. Холодов, к.п.н., доцент,
Е.А. Корякина, доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *восстановление, перетренированность, утомление, работоспособность, истощение организма, активный отдых, резервы организма.*

Аннотация: *в статье рассматриваются проблемы связанные с влиянием утомления на организм спортсмена, в данном исследовании утомление представляется нормальной и естественной физиологической реакцией организма на тяжелые физические нагрузки.*

В данной работе исследованы фазы утомления у спортсменов и их роль на результативность профессиональной деятельности. Утомление – это временное понижение работоспособности, вызванное серьезными функциональными, биохимическими и структурными сдвигами, происходящими в процессе выполнения физической работы, выражаемое в субъективном ощущении усталости. В состоянии утомления спортсмен не способен поддерживать качества (техники выполнения) работы и требуемый уровень интенсивности. И причина известна – молочная кислота – промежуточный природный продукт гликолиза. Последние исследования позволяют сделать заключение, что это основная причина изнеможения и утомления при физических нагрузках организма, когда молочная кислота аккумулируется в мышечном волокне, особенно во время кратковременного мышечного усилия высокой интенсивности. К примеру, у марафонцев, ее уровни на финише чаще бывают примерно такими, как в состоянии покоя, несмотря на крайнюю степень утомления. При этом, следует отметить, что природа утомления у них иная связанная не с избытком молочной кислоты, а с недостаточным энергетическим обеспечением. У спортсменов-спринтеров (пловцов, бегунов, велосипедистов) во время физических нагрузок в ходе тренировочной и соревновательной деятельности отмечается резкая аккумуляция молочной кислоты. Однако само по себе ее наличие не является основной причиной утомления: «Если она не выводится, то расщепляется, превращаясь в лактат, и ведет к аккумуляции ионов водорода, что, в свою очередь, приводит к подкислению мышц и в конечном итоге – к ацидозу» [1]. Спринтерские виды спорта высокой интенсивности мышечной деятельности и короткой продолжительности, например, плавание и бег, во многом зависят от интенсивности гликолиза. Исследователи отмечают [2,3], что всякая мышечная деятельность активизирует обменные процессы в организме, что положительно сказывается на физической и умственной работоспособности человека. Однако при достижении определенных величин (индивидуальные параметры каждого человека) объема информации, умственной или физической нагрузки, а также

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

интенсификации большинства профессиональных видов деятельности в организме человека возникает особое состояние – утомление – различные степени напряжения физиологических функций организма спортсмена, если интенсивность его профессиональной деятельности оказывается выше резервных функциональных возможностей его организма, может развиваться состояние утомления, которое сопровождается значительным снижением работоспособности. При этом связанное с утомлением психологическое состояние человека принято называть усталостью.

Физиологические изменения при резко возникающем утомлении носят стрессовый характер, сопровождающейся нарушением баланса постоянства внутренней среды организма (гомеостаза). Вместе с тем исследования убедительно доказывают, что повторное утомление, не выходящее за индивидуальную норму, являются средством активизации функциональных возможностей организма.

Исследования показали, что ослабление внимания и снижение продуктивности интеллектуального труда, отмечаются при умственном утомлении, в то время как утомление физическое характеризуется нарушением мышечных функций: снижением ритмичности и согласованности их работы, скорости и интенсивности движений.

Утомление – обратимое снижение работоспособности. Это естественная защитная реакция организма при напряженной или длительной работе. При этом происходят обратимые нарушения некоторых биохимических и физиологических реакций организма, которые не выходят за рамки естественных физиологических колебаний и исчезают сами собой, естественным путем, без вмешательства извне.

Утомление проходит три фазы [2]:

1. *утомление начальное* (психофизиологические и клинико-физиологические показатели характеризуются разнонаправленным характером изменений и неустойчивостью, однако их колебания, зачастую, не выходят за пределы индивидуальных физиологических нормативов);

2. *утомление компенсированное* (повышающееся утомление компенсируется изменением биомеханической структуры движений и повышенным напряжением функциональных систем);

3. *декомпенсированное* (вплоть до прекращения работы).

Так же есть разделение на группы [3]:

- локальное и общее;
- хроническое и острое;
- скрытое (компенсируемое) и явное (некомпенсируемое) утомление.

Рассмотрим каждую из них:

Локальное утомление – возникает в ситуации, когда значительная нагрузка падает на отдельные мускулы. При локальном утомлении больше страдают местные структурные элементы регуляции движений и мышечные группы и не столько центральный аппарат управления. Негативные изменения в нервно-мышечной передаче возбуждения происходят задолго до того, как сами исполнительные центры перестают нормально работать. «В пресинаптической мембране уменьшается количество ацетилхолина, вследствие чего падает потенциал действия постсинаптической мембраны. Происходит частичное блокирование эфферентного нервного сигнала, передаваемого на мышцу.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Сократительная функция мышцы ухудшается» [1].

Общее утомление, возникающее при физической деятельности, в которую вовлечены все или большинство мышечных групп организма. При общем утомлении отмечается нарушение и сбой: координации вегетативной и двигательной функций, регуляторной функции ЦНС, снижение эффективности волевого контроля за качеством выполнения движений [2]. Общее утомление сопровождается расстройствами вегетативных функций: снижением пульсового давления, неадекватным нагрузке, увеличением частоты сердечных сокращений, уменьшением легочной вентиляции. Субъективно это ощущается как одышка, резкий упадок сил, невозможность продолжать работу, сердцебиение.

Хроническое утомление является результатом постоянного не довосстановления после физической нагрузки. При хроническом утомлении однозначно наблюдается серьезное ухудшение всех основных функциональных показателей организма спортсмена с одновременным снижением уровня его работоспособности. Утрачивается или резко снижается его способность к усвоению новых двигательных навыков и приобретенных умений, снижается естественная устойчивость организма к заболеваниям. Хроническое утомление возникает во время продолжительной физической нагрузки в сочетании с нарушением режимов сна и отдыха.

Острое утомление происходит при относительно не продолжительной физической нагрузке, если ее интенсивность в значительной мере не соответствует уровню физической квалификации и подготовки спортсмена. Оно проявляется в увеличении потоотделения, в резком падении сердечной производительности (сердечная недостаточность), нарушении водно-солевого баланса, расстройстве регуляторных влияний со стороны ЦНС и эндокринной системы.

В скрытой, компенсируемой фазе развития утомления сохраняется высокая работоспособность, поддерживаемая волевыми усилиями. Но экономичность работы при этом падает. В данном случае происходят функциональные изменения со стороны некоторых органов и систем, однако эти изменения компенсируются другими функциями, вследствие чего работоспособность человека сохраняется на прежнем уровне [1].

При нарушении рациональной организации физических занятий и упражнений высока вероятность развития перетренированности – заболевания, возникающего на основе перенапряжения центральной нервной системы у тренированного спортсмена. В результате нарушается слаженная системная деятельность ЦНС (невроз, срыв вегетативной нервной системы), это приводит к затяжному снижению спортивных результатов и ухудшению профессиональной работоспособности. Исследования показали, что основными причинами, вызывающими перетренированность, являются: недостаточный интервал восстановления и отдыха, конфликтные ситуации, длительное воздействие интенсивных нагрузок, напряженный тренировочный и соревновательный процесс в сочетании с работой и учебой, сложные семейные обстоятельства и др. У начинающих, малотренированных и слабо подготовленных физкультурников и спортсменов даже при получении единичной запредельной нагрузки, превышающей потенциальные функциональные возможности конкретного организма, а также в ходе соревновательной и тренировочной деятельности или в

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

болезненном состоянии (через силу) может возникнуть острое перенапряжение (возможная симптоматика: боли в области сердца, головокружение, одышка и др.), что зачастую приводит к расстройству сердечной деятельности (брадикардия, тахикардия, аритмия и др.).

В развитии перетренированности выделяют три фазы [2]:

1) возможное ухудшение самочувствия и (или) остановка роста спортивных результатов;

2) снижение восстановительных процессов после нагрузки, неуклонное снижение спортивных результатов;

3) аномальные изменения в сердечной мышце, расстройство регуляционных систем.

Изменяется характер и качество обменных процессов, ухудшается сердцебиение, снижается содержание витамина С, ухудшаются гликолитические механизмы ресинтеза АТФ и иммунологическая реактивность организма [3].

Предотвращение и ликвидация последствий переутомления и перетренированности состоит в снижении объема интенсивности физических нагрузок и использовании различных видов активного отдыха, а при острых и хронических формах – пассивного отдыха, включая постельный режим.

Итак, в заключении можно подвести итог – утомление является нормальной и естественной физиологической реакцией организма на тяжелые физические нагрузки. С одной стороны, оно является очень важным для профессионального спортсмена защитным фактором, так как препятствует критическому или необратимому истощению организма, являясь обязательным к исполнению сигналом прекращения нагрузок, прервавшись на отдых и восстановление. Вместе с тем, утомление играет важнейшую роль, способствуя тренировке функций организма профессионального спортсмена, их развитию и совершенствованию. И третья сторона – утомление снижает оптимальную работоспособность спортсменов и приводит к уменьшению функциональных резервов организма и нерациональному расходованию его энергии.

Литература

1. Ильичёва О.В., Петровская М.В., Холодов О.М. Безопасность жизнедеятельности. Современные системы реабилитации после чрезвычайных ситуаций / О.В. Ильичёва, М.В. Петровская, О.М. Холодов. – Воронеж: ВГИФК, 2012. – 140 с.

2. Ретюнских М.Е., Устинов И.Ю., Караванов А.А., Холодов О.М. Основные факторы риска угрожающие безопасности здоровья человека / М.Е. Ретюнских, И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М. Холодов // VI Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни» – Воронеж: ВГИФК, 2017. – С. 422-426.

3. Сергатских Е.А., Орлов С.В., Холодов О.М. Проблемы предупреждения усталости / Е.А. Сергатских, С.В. Орлов, О.М. Холодов // V Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни» – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 175-180.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ЗРЕЛИЩНЫЙ АСПЕКТ СПОРТИВНОГО СОБЫТИЯ В КОНТЕКСТЕ ПРАЗДНИКА

Н.С. Бояринева, студент
Научный руководитель:
Г.Г. Плотникова, к.п.н., доцент
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Ключевые слова: *спорт, спортивное событие, праздник, ритуал, искусство, замысел спортивно-художественного представления, спортивная режиссура.*

Аннотация: *в статье исследованы особенности праздника как социально-культурного явления. Обосновывается идея о том, что спортивное зрелище функционирует на стыке сакральности и зрелищности как атрибутов праздничного действа, соединяя в себе как правила, образцы, ценности, значимые для всех членов конкретной общности, так и художественное оформление жизненного события, на основе синтеза действительности и искусства. Исходя из зрелищного аспекта спортивного праздника, выявлены особенности работы режиссера над массовым спортивно-художественным представлением.*

С древних времен праздник является неотъемлемым элементом культуры и значимым событием в жизни общества и каждого человека. Как уникальная форма эмоционально-символического выражения ценностных установок, праздник семантически связан с религиозным культом и важными датами в истории народа и государства, с народными обычаями, традициями, обрядами и ритуалами, торжествами и демонстрациями, а также с весельем, играми, со свободным временем человека. Праздники активизируют и интенсифицируют культурную жизнь человека, прежде всего, потому что утверждают основные, доминантные для праздничного сообщества ценности, характерные для данной культуры и этапа ее развития, исторического события.

Потребность в возникновении и существовании праздника и зрелищ обусловлена динамикой общественной жизни. С помощью праздника общество периодически утверждает свое единство. Многолюдная и анонимная атмосфера праздника создает эффект эмоционального заражения и возникновение всеобщей эйфории, порождающая у индивида чувство принадлежности к целому, сознание себя как частицы общности. Эмоционально приподнятая непринужденная атмосфера праздника – снятие запретов, временное неподчинение традиционным нормам, ослабление социального контроля, - ситуация подходящая для свободного, анонимного общения, которое в принципе невозможно в будничные дни [7].

Праздники являются одним из инструментов, призванных охранять, пропагандировать и обновлять ценности культуры, вокруг которых данное сообщество организует свою сознательную жизнь. Коммуникативная функция праздника выступает как форма социальной памяти, транслирующей опыт обретения гармонии и эмоционально-аксиологическую оценку данного события

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

обществом. Хранение и трансляция этой информации производится с помощью символов и ритуалов, а также благодаря цикличности праздника в культуре. Ритуал проявляет себя через действие, через эстетическую рефлексию празднующего человека, является частью социальной коммуникации, он наделен мифическим смыслом, включает участников праздника в особое пространство, время в котором становится относительным и событийным и привязывается к значению социальных событий.

В.И. Даль рассматривает зрелище, как событие, происшествие, «все, на что глядим, что рассматриваем», а также театральное представление. Толковый словарь Д.Н. Ушакова определяет зрелище, как 1) что-либо, открывающееся взору, либо привлекает взор: пейзаж, явление, происшествие, 2) инсценировку, представление, рассчитанное на большую аудиторию зрителей. И.М. Андреева отмечает: «зрелище – всегда то, на чем сосредоточено внимание людей, что вызывает их интерес, выраженный в устойчивом созерцании происходящего» [1, с. 55]. Следовательно, понятия «праздник» и «зрелище» не синонимы. Зрелищность имеет право на существование как одна из особенностей праздника, либо как его форма (зрелище), которая выполняет эстетическую и эмоционально-психологическую функции праздника.

В силу своей масштабности, интегративности и доступности праздники и зрелища занимают особое место в иерархии праздничной культуры – аккумулируя различные виды праздничного действия. Исследователи праздничной культуры отмечают широкую жанровую систему массовых праздников и зрелищ и выделяют, прежде всего, характеристики трех основных типологических групп: культурного генезиса (мистерия, апофеоз, шествие), театрального действия (концерт – митинг, театрализованный концерт), а также отдельной группы сложных или составных жанров массовых театрализованных действ (фестивали, карнавалы, олимпиады, дни, декады) [5]. Выбор формы праздника регулируется функциями праздника, преобладающих в том или ином празднике, его задачами, условиями проведения праздника и еще множеством факторов, которые и приводят к оптимальной либо наиболее эффективной форме проведения праздника.

Механизм выбора и создания формы праздника существовал во все времена. Формы и задачи праздника связаны между собой, именно при помощи этой связи и существует праздник. Изменение одного из этих двух составляющих, как правило, влечет за собой смену второго. У всех народов мира с древнейших времен существовали праздники, которые связаны с ежегодными циклами умирания и возрождения природы, со сбором урожая. Благодаря этим праздникам и появилась драма в Греции и Риме в период античности. Театр возник как народное искусство, которое стало неотъемлемым звеном в культурной и духовной жизни людей, как массовое зрелище. В эпоху средневековья театрально-зрелищная культура приобрела новые формы и новые задачи. Изучая эту культуру можно понять сознание средневекового человека и его взгляд на жизнь. Если в античности праздники и зрелища имели праздную почву, то в средние века велась борьба против стремления народа радостно воспринимать жизнь. Церковь скрывала ценности античной эпохи, поэтому подвергала гонениям гистрионов, которые своими жизнерадостными постановками разрушали дух повиновения и

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

политику новых духовных идеалов. На смену средневековью пришла эпоха возрождения, которая изменила менталитет человека. Следствием этого стали изменения в культурной жизни общества. Появилось огромное количество новых форм представлений и зрелищ. Новой задачей зрелищ стало выражать национальное своеобразие каждого народа и каждой культуры, а так же стремиться к универсальной идентификации с античными эталонами. Из этого следует, что с наступлением каждой эпохи меняются ценности, эталоны, нравы, и вместе с этим происходят перевороты в праздничной и зрелищной культуре. Задачи зрелищного искусства, безусловно, сменяли одна другую относительно смены эпох, а функции оставались почти теми же самыми, периодически смещая центр в том или ином направлении.

Одним из популярных зрелищ современности можно назвать спорт, который активно привлекает интерес зрителя. Благодаря публичным спортивным соревнованиям спорт и становится зрелищем, также спортивным зрелищем может быть и показательное выступление спортсмена или группы спортсменов. Долгое время считалось, что зрелищные виды спорта несут с собой лишь развлекательный характер. Многие исследователи культуры и спорта предпринимают попытки разобраться, в чем состоит притягательность спорта, выделяя различные факторы зрелищности спорта. К примеру, А.А. Френкин считает, что основной зрелищный интерес спортивного выступления заключается в спортивной борьбе. Спорт имеет собственную форму конфликта, которая зрелищна благодаря столкновению противоположных тактик и техник. Спортивное состязание демонстрирует путь к победе наглядно и доступно для восприятия [9]. Вместе с тем, по мнению Л.Г. Битаровой «спорт является именно той сферой, которая позволяет человеку преодолеть изоляцию, ощутить себя социально значимым и проявить свою экзистенцию» [2].

Спортивная арена всегда демонстрировала высокий уровень физических возможностей человека. Первоначально спорт ориентировался на физическую активность организма, и только в недавнее время начал ставить перед собой цель отражения того, что К.С. Станиславский называл «жизнь человеческого духа». Объективно, данная цель достигалась, зритель видел «напряжение тела», но захватывала его воля к победе, отвага и самоотдача. Спортивное состязание является уникальным, невоспроизводимым повторно зрелищем, оно отличается своей непредсказуемостью. Общее впечатление усиливается уровнем и качеством выполнения движений спортсменами, их внешностью, телосложением, костюмами и даже музыкальным сопровождением в некоторых случаях.

В постиндустриальную эпоху спорт начали изучать в тесной связи с искусством. Это явление оценивается различными авторами, как основная тенденция развития современного спорта. Все чаще высказывается мнение не только о том, что спорт может быть разновидностью искусства, а то, что он уже является одной из форм искусства. Н.Н. Благолев исследует визуальный образ спорта от античности до новейшего времени, утверждает, что «в современном обществе зрелищный аспект спортивного события стал преобладающим. Это связано с тем, что спорт существует по законам культурной индустрии и общества потребления … поскольку в массовом сознании образ спорта и спортсмена основан на медиапрезентациях, медиакультура становится важнейшим

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

пространством конструкции спортивного зрелища» [4, с. 12]. В единстве спорта и искусства, можно выделить следующие особенности:

- искусство и спорт привлекательны эстетической значимостью;
- спортсмены действуют по законам эстетики;
- в спорте и в искусстве проявляется игра сил человека;
- для спортсмена и артиста огромное значение имеет индивидуальный стиль;
- творческая доминанта проявляется и у представителей искусства и у спортсменов;
- посредством искусства и спорта люди соприкасаются с прекрасным.

Для того чтобы понять единство спорта и искусства, необходимо найти различия между ними. Здесь мы ссылаемся на исследование М.Я. Сарафа, во-первых, спорт, в отличие от искусства не является образным отображением действительности, во-вторых, выразительность спортивного и сценического действия различаются, так как в спорте - выразительность есть точное и эффективное исполнение технической двигательной задачи. В-третьих, в спорте, выразительностью выступает сам спорт, при всей его зрелищности, условия соревнования либо выполнения двигательных задач направлены на субъект, то есть на спортсмена. В сценической же зрелищности условия действия ориентированы на зрителя. И, наконец, различия существуют и в индивидуальности спортсмена и артиста. Когда свою задачу реализовывает артист, то в нем преобладают внутренние противоречия, он ощущает определенную душевную и духовную дисгармонию как основу и фон художественного творчества. У спортсмена же его внутренний мир более уравновешен [6]. Добавим, что спортивный праздник отличается от искусства тем, что в искусстве человек, прежде всего зритель, а в спортивном празднике активный участник.

Спортивная эстетика является одной из мировоззренческих проблем, связанных с физической культурой и спортом. Искусство рассматривает спорт, как источник эстетического наслаждения. Но при этом, движения тела человека нельзя выразить в категориях, связанных со спортом, а эстетику рассматривать, оперируя терминами искусства. Таким образом, главным выразительным средством спорта является мастерское владение своим телом и его возможностями. По глубине чувственного восприятия зрителем личности спортсмена и образа какого-либо вида спорта, а так же природы творческой реализации своих возможностей, спорт способен превосходить искусство.

Освоение спорта как зрелища привело к новому явлению в сфере культуры и искусства – спортивной режиссуре сферы творческой деятельности, с помощью которой режиссером создаются зрелищные виды искусства на основе спортивной деятельности или при ее участии. В России становление спортивной режиссуры, как творческой деятельности по организации зрелищных спортивных мероприятий, началось с физкультурных парадов. В день годовщины Всевобуча, 25 мая 1919 года, был проведен первый военно-физкультурный праздник. Участники Всевобуча прошли по Красной площади с оружием, часть из которых выполняла массовые гимнастические упражнения в движении совместно с физкультурниками спортивных организаций.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Особую популярность имели парады физкультурников в 30-е годы 20-го века. Физическая культура и спорт развивались, молодежь с интересом и энтузиазмом поддерживала физкультурное движение, находя в нем способы самовыражения, общения и реализации творческого потенциала. Вместе с этим организаторы и режиссеры Физкультурных парадов ставили перед собой новые задачи и цели, находили новые средства выразительности и ресурсы спорта [3]. Таким образом, образовалась одна из форм массовых спортивных зрелищ – физкультурный парад, ставшая ведущей в России на долгие годы. Со временем Физкультурные парады стали проводить на стадионах, из чего образовалась новая самостоятельная форма спортивного зрелища – массовое спортивное представление на стадионе. Работа режиссера потребовала большего внимания к зрелищности композиции представления. Также особое место в программе представления заняли соревнования по отдельным видам спорта.

Зрелище приобрело более развлекательный характер, вместе с этим решая агитационно-пропагандистские задачи, которые связаны с развитием физической культуры и спорта в стране. Подобные представления пропагандировали физическую культуру и спорт в стране, а также, образ жизни народа. Этот процесс обусловлен тем, что физическая культура и спорт являются не только эффективным средством развития физических возможностей молодежи, а так – же профилактическими мерами укрепления и охраны здоровья, пропагандой разумной формы организации и проведения досуга, и, конечно, сферой проявления социальной активности и общения. Все эти аспекты имеют влияние на другие стороны жизни человека: трудовую деятельность, авторитет и социальное положение, на структуру нравственных и интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностей. При организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий всегда ставилась задача воздействия на участников: воспитание активной жизненной позиции, патриотизма, гражданственности, высокой нравственности.

Большой вклад в развитие жанра массовых спортивно-художественных представлений внес Б.Н. Петров - лауреат Государственной премии СССР, Народный артист РСФСР, профессор кафедры режиссуры театрализованных представлений и праздников Санкт-Петербургского государственного института культуры (1982-2003). Все крупные события спортивной режиссуры с 1956 по 1991г.г., сделаны при непосредственном участии и руководстве Б.Н. Петрова. За этот период в практику проведения массовых спортивно-художественных представлений были введены такие приемы и выразительные средства, как «фонирующая группа», «художественный фон», «вставные номера спорта и искусства», а также спортивно-художественные зрелища, выстроенные в соответствии с идейно-тематической основой всего представления [10].

Замысел массового спортивного праздника включает «комплекс разнообразных спортивных, культурных и художественно-тематических действий, где сценой становится спортивная площадка, площадь города, сцена концертного зала или беговые дорожки парка культуры и отдыха в зависимости от проектируемых режиссером массового зрелища постановочных задач, которые выполняются на пространстве территории замысла» [8, с. 2]. Для режиссера он становится пространством композиционного монтажа не только сольных,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

групповых номеров, массовых художественно-акробатических выступлений, но и художественных средств выразительности классических искусств музыки, театра, хореографии. В синтезе спорта и жанрового разнообразия искусств раскрывается зрелищная сторона спортивного события в контексте праздника. К особенностям работы режиссера над массовым спортивно-художественным представлением следует отнести:

1. Масштаб события, которое определяется социальным заказом общества.

2. Социально-педагогическая установка (мотивация зрителя на физкультурно-оздоровительную деятельность, популяризация видов спорта) которая определяет комплекс спортивных и художественных выразительных средств организации зрелища.

3. Композиционное объединение зрелищных выразительных средств в единое художественное целое театрализованного события для выражения определенной идеи и образного раскрытия темы.

4. Синтез элементов спорта и искусства в единое зрелищное действие, главным героем которого выступает масса участников и зрителей.

5. Идейность, эмоциональность и жизнеутверждающая позиция спортивного праздника.

Литература

1. Андреева И.М. Театральность в культуре / И. М. Андреева. - Ростов н/Д : Юж.-рос. гуманитар. ин-т, 2002. - 184 с.

2. Битарова Л.Г. Формирование духовных общечеловеческих ценностей в процессе подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта / Л. Г. Битарова, А.В. Тонковидова, Е.Л. Мишустина // Социально-гуманитарный вестник / Межвузовский сборник научных статей. Краснодар, 2009. С. 68-74.

3. Бич Ю.Г. Исторические трансформации отечественного физкультурного движения в первой трети XX века (на материалах Кубани) / Ю.Г. Бич, М.Р. Стругова // Личность. Общество. Государство. Проблемы развития и взаимодействия / Межрегиональная научно-практическая конференция XVI Адлерские чтения. 2009. С. 57-59.

4. Благолев Н.Н. Спортивное зрелище как элемент визуальной культуры : автореферат дис. ... кандидата культурологии. - Москва, 2011. 17 с.

5. Литвинова М. В. Классификация и типология массовых праздников и зрелищ / / Научные ведомости БелГУ. Серия: Философия. Социология. Право. 2012. №14 (133). С. 191-201.

6. Сараф М. Я. Введение в эстетику спорта : Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / М. Я. Сараф, В. И. Столяров. - М.: Физкультура и спорт, 1984. 103 с.

7. Сологуб Г.Н. Культурологические особенности современной праздничной культуры как общественного явления / Г.Н. Сологуб, А.В. Плотников // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2018. № 1. С. 47-51.

8. Плотников А.В. Режиссерский замысел художественно-спортивной программы как феномен культуры зрелища // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2017. № 3. С. 69-73.

9. Френкин А.А. Эстетика физической культуры / А.А. Френкин. - М.: Физкультура и спорт, 1963. 151 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

10. Хоробрых Я.Д. Научно-практический вклад Б.Н. Петрова в развитие жанра массовых художественно-спортивных представлений (МСХП) на стадионах / Я.Д. Хоробрых, В.Ф. Кудашов // Наука и образование в современном мире: методология, теория и практика / материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 48-62.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС И ЕГО СУЩНОСТЬ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.С. Барсукова, магистрант
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
Научный руководитель:
А.Э. Беланов, к.п.н., доцент
Воронежский государственный университет

Ключевые слова: *физическая культура, физическое воспитание, спорт, элективные дисциплины и модули.*

Аннотация: *в данной статье рассматривается вопрос о терминологических особенностях в области физической культуры.*

В настоящее время в сфере физической культуры наблюдается тенденция неточного и произвольного использования терминологии, которая не всегда точным образом описывает суть излагаемых процессов и явлений, а в некоторых случаях, даже вводит в заблуждение. До сих пор наблюдается путаница в таких понятиях, как «физические качества», «физические способности», «двигательные способности» и так далее.

Стоит также отметить такие термины как «физическое образование» и «физкультурное образование» и разницу между ними. Важно и то, что в настоящее время, в специальной литературе недостоверно понимается суть таких понятий как: область физической культуры, сфера физической культуры, отрасль физической культуры. Данная проблема требует решения вопроса о выделения физической культуры в самостоятельную предметную научную область знаний.

Таким образом, общие подходы в трактовке терминологического понятия «физическое образование» служат основой для выявления его содержательных характеристик. Стоит упомянуть об обязательной учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся всех высших учебных учреждений, позволяющих составить базис неспециального физкультурного образования.

Существует необходимость в совершенствовании физкультурного образования в высших учебных заведениях нефизкультурного профиля. Необходимо обратить внимание на названия структурных подразделений, обеспечивающих преподавание дисциплины физической культуры и спорта. В основном профильные кафедры имеют такие названия как: «кафедра физического воспитания» или «кафедра физической культуры и спорта» или «кафедра

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

физического воспитания и спорта». Очевидно, что «физическое воспитание» это лишь одна из задач курса дисциплины «физическая культура и спорт» (хотя, и само «физическое воспитание» правильнее характеризовать как «физкультурное воспитание»).

Что касается добавления к «физической культуре» термина «спорт» (в учебной дисциплине «спорт» это одна из деятельных сфер «физической культуры», это «спортивная физическая культура»), то следовало бы говорить: «Кафедра физической культуры и спортивной физической культуры».

Цель вузовского курса физической культуры как учебной дисциплины – формирование физической культуры личности как одного из факторов социокультурного бытия [3]. Формирование стабильной мотивации к здоровому образу жизни, стремление к повышению двигательной активности – ожидаемый результат образования в области физической культуры. Задачами учебной дисциплины являются овладение знаниями теоретических и практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни.

Освоение дисциплины «физическая культура и спорт» способствует решению многих педагогических задач, включая воспитательную, общекультурную и оздоровительную.

На основе федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования в учебных планах вузов по всем направлениям подготовки бакалавриата и специалитета предусмотрена реализация дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту:

в объеме не менее двух зачетных единиц в рамках Блока 1 «Дисциплины (модули)»;

в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения, не переводятся в зачетные единицы и не включаются в объем программы бакалавриата в рамках элективных дисциплин (модулей) в очной форме обучения.

Стоит отметить, что в процессе усвоения студентами данной дисциплины и курса, преподавательским составом были отмечены некоторые недостатки, мешающие реализовать программы на должном уровне. Отметим следующее:

1. Преобладание практического курса над лекционными, что ведет к снижению образовательного этапа.

2. Отсутствие экзаменационной итоговой аттестации студентов.

3. Отсутствие распределения обязанностей, исходя из должностей преподавательского состава. Нередко доценты кафедр выполняют нагрузку преподавателей или старших преподавателей.

4.Слабая нормативная, учебно-спортивная и материально-техническая база.

5. Распределение студентов по достаточно большим группам. Учебные группы включают свыше 30-35 обучающихся, хотя в Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 г. №301 указано: «Для проведения практических занятий по физической культуре и спорту (физической подготовке) формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся».

6. Большой акцент ставится на проведение различных спортивных соревнований, приводя в ущерб выполнения учебной программы.

7. Формирование профессорско-преподавательского состава, исходя из спортивных званий, разрядов и наград, не обращая внимание на наличие специального физкультурного образования.

8.Отсутствие штата специалистов спортивных клубов, которые могли бы взять на себя организацию студенческого спорта и проведение студенческих спортивных мероприятий [1].

В сложившейся учебной системе отсутствует возможность предоставления обучающимся физкультурного образования, поскольку существует только программа физической подготовленности. Вместе с тем, вклад физкультурного образования в общий процесс обучения, должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, а также в овладении всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, приобретения согласно федеральным образовательным стандартам высшего образования универсальной компетенции, которая формирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Немаловажную роль играет отношение преподавателя к сложившейся структуре учебного занятия, поскольку высокие физические нагрузки влияют на снижение концентрации внимания и общее ослабление организма. А ведь после физической культуры, студентам предстоят лекционные, лабораторные или семинарские занятия, эффективность которых тоже снижается. К сожалению, большой процент преподавателей стремится именно к увеличению физической нагрузки и двигательной активности, тем самым усугубляя низкий образовательный эффект.

К недостаткам физкультурного образования студентов можно отнести недостаточность образовательной стороны, низкую информационную насыщенность занятий, слабое привлечение студентов к самоанализу выполняемых ими двигательных действий, отсутствие убеждения в повседневной необходимости своей физкультурно-спортивный деятельности. Организация учебного процесса в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов требует от соответствующих кафедр коренных преобразований в содержании работы, подчиняя его достижению основной цели, сформированной в программе по формированию физической культуры личности студента. Особенно значимые изменения должны произойти в организации учебной работы, содержание которой в большей степени определяет эффективность всего учебного процесса.

Обобщая вышеизложенное: структурные подразделения высшего учебного заведения, ответственные за реализацию не только физической подготовки, но и включающие воспитательный характер, необходимо называть соответствующим образом: «Кафедра физической культуры и спорта», поскольку именно в названии отражается деятельность данной кафедры.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таким образом, считаем, что существуют методы, способные повысить качество образовательного процесса по физической культуре в стенах высших учебных заведений, которые включают в себя:

1. Совмещение лекционных и практических курсов учебной дисциплины в рамках тех рекомендаций, которое предоставляет Министерство образования и науки РФ.

2. Наличие итоговой экзаменационной аттестации студентов образовательной организации.

3. Создание благоприятных условий для постоянного повышения квалификации и переподготовки преподавательского состава.

4. Увеличение научно-методической базы структурного подразделения, создание необходимых условий внеаудиторных занятий для студентов.

5. Оснащение спортивных клубов необходимыми материально-технической базой и квалифицированными специалистами в области физической культуры для развития студенческого спорта.

Литература

1. Беланов А.Э. Профессиональные компетенции преподавателя физического воспитания и спорта /А.Э.Беланов // Антропоцентрические науки : инновационный взгляд на образование и развитие личности : материалы 5-й междунар. науч.-практ. конф. – Воронеж, 2017. – С. 121-124.

2. Педагогика : учебник для вузов / под ред. В. А. Сластенина. – 11-е изд., стер. – Москва : Академия, 2012. – 607 с.

3. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций : учеб. пособие / Г.А. Ямалетдинова и [др.] – Екатеринбург : Изд-во Уральского гос. ун-та, 2014. – 246 с.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ (ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПОВЕДЕНИЕ В СТРЕССОВЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ)

А. С. Барсукова, магистрант
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
Научный руководитель:
Я. В. Готовцева, доцент,
Л. Б. Барсукова, ст. преподаватель
Воронежский государственный университет

Ключевые слова: *стресс, стрессоустойчивость, чрезвычайная ситуация, физическая культура.*

Аннотация: *в статье анализируется такое явления, как стресс, который объясняется переживанием множества проблем и трудностей, с которыми регулярно сталкивается каждый человек. Одним из самых непростых периодов жизни выступает студенчество. Стрессовое состояние студента может быть обусловлено рядом факторов, начиная самим процессом образования и заканчивая*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

личной жизнью. В некоторых случаях стрессовая ситуация может мотивировать студента на достижение определенной цели и успешных результатов, но, говоря о высокой эффективности, следует упоминать, что стресс несет негативное воздействие как психическое состояние человека, так и на физическое состояние здоровья в целом.

Стресс – некая неблагоприятная ответная реакция организма на воздействие внешних экстремальных факторов, представляющих каким-либо образом угрозу для благополучия человека [6]. Определяющим моментом является психологическая оценка чрезвычайной ситуации. Также неотъемлемой частью ответной реакции являются личностные качества человека – его восприятие и устойчивость к психологическому напряжению.

Исследовательские работы доказали отрицательное воздействие стресса на организм. Наибольшее его проявление в высокой подверженности к инфекционным заболеваниям, нарушениях работы сердечно-сосудистой, пищеварительной, дыхательной и нервной систем. Психологический стресс, переживания и отрицательные эмоции могут стать причиной развития злокачественных новообразований. В ходе проведенных клинических наблюдений было установлено, что психологические факторы так же, как и биологические и экологические, могут спровоцировать развитие онкологических заболеваний. Во время стресса начинается процесс активизации периферической нервной системы, и железы внутренней секреции выделяют особые гормоны в частности – глюкокортикоиды, которые при высокой концентрации подавляют работу иммунной системы, что делает человека более уязвимым перед инфекционными заболеваниями. Происходит изменения биохимических процессов, что также приводит к нарушениям и сбоям в организме [1].

Наиболее эффективный и общедоступный способ сохранения и укрепления физического и психологического здоровья – двигательная активность [8]. Для профилактики стрессовых состояний разрабатывается определенный комплекс физических упражнений, исходя из основных показателей возраста, уровня физической подготовленности, а также в соответствии с полом. Происходит:

- Выработка эндорфинов или «гормонов радости» (в стрессовых ситуациях вырабатывается кортизол, который негативным образом влияет на психику);
- Обогащение тканей органов кислородом;
- Регуляция уровня глюкозы в крови;
- Улучшается кровоснабжение тканей;
- Мышечное укрепление;
- Предотвращается развитие остеохондроза;
- Общее укрепление сердечно-сосудистой системы [11].

На психологическом уровне отмечаются следующие результаты:

- Организация активности;
- Обладание самоконтролем;
- Повышение самооценки после достижения поставленных целей;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- Появляется мотивация к действиям, происходит избавление от пассивности;
- Физическая нагрузка помогает исключить негативные мысли;
- Повышенный жизненный тонус;
- Улучшены работоспособность и продуктивность;
- Уменьшенное чувство тревожности;
- Усиленный синтез эндорфинов и серотонина [5].

Для подтверждения всего вышесказанного было проведено исследование в ВГУ, в котором принимали участие студенты 1-го и 2-го курсов. Всего было задействовано 80 человек. Участники были протестированы на определение тревожности по тесту Филлипса. Благодаря представленным вопросам, нам удалось выяснить уровень и характер тревожности каждого. Полученные результаты приведены ниже:

- Студенты 1 курса, испытывающие повышенную тревожность – 46%;
- Студенты 1 курса, испытывающие высокую тревожность – 52%;
- Студенты 2 курса, испытывающие повышенную тревожность – 37%;
- Студенты 2 курса, испытывающие высокую тревожность – 15%.

На психологическое состояние студента в первую очередь влияют физические и социальные факторы (условия во время обучения, наличие определенного распорядка дня, оценка окружающих, уровень самовосприятия, отношения с окружающими, трудности образовательного процесса и многое другое).

Помимо бытовых проблем также имеют место быть чрезвычайные ситуации природного или техногенного вида. Их источники угрожают здоровью и жизни людей, которые могут находиться в эпицентре пожара в закрытом помещении или на открытом пространстве, аварии крупного промышленного объекта, автокатастрофы, в области стихийного бедствия. В таком случае актуальна подготовка студентов к осуществлению защиты и адекватным действиям в момент чрезвычайной ситуации. В учреждениях высшего образования Российской Федерации для достижения описанной цели реализуется программа учебной дисциплины по «Безопасность жизнедеятельности человека». Для закрепления практических навыков был введен метод интерактивного обучения, который дает возможность симулировать какую-либо чрезвычайную ситуацию. Такой подход к изучению данной дисциплины реализовывает повышенную эффективность подготовки специалистов. Также в образовательных целях используются видеоматериалы и фрагменты документальных фильмов, основанных на реальных событиях чрезвычайных происшествий. Анализируя такого рода информацию, студент имеет наглядное представление о поиске наиболее благоприятных путей для решения какой-либо ситуации, готовый алгоритм действий, направленных на сохранение здоровья и жизни, в течение наименьшего промежутка времени. Преимущество этого метода заключается в том, что он позволяет проанализировать поведение и сравнить способности выполняющих студентов, вычислить их уровень физической подготовки, выносливости, быстроту реакции, силу, ловкость, степень развития двигательных навыков, эмоционально-волевые качества и способность к самоконтролю [2].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Оценивая полученные результаты, можем предположить, что для мгновенного реагирования на какой-либо источник чрезвычайной ситуации необходима мобилизация физических ресурсов человека. Это обязательное условие, при котором становится возможным выполнение ряда адекватных действий в наименьший промежуток времени, что в конечном итоге повышают шансы на выживание. Подавляющее большинство людей, оказавшееся в ситуации, угрожающей их жизни, в течение первого времени испытывают страх и растерянность. Страх – это естественная защитная реакция организма, на раздражающие его внешние факторы, или факторы, представляющие собой опасность. Таким образом, присутствие страха – это нормально, но проблема такой ответной реакции заключается в продолжительности его существования. Если человек не имеет специальной подготовки, то он не способен к реализации активного действия нацеленных на спасение жизни, что в итоге может привести к неблагоприятным последствиям. Для достижения максимальных результатов самоконтроля и четкого выполнения определенных алгоритмов необходимо превентивное обучение в условиях, приближенных к реальности, сопряженных с риском для жизни. Благодаря наблюдениям, выяснилась закономерность того, что у людей, которые имеют разные уровни физической подготовки, по-разному реагируют на критические моменты, что впоследствии определяет их набор стереотипных реакций, характер и последовательность действий [3].

В качестве примера, приведем чрезвычайную ситуацию в природных условиях, где источником опасности выступают геологические явления (землетрясение, оползень, сель, просадка земной поверхности, лавины, эрозии, пыльные бури и т.д.). Для преодоления испытаний, характерных для данных условий, необходимо уметь быстро передвигаться между препятствиями, обходить горизонтальные и вертикальные препятствия, соскакивать с каких-либо возвышений. Чтобы повысить уровень навыков, следует тренироваться, выполняя следующие упражнения: «слаломный» бег между стойками, бег «змейкой», различные техники лазания по канату, перемещение с одного каната на другой, запрыгивание и спрыгивание с препятствия [9].

Если рассматривать ситуацию, где человек находится в центре обрушения здания и возникновения завалов, то в целях сохранения собственной или чужой жизни необходимо качественное преодоление встречающихся объектов. Для реализации этой цели осуществляется тренировка на совершенствование навыков, состоящая из специального комплекса упражнений: пролезания, подлезания, передвижения в условиях малой высоты или узких проходах. В случае, если человек обладает недостаточной физической подготовленности, то его шансы на выживание уменьшаются, ведь даже для того, чтобы вовремя покинуть горящее многоэтажное здание, нужно заблаговременно развивать координационные способности. В этом помогут такие упражнения, как ходьба по бревну с переносом партнера, повторяющиеся прыжки через барьер, прыжки с ведением мяча. Также обязательными навыками являются равновесие, передвижение по ограниченной опоре, перелезания через объекты.

Когда источником опасности выступает лесной пожар, жертва данного происшествия должна обладать высокоразвитыми выносливостью и скоростными способностями. Основой для такой подготовки служат различные техники бега,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

например бег с максимальной частотой движений в упоре стоя или с максимальной скоростью при коротком промежутке отдыха и многие другие.

Для получения наилучших результатов выполнения адекватных действий в чрезвычайных ситуациях, которые несут угрозу вашей жизни или здоровью, следует выполнять систематические тренировки, так как они направлены на реализацию внутреннего потенциала человека и помогают достигнуть физического совершенства. Физическая культура развивает такие качества личности, как эмоционально-волевые и нравственные. Благодаря физической подготовленности, человек отличается выраженным самообладанием и эмоциональной устойчивостью, что обусловлено сознательностью действий и саморегуляцией эмоций, при этом происходит ограниченное эмоциональное реагирование на источник чрезвычайной ситуации либо на иной психотравмирующий объект. Говоря о самообладании, можем ответить, что оно включает в себя набор волевых качеств, например, выдержку, смелость, решительность, умение трезво мыслить и оценивать ситуацию. В период высокого риска решительный человек способен принять определяющее решение за минимальный промежуток времени, так как в случае промедления или отсутствия решения могут возникнуть негативные последствия [4].

Когда человек не обладает физической подготовленностью, его главной характеристикой являются эмоциональная неуравновешенность и склонность к паническим атакам. Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что деятельность умеренной и высокой интенсивности, направленная на физическое развитие, помогает не только поддерживать уровень общей физической подготовки, но и способствует формированию личности, которая обладает волевыми и нравственными качествами. Она направляет человека при создании жизненных ценностей и установок. Таким образом, программа позволяет установить модель поведения и алгоритм действий в случае, если человек попадает в эпицентр ситуации природного или техногенного происхождения, угрожающей его жизни [10].

В ходе изучения фрагментов документальных фильмов и анализа его содержания, имеем подтверждение гипотезы того, что чем выше уровень развития физической подготовки, тем больше появляется шансов на выживание в чрезвычайной ситуации, характеризующейся высоким риском для здоровья. Этот факт способствует формированию мотивации совершенствовать личные навыки в области физической культуры у студентов [7].

Абсолютное большинство студентов (82% опрошенных) считает, что обязательным критерием для приобщения молодежи к спорту является обеспечение благоприятных условий для осуществления физической активности. Это включает в себя общедоступность спортивных объектов и их расположение вблизи мест проживания студентов, наличие качественного оборудования, организация групповых систематических занятий, низкая цена, большое разнообразие видов спорта. Большую роль играет психологическая обстановка, возможность комфортной коммуникации во время проведения спортивных мероприятий, высокая квалификация тренеров, креативный подход к занятиям физической культуры в учреждениях высшего образования.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

В условиях чрезвычайной ситуации дополнительным источником ресурсов выживания является высокий уровень развития физической подготовленности. Для реализации получения жизненно необходимых двигательных навыков, образовательной системой разработаны программы, стимулирующие желание совершенствоваться в данной области.

Литература

1. Вознесенская Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий // Международный неврологический журнал. М. №2. 2007 г. С. 135-138.
2. Дюбкова Т. П. Высокий уровень общей физической подготовки как дополнительный ресурс выживания человека в чрезвычайных ситуациях // ФГБОУ ВО «Чурапчинский гос. инс-т физической культуры и спорта»; под общ. ред. И. И. Готовцева. Якутск, 2017. С. 497–500.
3. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. М.: Наука, 1983. 368 с.
4. Коган Б. М. Стресс и адаптация. М.: Знание, 1980. 64 с.
5. Медицинский справочник «Видаль» // Общие сведения о стрессе. М. 2009 г. 1254 с.
6. Психология: учеб. для гуманитарных вузов / под общ. ред. В.Н. Дружинина. СПб.: Питер, 2009. 656 с.
7. Рогов Е. И. Эмоции и воля. М.: ВЛАДОС, 1999. 320 с.
8. Рутман Э М. Надо ли убегать от стресса? М.: Физкультура и спорт, 1990. 128 с.
9. Селье Г. Стресс без дисстресса. Рига: Виеда, 1992. 109 с.
10. Физическая культура студента: учеб. / под ред. В. И. Ильинича. М. Гардарики, 2000. 448 с.
11. Щекина Е. Г., Дроговоз С. М. Как бороться со стрессом? // Провизор. Харьков. №23. 2005 г. С 46-51.

МАГЧЫМАСЦІ ФАРМІРАВАННЯ АДВОЛЬНАЙ САМАРЭГУЛЯЦЫІ РУХАЛЬНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ МАЛОДШЫХ ШКОЛЬНІКАЎ НА АСНОВЕ ВЫКАРЫСТАННЯ РУХОМЫХ ГУЛЬНЯЎ

В. К. Беляшова, студэнтка
Научный руководитель:
М.А. Карэлін, магістр пед. навук, ст. выкладчык
Віцебскі дзяржаўны універсітэт імя П. М. Машэрава, Беларусь

Ключавыя словы: *фарміраванне ўменняў, адукацыя, адвольная самарэгуляцыя, рухомыя гульні, рухальная дзейнасць, малодшы школьны ўзрост.*

Анатацыя: *Важнае тэарэтычнае і практычнае значэнне ў дзяцей малодшага школьнага ўзросту гэта вывучэнне праблемы развіцця працэсаў самарэгуляцыі. Адной з галоўных тэндэнцый у даследаваннях самарэгуляцыі пазанавучальнай і вучэбнай дзейнасці ў школьнікаў, з'яўляецца вывучэнне ўзаемасувязі яе са станаўленнем асобы ў антагенезе*.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Як паказвае сучасная практыка адукацыі, асноўная ўвага надаецца стварэнню для навучэнцаў умоў для засваення ведаў і фарміравання ўменняў (змяненне зместу навучальных праграм, увядзенне новых метадаў навучання і г.д.). Гэта абумоўлена тым, што навучанне ў школе прадугледжвае ў большасці выпадкаў толькі перадачу ведаў і толькі ў некаторых выпадках накіравана на асобаснае станаўленне [2]. Таксама адзначана скарачэнне аб'ёму рухальнай актыўнасці ў дзяцей у сувязі з пераходам ад дашкольнага выхавання да навучання ў пачатковых класах [15]. Тым самым нівеліруецца шэраг умоў, якія забяспечваюць далейшае фізічнае і псіхічнае развіццё дзяцей. Бо менавіта малодшы школьны ўзрост найбольш спрыяльны для мэтанакіраванага фарміравання асобы, развіцця яго фізічных і інтэлектуальных здольнасцяў, выхавання маральна-валявых якасцяў.

Працэс навучання залежыць ад вялікай колькасці фактараў: агульнага разумовага развіцця, ўзроўню пазнавальнай актыўнасці, уменні захоўваць і падтрымліваць неабходны ўзровень увагі, тэмпу дзейнасці, сфарміраванасці навучальных уменняў, стану здароўя і іншых. Прычынай ўзнікнення школьных цяжкасцяў ўсё часцей становіцца псіхафізілагічнага няспеласць дзіцяці, негатоўнасць яго нервовай сістэмы да нагрузак сучаснай школы, несфарміраванасць яго адвольнай самарэгуляцыі, усе гэтыя прычыны спрыяюць узнікненню неўрозаў, ўзмацненню трывожнасці ў дзяцей. Таксама педагогі адзначаюць важнасць фарміравання ў малодшым школьным узросце дысцыплінаванасці, арганізаванасці, уменні кіраваць сваімі паводзінамі і кантраляваць яго, пераадольваць цяжкасці, што ўзнікаюць у працэсе індывідуальнай і калектыўнай працы класа [3]. Фарміраванне рэгулятыўных уменняў з'яўляецца важным фактарам гарманічнага развіцця асобы навучэнцаў.

Для дзяцей дашкольнага і малодшага школьнага ўзросту рухомыя гульні выступаюць адной з вядучых форм вучэбна-выхаваўчага працэсу на занятках фізічнай культурай [3, 4, 5, 7, 9, 15 і інш.]. Гульнявая дзейнасць, як сродак навучання і ўдасканалення рухальнай падрыхтаванасці школьнікаў малодшых класаў, з'яўляецца найбольш прадуктыўным напрамкам арганізацыі вучэбна-выхаваўчага працэсу. Гэта акалічнасць звязана з тым, што асаблівасці развіцця і функцыянавання асноўных сістэм арганізма дзяцей малодшага ўзросту ў найбольшай ступені, адаптуюцца менавіта да гульнявой дзейнасці.

Асноўнымі адметнымі асаблівасцямі рухомых гульняў з'яўляюцца: яркая эмацыйная афарбоўка, магчымасць праявы асобасных якасцяў кожнага дзіцяці і творчых здольнасцяў выкладчыкаў фізічнай культуры пры іх падрыхтоўцы, арганізацыі, правядзенні. У ходзе гульні фармуюцца эмацыянальна-валявая і потрэбностно-матывацыйнай сферы асобы дзіцяці, развіваюцца і ўдасканальваюцца псіхічныя працэсы і рухальныя здольнасці, адбываецца актыўная прапаганда фізічнай культуры і здаровага ладу жыцця, выяўляюцца самыя моцныя, а таксама здымаецца псіхічнае стому і павялічваецца працаздольнасць. Гэта дазваляе разглядаць рухомыя гульні як сродак фарміравання адвольнай самарэгуляцыі рухальнай дзейнасці [2].

Рухомыя гульні маюць дастатковую перавагу перад іншымі сродкамі фізічнай культуры і стаяць на вышэйшай прыступкі інтарэсаў дзяцей, таму можна меркаваць, што выкарыстанне ва ўроку пераважна гульнявых сродкаў будзе

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

спрыяць аптымальнаму рашэнню задач фізічнага выхавання. Аднак, выкарыстанне гульнявога матэрыялу на ўроках фізічнай культуры застаецца несістэматызаваных, што, у сваю чаргу, абцяжарвае падбор рухомых гульняў і гульнявых практыкаванняў у пачатковых класах для вырашэння названых задач.

Важнай умовай паспяховага вырашэння задач, якія стаяць перад фізічным выхаваннем з'яўляецца ўлік заканамернасцяў агульнага псіхічнага развіцця дзіцяці, узроставых асаблівасцяў і асобна ўзятага дзіцяці. Кожны узроставай перыяд характарызуецца пэўнымі якасцямі, агульнымі для дзяцей адной узроставай групы і іх своеасаблівым спалучэннем [6]. Таму працэс выхавання наогул, і фізічнага выхавання, у прыватнасці, трэба арганізоўваць з улікам гэтых асаблівасцяў.

Таксама немалаважную ролю адыгрывае патрэба ў рухальнай актыўнасці, якая з'яўляецца прыроджанай і «змяняецца з узростам хвалепадобна, перыяды яе павелічэння - 2-3 гады і 8-9 гадоў змяняюцца перыядамі зніжэння гэтай патрэбы» [8, с. 12].

Да канца дашкольнага ўзросту адбываецца афармленне асноўных элементаў валявога дзеяння - дзіця здольны паставіць мэту, прыняць рашэнне, намеціць план дзеяння, выканаць яго, праявіць валявое высілак для пераадолення перашкоды, ацаніць вынік свайго дзеяння. Але ўсе кампаненты валявога дзеяння яшчэ недастаткова развіты [3].

Фарміраванне рэгулятыўных уменняў з'яўляецца важным фактарам аптымальнасці псіхічнага развіцця чалавека [1, 3]. Самарэгуляцыя ўяўляе сабой універсальны феномен, які мае дачыненне да розных формаў праявы актыўнасці. Псіхолага-педагагічныя аспекты, сутнасць і асаблівасці праявы самарэгуляцыі ў розныя ўзроставыя перыяды знайшлі адлюстраванне ў працах сучасных айчынных даследчыкаў (К.А. Абульханова-Славске, Л.І. Божович, Л.С. Выготскі, П.Я. Гальперын, А.В. Запарожац, О.А. Канопкіна, Г.С . Нікіфараў, В.А. Ядаў і г.д.)

Самарэгуляцыю можна вызначыць як свядомае актыўнасць індывіда, накіраваную на прывядзенне ўнутраных рэсерваў у адпаведнасць з умовамі навакольнага асяроддзя, дзеля паспяховага дасягнення значнай мэты. Адвольная самарэгуляцыя - гэта працэс, які забяспечвае актыўны і мэтазгодныя паводзіны і дзейнасць чалавека ў працэсе падрыхтоўкі і ўдзелу ў розных відах дзейнасці, пераадоленне якія ўзнікаюць перашкод і цяжкасцяў, прыстасаванне да зменлівых сітуацыях [14].

Адной з тэндэнцый у даследаваннях самарэгуляцыі вучэбнай і пазанавучальнай дзейнасці ў дзяцей, з'яўляецца вывучэнне яе ва ўзаемасувязі са станаўленнем асобы ў антагенезе [12]. Адзначана, што асоба ахоплівае адзінства паводзін, якое адрозніваецца прыкметай авалодання ўласнымі паводзінамі, і адпаведна развіццё асобы ёсць станаўленне здольнасці валодаць сабой і сваімі псіхічнымі працэсамі [6, 10, 11].

Самарэгуляцыя дзейнасці з'яўляецца прыватным выглядам адвольнага кіравання і характарызуецца выкарыстаннем значных валявых намаганняў, накіраваных на пераадоленне перашкод і цяжкасцяў. Развіццё самарэгуляцыі рухальных дзеянняў ўключае ў сябе вывучэнне: адвольнасці; кагнітыўных, эмацыйных, валявых кампанентаў.
Таксама значнымі з'яўляюцца крытэрыі адвольнасці самарэгуляцыі рухальнай

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

дзейнасці, выдзеленыя Н.Б. Стамбулавай: мэтанакіраванасць, эканамічнасць, перашкодаўстойлівасць, варыятыўнасць рухальных дзеянняў ва ўмовах змяненняў [13].

У сваю чаргу, вырашэнне пытання фарміравання самарэгуляцыі рухальнай дзейнасці ў дзяцей, вызначае неабходнасць у пошуку і распрацоўцы зместу, сродкаў, метадаў і прыёмаў [3]. Сярод такіх сродкаў разглядаюцца рухомыя гульні, якія могуць праводзіцца на ўроку "Фізічная культура і здароўе», падчас дынамічных паўз і фізкультхвілін і ў пазаўрочны час.

Таму ў фізічным выхаванні дзяцей большую ўвагу трэба надаваць рухомых гульняў у мэтах удасканалення асобных фізічных якасцяў і ў цэлым фізічнага развіцця, а таксама іх уплыву на псіхічнае развіццё. Мэтанакіраваны падбор рухомых гульняў для ўдасканалення адвольнай самарэгуляцыі рухальнай дзейнасці будзе садзейнічаць павышэнню не толькі іх фізічнага і псіхічнага развіцця, але і вучэбнай паспяховасці дзяцей малодшага школьнага ўзросту.

Асаблівае значэнне рухомыя гульні маюць для дзяцей 6-7 гадоў, спрыяючы развіццю адвольнасці пазнавальных псіхічных працэсаў, самарэгуляцыі паводзін, выхаванню маральна-валявых якасцяў, больш лёгкай змене вядучага віду дзейнасці і наладжванню ўзаемаадносін у класе.

Такім чынам, якое існуе супярэчнасць паміж неабходнасцю фарміравання адвольнасці малодшых школьнікаў ва ўсіх сферах жыццядзейнасці (рухальнай, кагнітыўнай, эмацыянальнай, валявой, паводніцкай і інш.) І недастатковым увагай мэтанакіраванай арганізацыі фізічнага выхавання пры падборы і распрацоўцы рухомых гульняў у пачатковай школе вызначылі праблему даследавання.

Літаратура

1. Бальсевич, В.А. Фізічная актыўнасць чалавека / В.А. Бальсевич, В.А.Запорожанов. - Кіеў: Здароўе, 1987. - 224 с.
2. Барышева, М.В. Арганізацыйна-педагагічная сістэма развіцця фізічнай культуры асобы: аўтарэф. дыс. ... докт. пед. навук: 13.00.01 / Н. В. Барышева; Казань, 1997. - 40 с.
3. Віленская, Т.Е. Фізічнае выхаванне дзяцей малодшага школьнага ўзросту / Т.Е. Віленская. - М .: Фенікс, 2006. - 256 с.
4. Геллер А.М. Гульні на перапынках для школьнікаў 1-3-х класаў / Е.М.Геллер. - М .: Фізкультура і спорт, 1985. - 48 с.
5. Дворкіна, Н.І. Методыка спалучанага развіцця фізічных якасцяў і псіхічных працэсаў у дзяцей 3-6 гадоў на аснове рухомых гульняў: учеб.-метад. дапаможнік / Н.И.Дворкина. - М .: Савецкі спорт, 2005. - 184 с.
6. Дыягностыка і карэкцыя псіхічнага развіцця дашкольнікаў: вучэб. дапаможнік / Я.Л. Каломінскі [і інш.]; пад рэд. Я.Л. Каломінскі, Я.А. Панько. - Мінск: Універсітэцкае, 1997. - 237 с.
7. Жукаў М.Н. Рухомыя гульні: Вучэб. для студ. пед. ВНУ. - М .: Выдавецкі цэнтр "Акадэмія", 2000. - 160 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

8. Ільін, Е.П. Псіхомоторные арганізацыя чалавека: падручнік для ВНУ / Е.П.Ильин. - СПб .: Пітэр, 2003. - 384 с.

9. Коджаспиров, Ю.Г. Развіваючыя гульні на ўроках фізічнай культуры /Ю.Г Коджаспиров / - Масква: Дрофа, 2003. - 170 с.

10. Каломінскі, Я.Л. Настаўніку аб псіхалогіі дзяцей шасцігадовага ўзросту / Я.Л.Коломинский, Е.А.Панько. - М .: Навука і тэхніка. 1988. - 190 с.

11. Мацюхіна, М.В. Развіццё асобы і пазнавальных працэсаў ў малодшым школьным узросце / М.В. Мацюхіна, С.Б.Спиридонова. - Валгаград: Перамена, 2005. - С. 40-93.

12. Межіна, А.В. Павышэнне паспяховасці вучэбнай дзейнасці малодшых школьнікаў на аснове самарэгуляцыі: дыс. ... канд. пед. навук; 13.00.01 / А.В. Межина; Моск. гарадской пед. ун-т - М., 2010. - 221 с.

13. Стамбулова, Н.Б. Псіхалогія спартыўнай кар'еры. вучэб. дапаможнік / Н.Б. Стамбулова. - СПб .: «Цэнтр кар'еры», 1999. - 368 с.

14. Федасеева, А.С. Фарміраванне асобаснай самарэгуляцыі малодшых школьнікаў ва ўмовах партнёрскіх адносін з аднагодкамі: дыс. ... канд. пед. навук 13.00.01 / А.С. Федасеева; Валгаградскі дзярж. пед. ун-т - Валгаград, 2009 - 208 с.

15. Халадоў, Ж.К. Тэорыя і методыка фізічнага выхавання і спорту: вучэб. дапаможнік для студэнтаў вышэйшых. вучэб. устаноў / Ж.К. Халадоў, В.С. Кузняцоў. - 2-е выд., Испр. і доп. - М .: Выд. цэнтр «Акадэмія», 2003. - 480 с.

СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Е. Д. Богданова, студентка
Научный руководитель:
А.А. Ярмонова, преподаватель
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *агрессия, агрессивное поведение, подростковый возраст, физическая культура и спортивная деятельность.*

Аннотация: *в данной статье представлена актуальность проблемы агрессии и агрессивного поведения в подростковом возрасте. Приведены результаты исследования уровня агрессии школьников подростков-спортсменов и не занимающихся спортивной деятельностью школьников. А также выявлена необходимость разработки программы для профилактики агрессивного поведения подростков, не занимающихся спортом с использованием подвижных и спортивных игр на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях.*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Проблема агрессии и агрессивного поведения существовала всегда и не потеряла своей актуальности сейчас. Большинство исследователей сходятся во мнении, что агрессивность помимо биологического происхождения тесно связана с воспитанием и культурой. Агрессия и агрессивность как свойство и качество не всегда имеют отрицательный аспект, в различных жизненных ситуациях или некоторых видах деятельности, таких как спорт, доля агрессивности даже необходима, но она несёт конструктивный, здоровый характер.

Войны, терроризм, преступность в мировых масштабах и буллинг (травля) и кибербуллинг (травля в социальных сетях) может происходить в любом учебном заведении, учебной группе, особенно в средних общеобразовательных учреждениях. Всё вышеперечисленное является проявлением агрессии и имеет необратимые и страшные последствия. В последние десятилетия мы часто слышим новости из разных уголков мира о жутких инцидентах в подростковой среде: от массового расстрела одноклассников до массовых суицидов. Одна из самых тревожных тенденций современного российского общества – это рост агрессивных проявлений подростков.

Всемирная организация здравоохранения определяет подростковый возраст как период роста и развития человека, который следует после детства и длится до достижения зрелого возраста, с 10 до 19 лет. Это один из кризисных переходных периодов жизненного цикла человека, для которого характерны бурные темпы роста и изменений.

Биологические детерминанты подросткового возраста носят, как правило, всеобщий характер, однако продолжительность и характерные особенности этого периода могут варьироваться в зависимости от времени, культуры и социально-экономических ситуаций.

Исследователи в области социологии, психологии и педагогики утверждают, что напряжённая, неустойчивая социально-экономическая ситуация и современные технологии, открывшие неограниченный доступ в мир разной информации, не всегда достоверной и негативной, повлекли за собой рост различных отклонений в формировании, становлении и развитии личности, а так же отклонения в поведении детей и подростков [3].

В подростковом возрасте продолжается развитие познавательных психических процессов, но меняются интересы, подросток больше нацелен на социум, на общение со сверстниками. Наряду с потребностью к самореализации, социальной успешности, возникает потребность быть взрослым. Стремление выглядеть, чувствовать, быть взрослым сопровождается изменением поведения, что приводит к конфликтам дома, в школе, среди сверстников, как следствие появляется агрессия и различные её проявления [1].

В качестве профилактики агрессивного поведения у подростков психологи рекомендуют проведение мероприятий для детей и родителей подростков в общеобразовательных учреждениях. Педагогами и психологами проводятся просветительские лекции и семинары для родителей, тематика которых проблема подросткового возраста, а также обучающие тренинги для подростков. Школьники учатся релаксации, приобретают навыки эмоциональной саморегуляции и осваивают социально приемлемые способы проявления агрессии.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Продуктивным способом работы с агрессией является физическая деятельность, физическая культура и спорт. Многие исследования показывают, что школьники, занимающиеся спортом, имеют меньший уровень агрессии и её проявлений.

Мы провели исследования среди школьников подростков с целью определения уровня агрессивного поведения, в котором приняли участие ученики 10 классов школ г. Воронежа. Средний возраст испытуемых - 16 лет.

На констатирующем этапе опытно-поисковой работы участники исследования были разделены на две группы.

В первую группу (40 человек, юноши) вошли школьники подростки, спортсмены, занимающиеся в ДЮСШ, специализация баскетбол и футбол.

Вторую группу (40 человек, юноши) составили подростки, физическая активность которых проявляется на уроках физической культуры в школе или отсутствует вовсе по разным причинам, чаще по состоянию здоровья.

Исследование уровня агрессии проводилось с помощью двух методик:

1. Интерперсональный личностный опросник межличностных отношений Т. Лири, позволяющий выявить преобладающий тип отношения к людям по 8 базисным качествам: авторитарный, эгоистичный, агрессивный, подозрительный, подчиняемый, зависимый, дружелюбный, альтруистический [2].

2. Личностный опросник А.Басса и А. Дарки, тест состоит из 75 утверждений на которые исследуемые должны ответить «да» или «нет». создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, авторы выделили следующие виды реакции: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины [2].

Данные полученные в ходе проведения исследования агрессивных проявлений у школьников подростков распределились следующим образом: в группе занимающихся спортом показатель агрессии 3%, а в группе, не занимающихся подростков 11%, т.е. превышает показатель первой группы почти в 4 раза.

Проведенное нами исследование подтвердило данные, полученные ранее другими специалистами и показало, что подростки, занимающиеся спортивной деятельностью обладают более низким уровнем агрессии, соответственно и менее склонны к агрессивным проявлениям, чем их же сверстники, не включенные в спортивную деятельность.

Но далеко не все подростки имеют возможность заниматься спортом по разным причинам: по состоянию здоровья или в связи с увлечениями в другой сфере деятельности.

Современные психологи в групповой работе с подростками часто используют подвижные игры с элементами психологических игр для работы с агрессией. Человеческая агрессия рождается в теле, реализовывается через тело и обусловлено нарушением или угрозой нарушения гомеостазиса телесных функций и потребностей. Но если агрессивные импульсы в теле рождаются, то и нейтрализовать и безопасно выразить их можно тоже через тело. Специальные физические упражнения, медитация, подвижные, спортивные и ролевые игры

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

являются прекрасным способом энергетической разрядки и снижает агрессивность подростков.

В связи с полученными результатами, мы считаем необходимым создание специальной программы подвижных и спортивных игр в рамках уроков по физической культуре в общеобразовательных учреждениях для школьников подростков, не имеющих возможности заниматься активно физкультурной и спортивной деятельностью, с целью снижения агрессии и её проявлений в данной группе.

Литература

1. Бандура, А., Уолтерс, Р. Подростковая агрессия. / Бандура А., Уолтерс Р. – Москва: Владос, 2000.- 512 с.

2. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты.: Учеб. Пособие. / Райгородский Д.Я. - Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2009. - 672с.

3. Ранняя профилактика девиантного поведения детей и подростков / Под общ. ред. А.Б. Фоминой. — М.: Педагогическое общество России, 2003. — 128с.

ПРОБЛЕМЫ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ВОЗМОЖНОСТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ПИЛАТЕС

М.П. Бойченко студентка
Научный руководитель:
М.В. Попова, ст.преподаватель
Ростовский государственный экономический университет

Ключевые слова: *пилатес, упражнения, спорт, фитнес, физическая культура.*

Аннотация: *Данная статья написана с целью подробного изучения возможностей оздоровления организма средствами использования методов гимнастики Пилатес.*

Наличие неблагоприятных факторов, сопровождающих человека на протяжении всего его жизненного пути, оказывает негативное воздействие на его организм, двигательную активность, что и приводит к пониманию необходимости совершенствования возможностей, как физических, так и духовных. Именно физическая культура обладает возможностями восстановления и укрепления здоровья человека. В многообразии современных форм и направлений физической активности одним из универсальных средств оздоровления становится пилатес. Пилатес (Pilates) – это одно из направлений в фитнесе. Это направление считается новым, так как в нашей стране о нем стало известно лишь в 21 веке. Основателем является Джозеф Пилатес, который родился в 1880 г. в Дюссельдорфе. [1]

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Пилатес - наиболее безопасный комплекс упражнений без ударной нагрузки, позволяющий растянуть и укрепить основные группы мышц последовательно, а также воздействует и на мелкие слабые мышцы. Данная программа помогает не только сконструировать фигуру, но и оздоровить организм в целом. [3]

В настоящее время пилатес стал очень популярен среди разных групп населения. Он широко применяется в фитнес программах, методики пилатеса используют в лечении при восстановлении после травм. Упражнения пилатес способствуют визуализации движений при различных движениях, стиль выполнения физической нагрузки доступен лицам любого возраста.

В современной жизни пилатес используется не только для оздоровления и восстановления после травм. Сегодня это наиболее известный метод фитнес тренировок. Увлекаются этим комплексом как российские, так и зарубежные знаменитости, так как это приятный способ поддерживать себя в форме.

Система Пилатес подходит для любого человека. Пилатес предусматривает ряд систематических тренировок, способствующих укреплению мускулатуры и позвоночника. Основным преимуществом Пилатеса по сравнению с другими видами занятий является то, что вероятность получения травм и проявление негативных реакций сведена к нулю. [1]

Данная методика была создана немецким физиотерапевтом Джозефом Хубертом Пилатесом. Главным правилом этой методики считается контроль работы всего тела с помощью дыхания. [2]

Джозеф Пилатес имел в детстве проблемы со здоровьем. У него были такие заболевания как астма и рахит. В десять лет Джозеф поставил перед собой цель изменить свою жизнь, в связи с этим он начал самостоятельно заниматься гимнастическими упражнениями. За пять лет он добился больших успехов. Теперь он не был хрупким мальчиком, а стал обладателем идеального мускулистого тела. [1]

Когда основатель системы пилатес, в начале Первой мировой войны попал в плен, он не переставал тренироваться. Также он активно начал разрабатывать комплекс физических упражнений, которые были направлены на улучшение общего состояния тела. Находясь в заключении Джозеф продолжал заниматься йогой, а также обучал этому искусству других пленников, что помогло пережить им волну Испанского гриппа в 1918 году. После освобождения из плена, спустя время Пилатес принял решение открыть студию тренировок в Нью-Йорке. [1]

Суть этой методики заключается в том, что тренировками можно постепенно переучить тело, помогая ему начать снова двигаться правильно. Нервная система человека очень гибкая и способна адаптироваться к различным условиям и этапам тренировки.

Если вы научитесь чувствовать свое тело, развивая координацию и равновесие между телом и разумом, вы сможете овладеть способностью управления своим организмом – считают специально подготовленные специалисты, работающие в данной методике. При занятии пилатесом упражнения выполняются плавно с целью предотвращения травм. Уникальность пилатеса заключается в том, что он комплексно воздействует на организм человека, все

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

мышцы задействованы в тренировке. Все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают вашему телу баланс и равновесие. [3]

Основная идея методики пилатес - это мысленный контроль над мышцами своего тела. Эта методика включает комплекс из 34 упражнений. Однако существует восемь основных принципов, на основе которых построены все группы упражнений и тренировок. [2]

Существует восемь основных принципов Йозефа Пилатеса, которые представлены в Таблице1

Таблица.1.

Основные принципы Йозефа Пилатеса



Рассмотрим эти принципы более подробно.

1. Релаксация. Для многих людей, занимающихся спортом, возможно, будет непривычно начинать подготовку к тренировке с такого вида разминки. Главный принцип релаксации – это спокойствие.

2. Концентрация. Пилатес требует непрерывного осознания того, что происходит в вашем теле и концентрированности при выполнении каждого движения. В дальнейшем движения становятся автоматическими, но на них также следует продолжать концентрироваться, так как всегда нужно стремиться к расширению самосознания.

3. Выравнивание. После того, как вы расслабились и сосредоточились, нужно выработать правильную осанку. Если вы стремитесь восстановить мышечный баланс, то вам следует непрерывно напоминать своему телу, в каком положении оно должно находиться, когда вы стоите, сидите или лежите.

4. Дыхание. При дыхании следует наполнять и расширять спину и бока. Такой тип дыхания способствует разработке мышц, которые находятся между ребер. Правильное дыхание помогает стимулировать мобилизацию необходимых мышц.

5. Центрирование. Джозеф Пилатес выявил одну закономерность – пр подтягивании пупка к позвоночнику нижняя часть спины становится более защищенной и поэтому он ввел инструкцию «пупок к позвоночнику» во все свои упражнения.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

6. Координация. После освоения всех выше перечисленных принципов, нужно научиться координировать все эти навыки с выполнением движений.

7. Плавность движений. Принцип движений построен так, что все они выполняются в направлении от сильного центра достаточно медленно и плавно, что помогает сконцентрироваться на работе определенных мышц. Именно поэтому пилатес - одна из самых безопасных фитнес-программ.

8. Выносливость. Для того, чтобы повысить выносливость мышц следует постепенно увеличивать интенсивность занятий. После того, как вы получите некоторый опыт и мышцы будут правильно работать, вы увидите, что вы стали более выносливы.

Весь комплекс упражнений пилатеса направлен на увеличение эффективности работы дыхательной, лимфатической и сердечно-сосудистой систем.

Пилатес не разделяет людей по возрастам или физической подготовки. Им может заниматься как юная гимнастка, так и бабушка 80 лет. Он развивает различные группы мышц. Можно сказать, что пилатес – это панацея для офисных сотрудников, которым бывает и руки в стороны развести очень тяжело. Он направлен на увеличение подвижности, когда снять свитер через голову перестает быть мучением. [3]

Первый эффект появляется через 2-3 недели тренировок. Через 2-3 месяца повышается общий тонус мышц, улучшается работа суставов и системы кровообращения. Благодаря тренировке мышцы спины выравнивается осанка, укрепляется пресс. Снятие напряжения с грудной клетки и шеи улучшает сон. Еще одной особенностью пилатеса является то, что им можно заниматься даже на обычном мате, без каких-либо вспомогательных инструментов и тренажеров. Однако это затрачивает на порядок выше сил и энергии, так как вы остаетесь один на один со своим телом и подвергаетесь полной концентрации над каждым движением.[1]

Резюмируя всю собранную информацию можно сделать вывод, что данная методика выполнения физических упражнений под наблюдение специалистов, имеет много шансов стать одной из наиболее популярных в настоящее время. Эффективность ее позволяет снизить риски малоподвижного образа жизни населения, различных возрастных групп и уровней состояния здоровья.

Литература

1. Голубев С.А. Упражнения пилатес/ Физкультура и спорт — 2008 — № 8. — С. 22—23.
2. Робинсон, Фишер, Нокс: Пилатес - управление телом – 2009 – с. 272
3. http://www.pilateslegko.ru/
4. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Изд. 8-е, испр. – Ростов н/Д : Феникс, 2012. – 444 [1] с. : ил. – (Высшее образование).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ФОСБЕРИ-ФЛОП»

И.И. Болдырев, аспирант,
Е.С. Болдырева, магистрант
Воронежский государственный университет
Научный руководитель:
Е.А. Стеблецов, к.п.н., профессор
Воронежский государственный педагогический университет

Ключевые слова: *биомеханика, ОЦМ, центробежная сила, анализ техники, фосбери-флоп.*

Аннотация: *в статье рассматривается техника прыжка в высоту способом фосбери-флоп. Описывается история возникновения данной техники, наглядно представлены кинематические характеристики прыжка и силы, действующие на спортсмена использующего способ «фосбери-флоп», рассматриваются факторы, обеспечивающие высокую результативность данного прыжка.*

Прыжки в высоту как спортивные упражнения известны миру более 100 лет. Первое упоминание о спортивных соревнованиях по прыжкам в высоту относится к XIX веку. История развития прыжка в высоту, наглядный пример эволюции спортивной техники.

Первоначально существовал прыжок с прямого разбега, способом поджав ноги. Техника прыжка в высоту «перешагивание», появилась позже и была значительно эффективнее и вывила прыжки в высоту на новый уровень и новые рекорды.

Поиск новой техники прыжка в высоту, улучшающий результат спортсменов, привел к разработке способа «волна». Преимущество данного прыжка в том, что он позволил приблизить ориентацию тела над планкой к горизонтальному положению, что и обусловило его большую эффективность.

Двухметровый рубеж был преодолён в 1912 г. новым способом «перекат» (Д. Хорайн, США). «Перекат» позволял преодолевать планку, расположенную всего на 10-12 см ниже ОЦМ тела прыгуна. В 30-е годы прошлого столетия у «переката» появился серьезный соперник - «перекидной» способ прыжка.

История популярности техники «фосбери-флоп» началась с спортивных неудач ее автора – Дика Фосбери. В юности, сменив несколько видов спорта, Д. Фосбери начал заниматься прыжками в высоту. Однако, использование «старых» стилей не приносило желаемый результат, тогда он всерьез задумался об их модификации и улучшении.

Результатом его кропотливой работы стала новая техника прыжка, изменившая представление о техники прыжков в высоту. Выиграв первенство США среди студентов, в 1968 году Дик Фосбери, отправился на летние олимпийские игры в Мехико, где завоевал золотую награду, представив всему миру потенциал новой, неизвестной техники прыжка.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

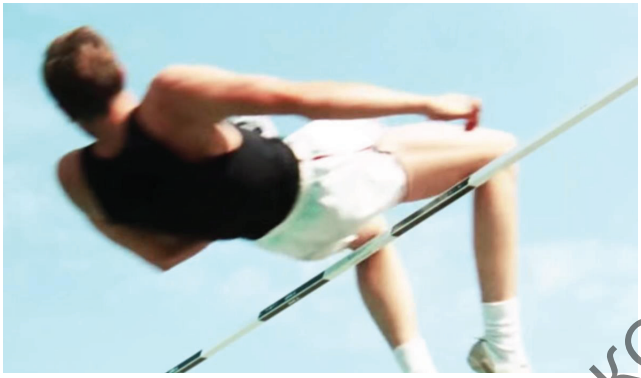


Рис.1. Момент перехода Д. Фосбери через планку на Олимпиаде 1968 года

Разработанная им техника прыжка в высоту, которая сейчас во всем мире известна как «фосбери-флоп», обеспечивает более высокий результат, причём в момент, когда спортсмен прогибается, преодолевая планку спиной, его центр масс находится под планкой, вот в чем одина из основных биомеханических особенностей его высокой эффективности. В старых техниках, применявшихся до Олимпиады 1968 года, прыгуну приходилась прикладывать больше усилий, для поднятия своего центра масс над планкой, в то время, когда техника прыжка Дика Фосбери позволяет преодолевать планку значительно выше при более низком динамическом положении ОЦМ тела спортсмена относительно планки.

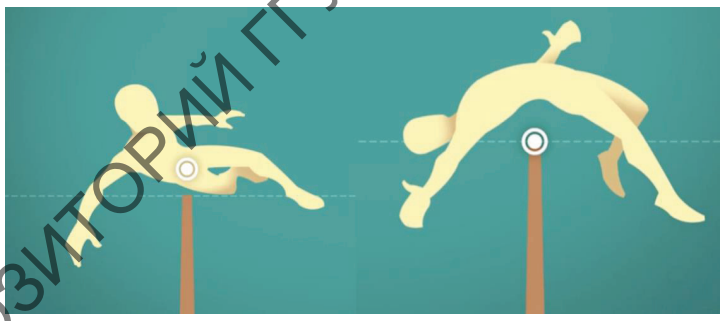


Рис. 2. Сравнение расположений ОЦМТ при различных техниках прыжка

Анализ движения ОЦМ тела прыгуна [3] показывает, что даже в тот момент, когда центр масс прыгуна был ниже планки, его волнообразно прогибающееся тело позволяет это сделать.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ



Рис. 3. Траектория ОЦМТ (общего центра масс тела) при переходе через планку прыжком «фосбери-флоп» (по А.В. Самсоновой)

Прыжок состоит из последовательных фаз выполнения двигательного действия. Начало разбега, бега по дуге, отталкивания, перехода через планку и приземления. Основой прыжка является разбег. Длинна разбега составляет 9-11 беговых шагов, разбег по прямой: 4-8 шагов, бег по дуге радиусом 7-10 метров: 3-5 беговых шагов. Место отталкивания 0,8-1,2 метра от планки.

Разбег по дуге обеспечивает поперечное вращение прыгуну в полете для последовательного переноса частей тела через планку. Для замедления вращения и баланса тела в момент перехода через планку, спортсмены, разводят руки в стороны рисунок 4 [1; 2] (увеличивая радиус от оси вращения тела до центра масс сегментов рук) тем самым увеличивая момент инерции и замедляя вращение.



Рис. 4. Разведение рук в стороны для замедления вращения

При беге по дуге на спортсмена действует сила тяжести и центробежная сила, модуль этих сил определяет наклон туловища спортсмена к центру радиуса дуги.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

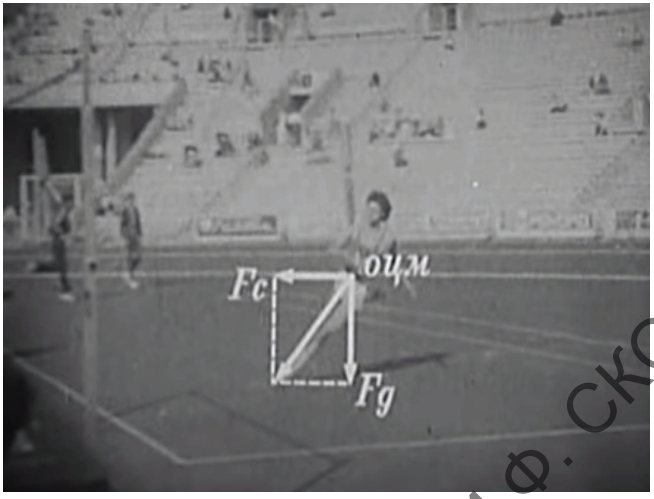


Рис. 5. Взаимодействие центробежной силы (Fc) и силы тяжести (Fg) при беге по дуге

Биомеханический анализ отталкивания (контактного взаимодействия биологического тела с опорой [4]) показывает - за счет активного движения туловища вверх-назад происходит выпрямление в тазобедренном суставе, что увеличивает упругое растяжение мышц передней поверхности бедра, которое в свою очередь приводит к значительному повышению эффективности отталкивания и выполнению махового движения свободной ноги. Данный механизм реализуется в большей степени за счет сокращения упругих компонентов мышц в плиометрическом режиме. Данный механизм позволяет выполнить более мощно и быстро отталкивание и маховое движение, что является вторым секретом эффективности прыжка «фосбери-флоп».

После отталкивания, в момент отсутствия опоры, тело продолжает движение, центробежная сила «С» смещает движение ОЦМ тела прыгуна с линии разбега «А» в направление к планке «В» (рисунок 6).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

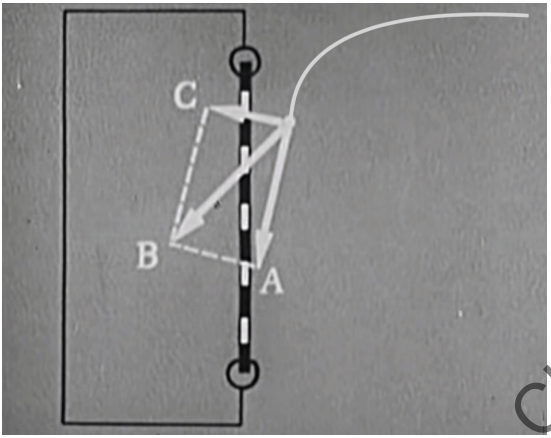


Рис. 6. Сложение вектора направления центробежной силы (С) и вектора движения по инерции (А)

Таким образом, биомеханический анализ прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» позволил выделить следующие биомеханические характеристики данного прыжка: кинематические (описывающие внешнюю картину движения, связанные с траекторией движения ОЦМ тела и траекторией разбега и бега по дуге), динамические (описывающие причины изменения движения: увеличения момента инерции при вращении, действия центробежной силы после отталкивания) и энергетические (связанные с более эффективным использование энергии упругой деформации структурных компонентов скелетно-мышечной системы прыгунов).

Литература

1. Марченко А.А. Биомеханические аспекты техники прыжка в высоту / А.А. Марченко, В.М. Адашевский, С.С. Ермаков // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 2. – С. 11–17.

2. Пьянзин А.И. Сравнительный анализ моделей выполнения прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» / А.И. Пьянзин, Н.Н. Пьянзина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – № 4 (Т. 5). – С. 57–62

3. Самсонова А.В. Предмет и задачи биомеханики [Электронный ресурс] // персональный сайт А.В. Самсоновой. URL: https://allasamsonova.ru/ (дата обращения 28.01.2020).

4. Стеблецов, Е.А. Основы отталкиваний ударного вида [Текст] : монография / Е.А. Стеблецов. - Воронеж : Научная книга, 2014. – С. 94-95.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

КИНЕЗИОЛОГИЯ КАК ОСНОВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С.А. Болобосов, магистрант
Научный руководитель:
Н. М. Медвецкая, к.м.н., доцент
Витебский государственный университет им. П.Ю. Машерова, Беларусь

Ключевые слова: *магистратура, исследования, кинезиология.*

Аннотация: *Предложена разработанная учебная программа «Кинезиология как основа оздоровительной и адаптивной физической культуры» на основе типового учебного плана для специальности «Физическая культура и спорт. Спортивная кинезиология – это новый мультидисциплинарный подход к здоровью, основывающийся на функциональном исследовании спортсмена.*

Актуальность. При получении магистрантами первого высшего образования по учебным планам данная дисциплина не была включена, что вызвало необходимость ее научно - методической разработки.

Кинезиология – это направление, появившееся в 60-е годы в Америке, и ее основателем является Джордж Гудхардт. Основной постулат выражен в определении: « тело является сложной системой, которая может сама себя поддерживать и восстанавливать». В современном понимании, кинезиология как обобщенная наука включает психологические аспекты и положения нейрофизиологии и телесных практик, изучающих способы изучения тонуса и силы мышц, элементов мануальной терапии.

Необходимость ее изучения состоит в том, что «Кинезиология как основа оздоровительной и адаптивной физической культуры» - современная наука и учебная дисциплина государственного компонента цикла специальных дисциплин. Из данных интернет источников «термин «кинезиология» происходит от греческого слова *«kinesis»*, обозначающего «движение» и *«logos»* - «наука, слово». Таким образом, кинезиологию в более узком понимании можно определить как науку о движении. Для изучения термина и процесса «движение» в физической культуре и спортивной деятельности, направленной на осуществление конкретных достижений, необходим анализ двигательных актов в норме и при наличии анатомо-физиологической патологии.

Как известно из биомеханики, исследование спортсмена, включает анализ позы, ходьбы, объема движений, статическую и динамическую пальпацию с использованием стандартизированных методик диагностики в оценке состояния аппарата движения. Предметом спортивной кинезиологии является дисбаланс в любой системе организма, который может быть следствием функциональных расстройств, но может отражать и структурные органические нарушения и заболевания [3].

Цель преподавания дисциплины: формирование профессиональных компетенций для применения средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, оздоровления, рекреации и физической

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

реабилитации занимающихся.

Задачи изучения дисциплины: научиться подбору основных средств, форм и двигательных режимов и составлению комплексов специальных упражнений и планов – конспектов кинезиологических занятий; выполнению различных приемов и видов массажа при различных заболеваниях у лиц разного возраста.

В системе подготовки специалиста с высшим образованием физкультурного профиля учебная дисциплина «Кинезиология как основа оздоровительной и адаптивной физической культуры» формирует важные компетенции:

- умение применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- формировать в процессе физического воспитания у занимающихся систему научных знаний, двигательных умений, навыков и готовность к их использованию в различных сферах человеческой деятельности;
- осваивать и использовать современные научно обоснованные методики кинезиологии.

В процессе научных исследований в области физической культуры и спорта уметь использовать знания смежных дисциплин; нормировать и контролировать физическую нагрузку; проводить подбор средств и методов физической культуры для восстановления здоровья и работоспособности у лиц с различными заболеваниями и разным уровнем функционального состояния, физической подготовленности [2].

Из дисциплин медицинского профиля характеристика основных заболеваний и травм позволяет выбрать задачи и средства кинезиологии при различных заболеваниях и травмах; общие и гигиенические основы массажа, механизмы влияния массажа на организм; технические приемы массажа; разновидности и особенности спортивного массажа, методики массажа при заболеваниях и травмах в физкультурно-спортивной деятельности [1].

Содержание учебного материала состоит из 2 теоретических и 2 практических модулей. В теоретических аспектах изучаются основы науки о способах диагностики нарушения движения и выборе методов его коррекции.

При выборе методов кинезиологии необходимо знать характеристику, цели, задачи кинезиологии, а также умения и качества человека, востребованные в XXI веке:

- Понятие о тонусе мышц. Методики исследования и оценка результата;
- Коррекция тонуса мышц: определенные манипуляции на суставах, их мобилизация, различные миофасциальные техники коррекции, краниальные, меридианные и акупунктурные методики терапии, клиническую нутритивную поддержку, изменение рациона питания;
- выявление факторов внешней среды, отрицательно воздействующих на организм пациента, а также различные рефлексотерапевтические процедуры.
- Анализ позы, ходьбы, объема движений. Статическая и динамическая пальпация. Алгоритм исследования (основные этапы) Визуальная оценка

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

позы и положения отдельных элементов тела. Выбор методик диагностически проводится в зависимости от нарушений функций..

Особое внимание уделено нами изучению сущности кинезиологического метода в реабилитации физкультурников и спортсменов.

Изучение дисциплины начинается с повторения анатомо-физиологической характеристики опорно-*двигательного аппарата* (ода). Затем осваиваются: цель и задачи кинезиологии, показания и противопоказания, роль лфк и массажа в системе комплексной реабилитации больных при травмах и заболеваниях ода, механизм лечебного действия, содержание и формы лфк и массажа при травмах и заболеваниях мышц и сухожилий. Необходимы знания патология в спорте: перенапряжение нервно - мышечного аппарата, микротравмы, острый миозит, миалгия, острый мышечный спазм.

Применяется ЛФК и массаж при повреждениях и *заболеваниях костей* и *надкостницы.* Периоды применения ЛФК. Методика ЛФК и массажа на разных этапах лечения. Методика ЛФК и массажа при травмах и заболеваниях суставов. Особенности проведения ЛФК и массажа при травмах позвоночного столба. Нарушение осанки и сколиоз. Этиология, патогенез, клиническая картина. Организация занятий ЛФК и массажа в специализированных учреждениях. ЛФК при детском церебральном параличе.

Значительная роль отводится ЛФК в системе комплексной реабилитации больных при *травмах и заболеваниях нервной системы.* Цель и задачи ЛФК. Показания и противопоказания к применению лечебной гимнастики. Травмы головного и спинного мозга, периферических нервов. Этиология, патогенез, клиническая картина. Методика ЛФК и массажа. Остеохондроз позвоночника, дискогенные радикулиты, поясничнo-крестцовый радикулит. Этиология, патогенез, клиническая картина. Методика ЛФК и массажа. Невриты, невралгии. Этиология, патогенез, клиническая картина. Методика ЛФК и массажа. Спастические параличи. Вялые параличи. Этиология, патогенез, клиническая картина. Методика ЛФК и массажа.

Изучаются разновидности кинезиологии и *в оздоровительных* целях: прикладная, кинезиологический массаж, кинезиотерапия для детей. *Прикладная кинезиология* включает наличие закономерных ассоциаций каждой мышцы с теми или иными структурами, химическими веществами и процессами, нейромедиаторами и видами психической деятельности [4].

Кинезитерапия - лечение посредством движения с использованием механизмов регуляции движений, активного и сознательного участия больного. Данные дисциплины объединяет движение, но каждая из них имеет свои цели и задачи, методы исследования и области применения. Значительное внимание уделяется теоретическим и практическим аспектам массажа с позиций кинезиологии.

Массажные техники – это определенные системы воздействия на организм с целью профилактики различных заболеваний. Основные приемы массажа широко используются в медицине, спорте. Традиционный медицинский массаж не решает основной проблемы – поиска причин болевых ощущений. И здесь на помощь приходит кинезиомассаж, который призван выполнять ряд основных задач, дающих главные преимущества для полноценного восстановления здоровья при

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

поражениях соматической нервной системы и вегетативной нервной системы, как результат дисфункции внутренних органов.

Методы кинезиомассажа позволяют восстанавливать мышцы и связки именно теми приёмами, которые в данный момент требуются на каждом отдельном участке глобальной системы нашего организма. Всё что делается в рамках кинезиологии в общем, и кинезиомассажа в частности, перепроверяется с помощью биологической обратной связи с организмом – мануальным мышечным тестированием. Такой метод работы наглядно показывает, приносит ли наше воздействие пользу и восстановление организму.

В частности, при неврологической патологии наличия клинической симптоматики спастических или вялых параличей методики ЛФК и массажа отличаются. В данном случае необходимо применить кинезиомассаж наряду с классическим, который учитывает тонус и напряжение различных групп мышц .Особенно показан кинезиомассаж при нарушении нервной системы.

Так, детский церебральный паралич характеризуется избирательным поражением тонуса мышц сгибателей и разгибателей, что вызывает проведение избирательно кинезиомас сажа. Аналогичным образом применяется избирательный массаж при нарушениях осанки и сколиозах позвоночника.

Кинезиомассаж по сравнению с классическим массажем, позволяет выявлять и причину боли, даже если она расположена в другом регионе тела, оказывать поддерживающее воздействие соматической нервной системе при лечении более глубинных и сложных причин боли, а также настраивать организм после лечения на правильную и продолжительную работу по самовосстановлению, что представляет важное значение в реабилитации и профилактике заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом.

Заключение. Методов комплексной реабилитации патологии движения, включающих повышение психической и физической работоспособности существует значительное количество. Кинезотерапия (ЛФК) как местная, направленную на восстановление локального функционального дефекта, так и общая, основанная на методе физических тренировок, должна проходить с учетом кинезиологических методик.

Литература

1. Основы физической реабилитации и эрготерапии: учебно-метод. пособие / С.Ф. Сурганова, А.Н. Дударев. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П. М. Машерова», 2007. – 71с.

2. Спортивная медицина: Учебник. Макарова Г.А. – М.: Советский спорт, 2009.-212с.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2014. – 480 с.

4. Applied-kinesiology.ru/o-nas/chto-takoe-pk

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

СКОРОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЫЖЕРОЛЛЕРОВ РАЗНЫХ КОНСТРУКЦИЙ

Н.Г. Большаков,
А.С. Гусев
Научный руководитель:
А.М. Пухов, к.б.н.
Великолукская государственная академия физической культуры

Ключевые слова: *лыжероллеры, коэффициент трения качения, метод В.Н. Селуянова.*

Аннотация: *Цель исследования заключалась в изучение коэффициента трения качения лыжероллеров разных конструкций. В общей сложности в эксперименте приняли участие 26 высококвалифицированных лыжников-роллистов в возрасте от 19 до 21 года. Выявление качество качения мы проводили на лыжероллерах различной конструкции по методу В.Н. Селуянова. Результаты наших исследований позволяют заключить, что на современном этапе развития лыжероллеры конструкции Maplus обладают наименее низким коэффициентом трения качения по сравнению с другими конструкциями, используемыми спортсменами.*

Введение. За последние два десятилетия в лыжных гонках произошли и происходят глобальные изменения. Международная федерация лыжного спорта находится в постоянном поиске определения соревновательных программ и видов спорта: это связано в первую очередь со зрелищностью и коммерциализацией лыжного спорта [1,2]. В 1992 году в Будапеште международный конгресс решил выделить лыжероллеры в самостоятельную дисциплину, и был образован подкомитет по лыжероллерам.

Тренировочный процесс высококвалифицированных лыжников-гонщиков в бесснежный период подготовки на современном этапе не возможен без лыжероллеров. Построение тренировочного процесса с применением лыжероллеров в бесснежный период является одним из основных факторов успешной подготовки к соревновательной деятельности лыжника-гонщика. Для гоночных лыжероллеров характерно достижение максимальной скорости при этом все прочие характеристики считаются второстепенными. В связи с этим представлялось логичным изучить коэффициент трения качения лыжероллеров разных конструкций.

Организация и методы исследования.

Исследование проводилось на спортсменах сборных команд регионов России в период проведения всероссийских соревнований по гонкам на лыжероллерах. В общей сложности в эксперименте приняли участие 26 высококвалифицированных лыжников-роллистов в возрасте от 19 до 21 года (20,17±0,40).

Выявление качество качения мы проводили на лыжероллерах различной конструкции. Исследование проводилось на жестком асфальтированном покрытии, с различными по плотности видами резины, с разной длинной

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

платформы, а так же с разным диаметром колеса. Измерение коэффициента трения качения проводились по методу В.Н. Селуянова (рисунок 1).

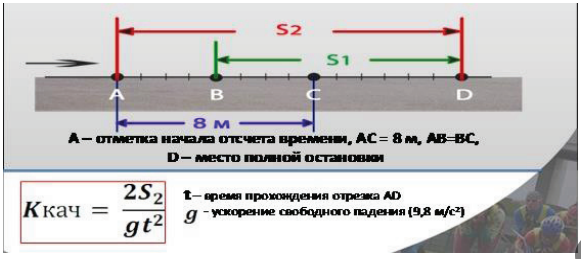


Рис. 1 – Методика определения коэффициента трения качения по В.Н. Селуянов

Каждый спортсмен проходил три раза данный тест и средние результаты спортсмена заносились в таблицу. Всего было протестировано двадцать лыжероллеров Maplus (скоростные лыжероллеры) и двадцать лыжероллеров стандартной конструкции.

Тестирование проводилось на одном из участков соревновательной трассы. Для удобства в работе зона выката была размечена на асфальте, что ускоряло процесс измерения и расчет коэффициента трения-качения. Испытуемые заранее были проинформированы по определению данного параметра.

Результаты исследования. Как показали результаты «отката» лыжероллеров, коэффициенты трения качения все же отличаются и даже небольшие различия дают преимущество на спусках, а так же обеспечивают «легкость хода». Мы проанализировали коэффициент трения качения лыжероллеров и самый наименьший показатель коэффициента трения качения был установлен у скоростных лыжероллеров Maplus 0,019±0,001 см. Более высокий коэффициент трения качения был у конструкции Start A – 0,031±0,001 см; а наибольший у Elpex CL – 0,041±0,001 см. Рассматривая эти показатели, мы видим, что коэффициент трения качения на скоростных лыжероллерах в два раза меньше, чем на лыжероллерах разной конструкции. Помимо различий средних значений даже максимальные величины коэффициента трения качения конструкции лыжероллеров Maplus были меньше по сравнению с другими конструкциями (рисунок 2).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

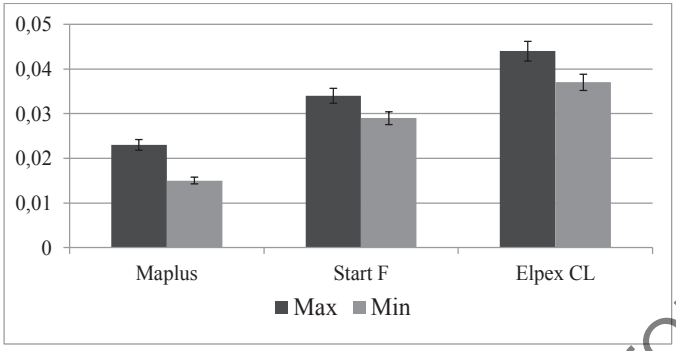


Рис. 2 – Максимальные и минимальные значения коэффициента трения качения у лыжероллеров разных конструкций, см
F – свободный стиль, CL – классический стиль передвижения

Из этого следует, что выступления лыжников-роллистов, которые соревнуются не на скоростных лыжероллерах, при прочих равных условиях будут показывать более низкий спортивный результат, чем спортсмены, которые выступают на более скоростных аналогах.

Заключение. Результаты наших исследований позволяют заключить, что на современном этапе развития лыжероллеры конструкции Maplus обладают наименее низким коэффициентом трения качения по сравнению с другими конструкциями, используемыми спортсменами. Таким образом, выбор лыжероллеров оптимальной конструкции позволит спортсмену увеличить дистанционную скорость передвижения за счет меньшего коэффициента трения качения лыжероллеров.

Литература

1. Аралов, В. И. Сочетание тренировочных нагрузок и средств восстановления при подготовки к соревнованиям лыжников-гонщиков: автореф. дис. … канд. пед. наук / Аралов В. И. – М.: МОГИФК,1990. – С. 22

2. Храмов, Н.А. Виват, Россия: итоги чемпионата мира-2009 по лыжероллерам / Н.А. Храмов // Олимпийская панорама. – 2009. – № 3. – С.41-44.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

А.А. Бондаренко, магистрант
Научный руководитель:
И.М. Сазонова, к.п.н., доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры

Ключевые слова: *координационные способности, статическая и динамическая координация, пловцы различной квалификации, специфическая координация.*

Аннотация: *статья посвящена исследованию особенностей развития координационных способностей пловцов различной квалификации. В последние годы развитию координационных способностей спортсменов уделяется всё больше внимания. Уровень их развития всё чаще связывают с эффективностью выполнения технически сложных двигательных действий в плавании спортивными способами, способностями изменять структуру и пространственно-временные параметры движений во время соревновательного упражнения. На основе результатов исследований приведена оценка уровня развития различных видов координационных способностей пловцов, определена степень влияния видов координации на технические характеристики движений пловца.*

В спортивном плавании в последнее время всё больше внимания уделяется развитию координационных способностей, так как они существенно влияют на эффективность техники плавания, реализацию силового потенциала пловца, возможности изменять параметры движений в процессе соревновательной деятельности [3].

Известно, что координационные способности проявляют себя в выборе именно тех двигательных действий, которыми спортсмен овладел и реализуются посредством сознательной коррекции. При этом, чем больше у спортсмена объем двигательных умений, тем более эффективно он может решать соревновательные и тренировочные задачи, а решение их, в свою очередь, приводит к увеличению моторной памяти пловца [1,4].

Многочисленные исследования свидетельствуют о необходимости специфического развития координационных способностей применительно к конкретному виду спорта [2]. Однако работ, посвященных развитию двигательной координации пловцов, проявляющейся в статических и динамических условиях незначительное количество [5]. В связи с этим, тема исследования представляет определенный практический интерес, определяя её актуальность.

Цель исследования – совершенствование координационных способностей пловцов различной квалификации, проявляющихся в статических и динамических условиях на основе выявления и оценки уровня их развития, особенностей взаимосвязи с параметрами техники плавания.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Методы: Анализ и обобщение данных литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, анкетирование, хронометрирование, методы математической статистики

В исследовании принимали участие юные и высококвалифицированные спортсмены плавательного клуба «Альбатрос» в возрасте 11-12 лет в составе 10 человек, квалификации от II до I взрослого разрядов, а также 8 пловцов в возрасте 18-22 лет квалификацией МС и МСМК.

Интерес представили результаты анкетирования тренеров преподавателей по плаванию на предмет использования в учебно-тренировочном процессе упражнений, направленных на развитие различных видов координационных способностей пловцов.

По результатам анкетирования установлена высокая значимость развития координации для формирования эффективной техники движений (100% тренеров). 85% тренеров считают наиболее благоприятным периодом для развития координационных способностей возраст с 8 до 11 лет, используя для этого упражнения на суше и в воде (90% тренеров). 95 % периодически применяет упражнения на чувство равновесия «баланса», но испытывают трудности при их подборе. Отсутствует единство мнений о значимости различных видов координации в совершенствовании технической подготовленности спортсмена.

В результате интервьюирования тренерского состава установлено единое мнение о том, что работа с координированными детьми является более продуктивной, чем с менее координированными. 90% тестируемых считает, что следует именно в юном возрасте заниматься развитием координационных способностей, но 10% не согласны с этим мнением. 10% тренеров считают, что целесообразно развивать координационные способности только в условиях суши. Однако 90 %, предполагают целесообразным развивать координационные способности, как на суше, так и в воде, но при этом сомневаются в адекватности подбора средств и методов.

Рассматривая степень влияния уровня развития координационных способностей на технику движений в плавании, 85% тренеров выбрали ответ в значительной мере, 10% утверждают, что данный вид способностей влияет только на отдельные элементы и 5% - отметили незначительное влияние.

Ответы на вопрос об использовании в технической подготовке пловцов упражнений, направленных на развитие чувства равновесия (баланса), характеризуются существенными различиями. 60% тренеров считают целесообразным их использование, 35% - используют иногда, а 5% не используют вообще.

Расстановка видов координационных способностей по значимости выявил преобладание «чувства воды» 90% отвечающих. Остальные ответы распределились в зависимости от стажа работы тренеров. Так, вариант ответа «способность к дифференцированию параметров движений» выбрали тренеры со стражем работы от 1 до3 лет. «Способность к ориентированию в пространстве» тренеры с 4-6 летним стажем и «способность к равновесию» тренеры с более высоким стажем работы.

С целью выявления уровня развития координационных способностей у пловцов различной квалификации проводилось тестирование статической и

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

динамической координации, ориентации в пространстве с последующей его оценкой.

Анализ полученных данных выявил средний уровень развития координационных способностей юных пловцов в проявлении статического равновесия, которое связано с проявлением сохранения равновесия или устойчивости позы. По результатам выполнения тестов, направленных на динамическое равновесие получена оценка ниже среднего. При этом результаты тестов, выполненных без зрительного контроля, выявили более низкий уровень развития координационных способностей.

Результаты выполнения такого сложного теста, как прыжок с выполнением вращений (оборотов) тела вокруг продольной оси с помощью рук, оценивающий способность спортсмена к ориентации в пространстве, находится на среднем уровне, а без помощи рук – на низком.

Анализ показателей, характеризующих уровень статического равновесия у высококвалифицированных пловцов выявил средние значения, как и у спортсменов низкой квалификации. При этом способность спортсменов сохранять устойчивость позы в динамическом равновесии проявила уровень выше среднего по сравнению с юными пловцами.

Для выявления уровня технической подготовленности пловцов различной квалификации проведено специальное тестирование в воде, которое включало оценку плавучести и обтекаемости пловца при помощи скольжений.

Оценка уровня технической подготовленности юных пловцов выявила средние значения исследуемых показателей у пловцов низкой квалификации в отличие от высококвалифицированных спортсменов.

С целью определения влияния уровня развития координации на техническую подготовку спортсменов различной квалификации и целесообразности их дальнейшего развития в процессе тренировки проводился корреляционный анализ.

В результате корреляционного анализа у юных пловцов выявлены следующие связи: между результатами выполнения теста на статическое равновесие с сохранением устойчивости позы без зрительного контроля и темпом проплывания второго 25 метрового отрезка ($r=-0,68$ при $p<0,05$), положительная связь с показателями этого же теста со зрительным контролем движений и временем проплывания 5 метрового отрезка до выполнения поворота ($r=0,76$ при $p<0,05$). Показатели, характеризующие динамическое равновесие проявили связь с результатами темпа движений ($r=-0,77$ и $r=-0,71$ при $p<0,05$ соответственно), скорости плавания на первом и втором отрезках ($r=-66$ и $r=0,71$ при $p<0,05$).

В результате выявленных зависимостей установлено, что низкую значимость имеют показатели, характеризующие уровень статического равновесия для технического совершенствования как юных, так и квалифицированных спортсменов. Выявленные обратнопропорциональные связи указывают на целесообразностьразвития динамического равновесия у юных пловцов. О целесообразности совершенствования динамической устойчивости и способности к ориентированию в пространстве у пловцов высокой квалификации свидетельствуют выявленные зависимости между исследуемыми показателями.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Литература

1. Лях В.И. Координационные способности школьников: учеб. пособие / В.И. Лях. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 159 с.

2. Машанов В.С., Горбунов Е.О. Плавание: развитие координационных способностей: учебно-методическое пособие. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2016. – 23 с.

3. Мироненко Е.Н., Кладов Э.В., Терещенко А.А. Дифференцирование средств технической подготовки юных пловцов, направленных на оптимизацию соотношения темпа и длины шага при плавании спортивными способами // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4.

4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

5. Фелпс, М. Под поверхностью /Майкл Фелпс, Брайан Казнев; [перевод с англ. И.Ю.Марченко]. – Москва: Евро-Менеджмент, 2016. – 256 с.

БИОМЕХАНИКА ДВИЖЕНИЯ ЗВЕНЬЕВ НОГИ НА ОПОРЕ ПРИ БЕГЕ

Е. К. Бондаренко, магистрант, *Италия*
University of Verona,
Научный руководитель:
А. Е. Бондаренко, к.п.н., доцент
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь

Ключевые слова: *опорные реакции, функциональное состояние, скелетные мышцы*.

Аннотация: *В статье приведены результаты исследования опорных реакций в фазе постановке ноги на опору. Выявлено влияние скелетных мышц на характер действия моментов сил на суставы бегуна. Определено влияние скелетных мышц на параметры максимальной вертикальной силы реакции опоры.*

Движения спортсмена определяются характером перемещений звеньев тела относительно друг друга и взаимодействием с опорой. Воздействие опоры на сегменты тела вызывает напряжение в суставах. Наибольшая нагрузка в момент постановки ноги на опору приходится на свод стопы [2]. При этом, деформация свода определяет силу амортизации и передачу величины нагрузки на остальные звенья биокинематической цепи [1]. Амортизация движения происходит за счет свойств скелетных мышц [9]. Характер передачи напряжения на суставные поверхности звеньев основывается на функциональном состоянии мышц [12, 13]. В настоящее время разработаны диапазоны нормы, определяющие нормальное функционирование скелетных мышц, на основе которых осуществляется управление тренировочным процессом спортсменов различной квалификации [8, 11].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Характер изменений функционального состояния скелетных мышц во многом определяется процессами срочной и долговременной адаптации в ответ на применяемое воздействие [4,5]. Одним из наиболее информативных неинвазивных методов определения реакции скелетных мышц на предлагаемую нагрузку в настоящее время является метод миометрии, позволяющий выявлять характер напряжения мышечной ткани и воздействие мышц на суставы спортсмена [10]. В зависимости от средств спортивной тренировки, объёмов выполнения физических нагрузок, а также их интенсивности, происходит перестроение не только функциональных систем организма, связанных с протеканием физиологических процессов, но и биомеханических параметров движения, что даёт возможность структурировать тренировочный процесс в микро и мезо циклах и на протяжении всего годичного цикла [3,6]. При этом происходит изменение качественных показателей жировой и мышечной массы тела, влияющей не только на протекание адаптационных процессов, но и на характер передачи импульсов от управляющей системы к периферии [7].

Целью исследования явилась оценка воздействия скелетных мышц на движения в суставах бегунов.

Для исследования кинематических характеристик движения при беге на звеньях ноги были закреплены маркеры, позволяющие определять изменение положения.

Маркеры были размещены на теле спортсмена в следующих местах: (1) большой вертел бедренной кости, (2) наружный надмыщелок большого вертела бедренной кости, (3) наружная лодыжка большеберцовой кости, (4) пяточный бугор таранной кости и (5) пятая плюсневая кость. Маркеры 1, 2 и 3 определяли места расположения центров тазобедренного, коленного и голеностопного суставов соответственно.

Видеоанализ движения осуществлялся при помощи цифровой видеокамеры со скоростью видеосъёмки 200 к/с. с использованием программы анализа системы движения «KinoVea». Для исследования динамических характеристик движения использовалась тензоплатформа с частотой 1000 Гц. Время опорной реакции стопы определялось по силовым данным.

Изначально нами были рассчитаны действия сил опорных реакций на суставы на основании абстрактной модели движения. Вертикальная координата точки контакта задней части стопы принималось как нулевое положение по отношению ко всему давлению стопы. Начальная координата вертикального движения центра масс сегментов ноги считалась равной нулю в двухмерной системе координат. Начальная скорость перемещения сегмента рассчитывалась таким образом, чтобы скорость сократительного элемента звена была равна общей скорости мышечно-сухожильного узла. Характер изменения силовых параметров мышц ограничивалось действием результирующих сил относительно сустава во время касания задней части стопы опоры.

Влияние мышечно-сухожильных сил на характер движения ноги в суставах определялся кинематикой перемещения звеньев и качественной оценкой измерения функционального состояния мышц методом миометрии. Изначально нами предполагалось, что создаваемое усилие в суставе при перемещении большеберцовой кости максимальна, а силы латеральной широкой и прямой

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

мышц бедра считались минимальными. Была рассчитана развиваемая сила подколенных сухожилий для определения результирующего момента движения в колене и сила икроножной мышцы для определения момента сгибания в коленном суставе. Кроме того, определялась сила камбаловидной мышцы для определения результирующего момента голеностопного сустава и силы ягодичных мышц для определения результирующего момента движения бедра. Нами определялась начальная длина сократительных элементов и последовательных упругих элементов скелетных мышц.

Рассчитанные предварительно силы реакции опоры при соударении стопы об опору отличались от результатов, полученных при анализе кинематических и динамических параметров движения. Как показало исследование, это происходило из-за того, что скелетные мышцы уменьшали передачу внешней ударной нагрузки на суставы нижних конечностей. Наибольшее снижение действия опорных сил отмечалось в голеностопном суставе. В зависимости от структуры беговых движений у некоторых бегунов наблюдалось снижение нагрузки за счёт амортизирующего действия мышц в коленных и тазобедренных суставах.

Следует отметить, что влияние сил мышечной тяги на суставы в при ударе стопы об опору в момент пиковой вертикальной силы реакции опоры в некоторых случаях были значительными. Скелетные мышцы оказывали влияние на относительный вклад сегментов тела в максимальную вертикальную силу реакции опоры.

Результаты данного исследования показывают, что работа скелетных мышц может оказывать существенное влияние на вертикальную силу реакции опоры во время фазы постановки стопы на опору в беге. Предполагается, что скелетные мышцы увеличивают силу крутящего момента в суставах, но, при этом, не увеличивают импульс силы.

Результаты исследования показали влияние характера работы мышц на суставные поверхности во время фазы постановки стопы на опору. Режимы работы мышц могут изменять движение сегментов тела, приводя к изменению внешней нагрузки с учётом вклада каждого сегмента тела. Это сказывается на загрузке суставов опорной ноги, при неизменной общей внешней нагрузки. Кроме того, выявлено уменьшение силы мышечной тяги прикреплённых к суставу, вызванное изменениями длины и скорости скелетных мышц. В некоторых случаях увеличение параметра силы реакции опоры во время фазы постановки ноги на опору уменьшали параметры силы и скорости нагружения суставов стопы.

Изменения момента сил в суставе во время фазы постановки стопы на опору может быть результатом уменьшения силы мышечной тяги мышц голени. В этом случае компрессия в суставе за счет силы мышечной тяги будет уменьшаться.

Литература

1. Бондаренко, А.Е. Коррекция деформаций сводов стопы средствами физической культуры у студенток специальных групп / А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко, Т. А. Ворочай / Здоровье для всех: материалы VI международной научно-практической конференции. УО «Полесский государственный университет»; Шебеко К.К. (гл. редактор). 2015. - С. 22-25.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

2. Бондаренко, А.Е. Формирование свода стопы посредством физических упражнений / А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко, Т. А. Ворочай Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов: Материалы международной научно-практической конференции. 2018. - С. 410-413.

3. Бондаренко, А.Е. Применение имитационных упражнений в подготовке юных бегунов на короткие дистанции / А. Е. Бондаренко / Физическая культура и спорт - основы здоровой нации: материалы V Международной научно-практической конференции. Чита, 2019. - С. 125-128.

4. Бондаренко, А.Е. Влияние функционального состояния организма на формирование механизм «срочной» адаптации / А. Е. Бондаренко / Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций: Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Под общей редакцией А.А. Шахова. 2019. - С. 226-231.

5. Бондаренко, А.Е. Параметры «срочной» адаптации организма спортсменов циклических видов спорта при напряженной тренировочной деятельности / А. Е. Бондаренко / Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: Материалы V региональной научной конференции молодых ученых. Под редакцией А.Ф. Сыроватской. 2019. - С. 54-57.

6. Бондаренко, К.К. Структура тренировочных нагрузок 15-16-летних бегунов на короткие дистанции в годичном цикле подготовки / К. К. Бондаренко, В. Г. Никитушкин // Теория и практика физической культуры. 1996. № 8. - С. 29-32.

7. Бондаренко, К.К. Мышечная и жировая массы тела как показатели долговременной адаптации / К. К. Бондаренко, П. В. Квашук П.В., А. Е. Бондаренко // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. 2007. № 1. - С. 86-88.

8. Бондаренко, К.К. Особенности функционального состояния скелетных мышц бегунов на короткие дистанции / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко / Спорт высших достижений: интеграция науки и практики 2018. - С. 21-25.

9. Бондаренко, К.К. Изменение функционального состояния скелетных мышц под воздействием напряженной нагрузочной деятельности К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, Е. А. Кобец. Наука і освіта. 2010. № 6. - С. 35-40.

10. Бондаренко, К.К. Использование исследовательской деятельности в определении кинематических характеристик движения по учебному курсу «Биомеханика» / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко / Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летнему юбилею Республики Башкортостан. 2019. - С. 18-22.

11. Плескачевский, Ю.М. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю. М. Плескачевский, С. В. Шилько, Д. А. Черноус, К. К. Бондаренко // Россия - Беларусь - Сколково: единое инновационное

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

пространство тезисы международной научной конференции. Редактор: С. Я. Килин. 2012. - С. 124-125.

12. Шилько, С.В. Обобщенная модель скелетной мышцы / С. В. Шилько, Д. А. Черноус, К. К. Бондаренко / Механика композитных материалов. 2015. Т. 51. № 6. - С. 1119-1134.

13. Шилько, С.В. Неинвазивная диагностика механических характеристик мышечной ткани / С. В. Шилько, Д. А. Черноус, К. К. Бондаренко / Актуальные проблемы медицины: Сборник научных статей Республиканской научно-практической конференции и 17-й итоговой научной сессии Гомельского государственного медицинского университета. 2008. - С. 161-164.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕШЕНИЯ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ ФУТБОЛИСТАМИ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

В.В. Бородкин, магистрант,
А. Ю. Малыхин, магистрант
Научный руководитель:
Е.Н. Семенов к.п.н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *футбол, подготовка, техника, тактика, эффективность игровой деятельности.*

Аннотация: *В статье рассматриваются вопросы, связанные с анализом эффективности решения игровых ситуаций футболистами различного уровня квалификации и игрового амплуа. Определено, что решение технических и тактических задач зависит от умений полузащитников быстро отслеживать складывающуюся игровую ситуацию, и эффективно принимать решения. Данная способность базируется на индивидуальных психофизиологических особенностях личности.*

Введение. Решения технических и тактических задач командой в футболе, как правило, зависит от умений полузащитников быстро отслеживать складывающеюся игровую ситуацию, и эффективно принимать решения. Поэтому подготовка футболистов, игроков середины поля, - важнейший момент в подготовке начинающих футболистов. При переходе во взрослый футбол, многие талантливые юноши футболисты не выдерживают конкуренции только потому, что тренеры не учитывают их психофизиологические особенности, темперамент и игровые наклонности.

Отсюда, важно подобрать эффективные методики оценки технических и тактических возможностей молодых футболистов и, соответственно сформировать необходимые технико-тактические умения игроков центра поля. [1,2,3].

Согласно современным представлениям, тренированность есть состояние, характеризующее подготовленность спортсмена к специфической деятельности [2] и представляет собой совокупность функциональных возможностей организма,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

в сочетании с физической, технической, тактической и психологической подготовленностью, которые и определяют степень готовности футболиста к высоким спортивным достижениям.

Сложившаяся к настоящему времени методика врачебно- педагогической оценки включает: 1) диагностику здоровья; 2) определение морфофункциональных изменений главнейших систем организма; 3) проверку текущего функционального состояния; 4) исследование адаптации к специфическим и неспецифическим нагрузкам [2,3,4].

В педагогическом контроле широкое распространение поучили тесты, с помощью которых возможно определение сотояний спортсмена - перманентного, текущего, оперативного [2].

В выборе тестов мы выделили два подхода. В основе первого лежит знание внутренних механизмов деятельности различных систем. Диагностика тренированности спортсмена основывается на анализе тестов, выбор которых адекватно отражает состояние систем организма, лимитирующих достижение высокого результата в футболе. Второй подход заключается в установлении пригодности теста путем выявления характера и величины связи между спортивно-техническим результатом и тестом [3]. Предлагаемые нами подходы к изучению эффективности решения игровых ситуаций футболистами и диагностики тренированности закономерны для любого контингента спортсменов независимо от возраста, пола, подготовленности футболистов.

Методика. Одними из главных проявлений игровых умений футболистов-полузащитников являются:

1. Общее количество технических и тактических действий (ТТД) отдельных приемов игры в футбол;

2. Процентное соотношение отдельных приемов игры в футбол к общему количеству ТТД;

3. Отношение не правильно выполненных приемов к их общему количеству, т.е. процент технического брака.

В основе оценки игровых способностей начинающих профессиональную карьеру футболистов использовано было сравнение показателей ТТД наших испытуемых с показателями профессиональных футболистов, данные, которых приведены в таблице № 1. Данные таблицы № 2 показывают результаты ТТД, совершенных во время 5 игр выпускниками СДЮШОР № 15, города Воронежа. Для дополнительного контроля и анализа, нами были учтены и данные игроков нападения и полузащиты.

Результаты исследования. При сравнительном анализе в первую очередь следует обратить внимание на то, что просматривается общая закономерность, которая заключается в том, что юные воронежские футболисты выполняют короткие и средние передачи вперед меньше, чем взрослые футболисты. А вот передачи назад и поперек поля они используют гораздо чаще. Это важнейший показатель культуры тактической подготовки, так как футболист, еще не получив мяч от партнера, должен принять решение, кому он может отдать пас или что делать дальше в зависимости от складывающейся игровой ситуации. Эта способность к антиципации, характерна более для высококвалифицированных, взрослых игроков, чем для начинающих футболистов.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Вместе с тем, юноши, при условии хорошей физической подготовленности и если партнеры дают ему много вариантов для решения тактической задачи, позволяет ему точно и своевременно послать мяч партнеру, как можно дальше от своих ворот. Это лучше, если он не найдет вариантов развития атаки, чем возвращать мяч назад.

Таблица 1

Показатели эффективности решения игровых ситуаций высококвалифицированных футболистов

Технико-тактические действия	Обостряющие передачи.	Короткие передачи вперед.	Короткие передачи назад.	Средние передачи назад.	Средние передачи вперед.	Длинные передачи	Дриблинг	Удачный отбор и перехват	Удары по воротам.	Ведение мяча	Общее кол. ТТД
Количество ТТД.	2.4	17.1	15.6	6.1	11.3	7.7	6.4	4.7	4	6.7	65.3
Процент технического брака.	8,6 %	3.1	1.2	1.5	4.2	4.4	5.4	5.4	3.1	3.9	4.9

Начинающие спортивную карьеру футболисты больше передают мяч назад. Это свидетельствует об отсутствии опыта для принятия быстрого, оптимального решения в игровой ситуации. Общее количество обводок у молодых футболистов, больше чем у сформировавшихся футболистов.

Таблица 2

Показатели эффективности решения игровых ситуаций участниками экспериментальной группы

Технико-тактические действия	Обостряющие передачи.	Короткие передачи вперед.	Короткие передачи назад.	Средние передачи назад.	Средние передачи вперед.	Длинные передачи	Дриблинг	Удачный отбор и перехват	Удары по воротам.	Ведение мяча	Общее кол. ТТД
Количество ТТД.	1.4	13.4	13.6	22.1	14.4	3	13.9	7.4	5.8	12.1	71.4
Процент технического брака.	11,3 %	3.8	1.9	1.8	4.1	8.7	9.5	6.6	8.3	9.5	7.13

Это следует объяснить тем, что для них характерно юношеское стремление к показу превосходства над соперником, и также желанием выполнить технически сложные элементы техники. Эта характеристика присуща и для отборов и перехватов. Но здесь необходима большая двигательная активность действий на поле партнеров по команде.

Молодые футболисты выполняют меньше ударов по воротам. Как правило, это

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

связано с недостаточной физической подготовленностью, и не уверенностью в точности и эффективности ударов. Поэтому они выполняют удары только с близкого расстояния.

Анализ ТТД полевых игроков показывает, что игроки полузащиты юношеских команд выполняют больше коротких и средних передач мяча назад и вдоль поля. Но при этом, брак при выполнении передач у них гораздо меньше, чем у других полевых игроков. Вместе с тем, самые большие различия между полевыми игроками оказались в выполнении средних и длинных передач вперед. Разница отмечается и в процентах точности, что и должно быть характерным для игроков выполняющих диспетчерские функции на поле. Лучше также и показатель обостряющих передач. Преимущество перед другими полевыми игроками по параметру «количество» достигает 200%. А точность передач выше на 3,4%. По другим характеристикам, преимущество игроков средней линии не большое, но по количеству перехватов они даже проигрывают. Различные стороны тактической подготовленности футболистов юношей, в сравнении с взрослыми футболистами и на основании экспертных оценок, служили основой для сравнительного анализа. В тех случаях, где молодые футболисты близки к уровню квалифицированных, свидетельствует о том, что резерв технической и тактической подготовленности уже начинает реализоваться в игровой деятельности.

Заключение. На основании проведенного исследования, мы полагаем, что технико-тактическая подготовка игроков полузащиты - важнейший момент в подготовке футболистов. Вовремя учтенные психофизиологические особенности юношей футболистов при переходе во взрослый футбол, на наш взгляд, будут способствовать улучшению тактической подготовки в системе общей подготовки футболистов.

Литература

1. Губа, В.П. Теория и методика футбола [Текст]/ В.П. Губа, А.В. Лексаков. - М.: Советский спорт, 2013.- 536 с.

2. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры /С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2012.- 472с.

3. Семенов, Е.Н. Особенности тестирования физической подготовленности футболистов [Текст]/ Е.Н. Семенов.// Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. науч. тр. - Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2019. - С. 82 – 86.

4. Семенов, Е. Н. Методология подхода к проблемам многолетней подготовки спортсменов [Текст] /Е.Н. Семенов, Е. А. Гущин, Я. А. Красный //Олимпизм: истоки, традиции и современность: сб. науч. тр. - Воронеж: издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2019. - С. 542-545.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА ДЗЮДОИСТОК

К.О. Будько, магистрант
Научный руководитель:
О. В. Тозик, к. пед. н., доцент
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь

Ключевые слова: *травматология, микротравматизм, профилактика травм, физическая реабилитация.*

Аннотация: *все большее значение современной спортивной травматологии приобретает проблема хронической микротравматизации, так как это приводит к устойчивой патологии опорно-двигательного аппарата и заметно влияет на работоспособность спортсмена, на его спортивную перспективу. Все это требует серьезной постановки процесса профилактики травм, который бы обеспечил качественную защиту звена опорно-двигательного аппарата спортсмена и повышение уровня общей и спортивной работоспособности, улучшения функционального и психологического состояния, на всех этапах подготовки спортсменов.*

Дзюдо представляет собой ситуационный, сложно координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к поединку двух спортсменов дзюдоистов, каждый из которых стремится одержать победу. Занятия дзюдо предъявляют высокие требования к опорно-двигательному аппарату спортсмена, так как требуют проявления таких качеств как сила, скорость, гибкость, сложная координация движений, высокий уровень психоэмоциональной устойчивости и морально-волевых качеств.

Практика показывает, что подавляющее большинство травм возникает вследствие либо влияния объективных факторов (недочеты и погрешности организационного и методического характера) в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсмена, либо влияния субъективного фактора (степени тактико-технической, физической, морально-волевой подготовленности, состояния здоровья и др.) [1].

Хроническая микротравматизация происходит чаще в местах прикрепления связок и сухожилий к надкостнице, где условия питания менее благоприятны. Вследствие хронического перенапряжения мышечной системы, сухожилий, связочного аппарата, возникающие при систематических занятиях с повышенными физическими нагрузками, либо при нерациональном использовании физических упражнений, может наступить снижение функционального состояния мышечно-связочного аппарата, что является прямой причиной спортивных травм [2].

Все это требует серьезной постановки процесса профилактики травм, который бы обеспечил качественную защиту звена опорно-двигательного аппарата спортсмена и повышение уровня общей и спортивной работоспособности,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

улучшения функционального и психологического состояния, на всех этапах подготовки спортсменов[3].

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально доказать комплексное применение средств физической реабилитации в профилактике спортивного травматизма дзюдоисток.

Задачи исследования:

1 Выявить наиболее частые травмы ОДА и причины их возникновения у спортсменов, занимающихся дзюдо.

2 Определить наиболее эффективные средства физической реабилитации для лечения и профилактики травматизма спортсменов, занимающихся дзюдо.

3 Экспериментально обосновать применение средств физической реабилитации, способствующих лечению и профилактике травматизма в дзюдо.

Педагогический эксперимент проводился в 2018-2019 гг. на базе Учреждения «ГОЦОРЕ» г. Гомеля. В эксперименте приняли участие 2 группы дзюдоисток, принимающие участие в чемпионате Республики Беларусь по дзюдо, а также соревнованиях республиканского и международного уровня, и Гомельского областного диспансера спортивной медицины.

На первом этапе исследования был проведен анализ научно-методической литературы, изучались медицинские карты дзюдоисток, имеющих большой опыт участия в соревнованиях различного уровня, а также индивидуальные беседы со спортсменами и тренерами.

На втором этапе были изучены и определены средства физической реабилитации, направленные на укрепление наиболее уязвимых звеньев опорно-двигательного аппарата дзюдоистов.

По результатам полученных данных с учетом специфики травматизма были предложены комплексы физических упражнений.

На третьем этапе проводился педагогический эксперимент с целью определения эффективности применяемых средств физической реабилитации для лечения и профилактики травматизма спортсменов, занимающихся дзюдо.

По данным проведенного анкетирования среди спортсменов и тренеров, анализа медицинских карт, анамнеза спортивной деятельности, наиболее часто встречающимися травмами у спортсменов-дзюдоистов являются рассечения, ушибы, переломы, повреждения коленного сустава костей плечевого пояса и свободной верхней конечности, повреждение голеностопного сустава.

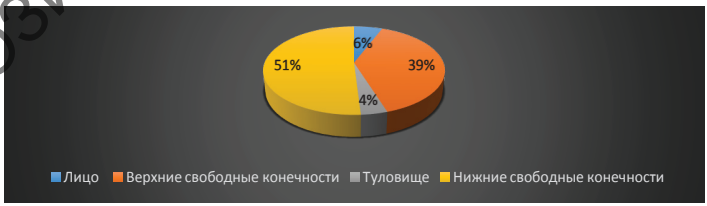


Рисунок 1 - Характеристика травм, встречаемых в дзюдо

По результатам полученных данных с учетом специфики травматизма были предложены комплексы физических упражнений.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

– *активные*, включающие следующие группы упражнений:

1.Силовые упражнения.

2.Упражнения на гибкость.

3.Изометрические упражнения.

– *пассивные* (массаж, физиотерапевтические процедуры, сауны)

По окончанию эксперимента было установлено, что в экспериментальной команде, где на протяжении всего сезона 2018-2019 гг. проводились комплексы упражнений, направленные на укрепление наиболее уязвимых звеньев опорно-двигательного аппарата, массаж, физиотерапевтические процедуры, а также психорегулирующие средства наблюдается более низкий уровень травматизма, в сравнении с контрольной командой. Комплексное применение средств физической реабилитации позволило на 27,1% снизить уровень травматизма в экспериментальной команде в сравнении с контрольной.

Результаты проведенного исследования показали, что комплексное применение средств физической реабилитации снижет количество и частоту травм, а также период реабилитации, а также способствует укреплению мышц и связок наиболее уязвимых звеньев ОДА дзюдоистов.



Рис.2- Сравнительный анализ характера травм и период реабилитации в командах

Следует выделить, что выбранные нами группы упражнений: на растягивания, силовые упражнения динамического характера и изометрические упражнения, а также дополнительные средства физической реабилитации в практическом применении, оказались эффективными, и это отразилось на результате экспериментальной команды в Чемпионате Республики Беларусь по дзюдо. Экспериментальная команда по итогу Чемпионата Республики Беларусь завоевала 3 золотых медали и две серебренных. Контрольная команда завоевали 2 бронзовые медали Чемпионата Республики Беларусь.

Литература

1. Юмашев Г.С., Епифанов В.А. Оперативная травматология и реабилитация больных с повреждением ОДА / Г.С. Юмашев, В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 1983. – 384 с.

2. Барыкина Н. В. Травматология для медицинских колледжей / Н.В. Барыкина. – Ростов-на Дону: Феникс, 2004. – 288 с.

3. Бахтиозин Ф.Ш. Повреждение менисков коленного сустава / Ф.Ш. Бахтиозин. – Казань: Издательство Казанского университета, 1990. – 128с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

С.В. Буракова, студентка
Научный руководитель:
А.В. Землянко, преподаватель
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *спортсмен, тренер, личность, спортивная деятельность, спортивное образование, культурологический подход, синергетический подход, личностно-деятельностный подход.*

Аннотация: *Роль тренера в жизни молодого спортсмена чрезвычайно велика. В современных условиях задачей тренера помимо спортивных достижений является нравственное воспитание спортсмена. Применяя различные педагогические подходы, тренер способствует формированию моральных и личностных качеств своего подопечного.*

Молодые, перспективные спортсмены основную часть своего времени уделяют спортивным тренировкам, общаясь с членами команды и тренером. Конечно, спортивные тренеры в первую очередь занимаются физическим, психосоциальным, эмоциональным состоянием юных спортсменов, хотя Пьер де Кубертен решительно продвигал нравственное воспитание через спорт. Поэтому обучение моральному поведению и этическому процессу принятия решений является частью социальной ответственности тренера. Помимо воспитания командного духа, воли к победе, дети должны получать уроки нравственного воспитания, как только начинают заниматься спортом, потому что по мере взросления они должны принимать решения о приемлемом и законном поведении.

Развитие личности молодого спортсмена является результатом социализации, образования и саморазвития. В настоящее время новые личные требования предъявляются к успеху наряду с вечными ценностями. Занятия спортом не являются исключением. Стране нужны молодые люди с развитым интеллектом, физическими и духовными качествами, содержащими социокультурные ценности, понимающие свою профессиональную миссию в обществе. Поэтому в тренировочном процессе необходимо избегать одностороннего подхода, когда основной упор делается на улучшение двигательных навыков и способностей, поскольку молодой спортсмен является формирующейся личностью.

Программы спортивно-ориентированного образования реализуются в общеобразовательных школах, спортивных клубах и секцияхнаряду с программами, разработанными на основе олимпийского образования[1].

Эффективность формирования личности через спортивную деятельность зависит от правильной организации учебного процесса. Важно создать условия для комфорта молодого спортсмена, его морально-этического развития, создания душевного благополучия. Спортивное воспитание должно включать в себя сочетание образовательных технологий через спорт, организацию внеучебной деятельности, контролирование учебного процесса, сотрудничество с родителями спортсменов.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Спортивное образование представляет собой взаимосвязь основных компонентов: содержания и целей, средств и методов, а также достигнутых результатов. Логика и движущие силы образовательного процесса определяются его основными, фундаментальными характеристиками: диалектической, противоречивой, целенаправленной, системной, переменной и оптимальной.

Спортивное образование является одним из видов деятельности по трансформации человека и находит свою специфику в определении целей и позиций тренера по отношению к своему воспитаннику. Кроме того, следует отметить единство психологической и социальной сущности обучаемого, а также условия его жизни и возраст. Функция образовательного влияния может быть реализована на разных уровнях с несколькими целями. Например, человек сам может целенаправленно обучать себя, управляя своим поведением, эмоциональным состоянием, и деятельностью. В этом случае речь идет о самообразовании. Таким образом, выбор образовательных целей и способов их достижения зависит от позиции спортсмена по отношению к себе.

При организации спортивного воспитания рационально использовать культурологический, синергетический и личностно-деятельностный подходы.

Культурологический подход предопределяет объективные отношения молодого спортсмена с культурой как системой ценностей. Принципы культурологического подхода – культуросообразность, продуктивность, мультикультурность способствуют воспитанию понимания и принятия культур разных национальностей, общекультурному развитию и росту спортсмена, направленности его творческой деятельности, способности оценивания культуры как многослойного пласта мировых многонациональных культур. Культурологический подход воспитывает такие личностные качества спортсмена-подростка, как понимание неизбежного различия культур различных национальностей, духовности, толерантности, патриотизма[3].

Синергетический подход (от греч. synergeia – сотрудничество, содействие, соучастие) заключается в активизации открытия личности спортсмена в совместной деятельности с другими людьми. Совместная активная работа спортсмена и тренера позволяет им взаимообучаться и взаимообогащаться. Кроме этого, синергетический подход предусматривает приобретение знаний и навыков самим спортсменом и стимулирует его творчество. Ключевое понятие синергетики – самообразование. Синергетическое мышление – альтернативное, нелинейное, ориентируемое на личностные приоритеты и позволяющее выбрать собственный, благоприятный путь развития. Синергетический подход рассматривает организацию спортивного образования как единый процесс, в котором обучение и самообучение, образование и самообразование органично сочетаются, образуя единение между элементами заданной структуры[2].

Личностно-деятельностный подход в спортивном воспитании исходит из концепции единства личности и ее активности, т. е. трансформации субъекта деятельности – молодого спортсмена. Он включает в себя следующие понятия: «внутренний потенциал», «личностный смысл», «самореализация», «самоопределение», «субъективные личностные черты» и т. д. Такой подход помогает формировать привычку контроля и самоконтроля, активность спортсмена и его стремление к деятельности, создавать условия для мотивации

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

высоких спортивных достижений. Личностно-деятельностный подход указывает истинные приоритеты в сфере нравственных качеств формирующейся личности, развитие идеалов, убеждений и интересов[4].

Благодаря вышеизложенным педагогическим подходам можно не только улучшить физическое состояние, но и сформировать личную спортивную культуру юных спортсменов, основанную на позитивном ценностном отношении к спорту, в рамках которой стандарты, ценности и культурные нормы, связанные со спортом, осознанно приняты молодым спортсменом, т.е. стали частью его внутреннего мира.

Спортивное образование может быть эффективным в случае мотивации, обусловленной командными ситуациями, творческими задачами, учтенными индивидуальными достижениями спортсмена, приобретенными знаниями в области спорта.

Различные компоненты спортивного образования помогают тренеру реализовать задачи не только профессионального, но и нравственного воспитания юных спортсменов. Так, когнитивный компонент включает в себя валеологический, олимпийский, антидопинговый разделы, а также основы профессионального спортивного образования и самообразования. Наряду со специальной подготовкой, технической, тактической и соревновательной тренировкой психомоторный компонент включает в себя методы релаксации и идеомоторную тренировку. Активно-этический компонент предполагает ценностные ориентации в спорте и действия в соответствии с олимпийской этикой.

Можно сделать вывод, что все предусмотренные компоненты спортивного образования способствуют развитию личной спортивной культуры, помогают молодым спортсменам чувствовать себя уверенно в различных ситуациях, сохраняя свою жизненную позицию.

Литература

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

2. Копаев, О.В Синергетический подход в педагогике / О.В. Копаев, С.Н. Симонов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 8. – С. 29.

3. Лубышева Л.И. Феномен спортивной культуры в аспекте методологического анализа / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 10.

4. Мазов Н.Ю. Ценности и ценность содержания спорта / Н.Ю. Мазов // Современные научные исследования. – 2012. – № 11. – С. 29.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ У МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

С.В. Буракова, студентка
Научный руководитель:
А.В. Землянко, преподаватель
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *физическая культура и спорт, подростки-спортсмены, тренировка, результат, соревнование, выгорание, стресс, психологическая устойчивость.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются различные причины стресса у молодых спортсменов, обсуждается вопрос о том, какое влияние оказывают тренеры, родители и сверстники на психическое и эмоциональное состояние подростка-спортсмена.*

Физкультура и спорт представляют собой наиболее популярный вид досуга для подросткового возраста. Занятия спортом оказывают положительное влияние на формирование личности подростка: расширяются социальные контакты со сверстниками, развивается самоуважение и уверенность в себе, появляется возможность улучшить лидерские качества и способствовать оптимальному состоянию здоровья и фитнеса. Доказано, что занятия физкультурой и спортом ассоциируются с позитивным психическим и физическим благополучием подростков. Кроме того, физические упражнения и спорт способствуют развитию самостоятельности, самоэффективности, оптимизма и социальной поддержки. Исследования показывают, что физические упражнения и спорт способны смягчить связанные со стрессом психопатологические симптомы в этой возрастной группе.

Однако, помимо многочисленных преимуществ, в подростковом возрасте спорт может привести и к негативным последствиям. Рассмотрим самые типичные из них.

Образование:

Наличие хороших результатов в спорте является важной целью для подростков-спортсменов. Для того чтобы предоставить спортсменам возможность сочетать спортивные тренировки и школьное образование, во многих странах активно создаются специальные спортивные школы и спортивные классы. Однако, для того чтобы достичь высокого спортивного мастерства, спортсмены должны вкладывать много времени и энергии в спорт, что может негативно повлиять на академическую успеваемость. Стремление к победе и избранию на элитный уровень с одной стороны и неуспеваемость с другой, может стать причиной внутреннего конфликта. Дополнительный психологический стресс может быть вызван давлением со стороны родителей, тренеров, сверстников или самих спортсменов. Не все подростки в состоянии справиться с этими требованиями и внешними ожиданиями, что может привести к сокращению тренировок или уходу из спорта. В связи с этим у некоторых подростков может возникнуть риск развития долговременных психосоматических симптомов [1].

Ранняя специализация:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Молодые спортсмены-подростки сталкиваются с многочисленными трудностями и требованиями. Одним из таких требований является потребность в ранней специализации в любом виде спорта. За исключением юношеских видов спорта, таких как гимнастика и боевые искусства, специализация в раннем возрасте может привести к появлению стадийности и выгоранию. Кроме того, большое количество детей не ограничивают свои виды спорта данным «сезоном» и участвуют в течение всего календарного года. Разнообразные спортивные тренировки в раннем и среднем подростковом возрасте могут быть более эффективными, чем ранняя спортивная специализация в развитии элитных навыков в первичном виде спорта в связи с передачей навыков. Исследования британских ученых подтверждают рекомендацию о том, что дети-спортсмены должны избегать специализации в раннем возрасте. Те, кто занимается различными видами спорта и специализируется только после достижения полового созревания, как правило, более стабильно выполняют свою работу, имеют меньше травм и придерживаются спортивной игры дольше, чем те, кто специализируется в раннем возрасте [4].

Рост и развитие:

Готовность к занятиям спортом зависит от уровня роста и развития ребенка (двигательного, сенсорного, когнитивного, социального и эмоционального), а также от требований, предъявляемых к спортивному состязанию. Если от молодого спортсмена ожидается, что он овладеет слишком большим количеством навыков, помимо своих способностей, то мотивация к приобретению новых навыков будет незначительной. Освоение задач и развитие чувства компетентности может поддержать интерес ребенка и мотивировать его к освоению новых навыков. Рекомендуется внимательно следить за тренировочной нагрузкой во время всплеска роста подростка, так как на этом этапе существует больший риск получения травмы. Это связано с уменьшением плотности минералов костной ткани, скорректированной по размеру, асинхронными структурами роста, относительной слабостью ростовых хрящей и восприимчивостью к сосудистым заболеваниям [2].

Внешнее давление (родители, тренеры и сверстники):

Родители и тренеры часто виноваты в том, что возлагают нереалистичные ожидания на спортсменов-подростков. Это может привести к чувству незащищенности и неудовлетворенности достигнутыми успехами в спорте по сравнению с ровесниками. Как следствие, дети могут потерять чувство собственного достоинства и уйти из спорта.

Перегорание:

Молодые начинающие спортсмены находятся под угрозой развития перегорания, так как они сталкиваются не только с высокими физическими нагрузками, но и с психологическим давлением для достижения высокого мастерства. Вообще, выгорание связано с хроническими эмоциональными и межличностными стрессами в отношениях человека со своей работой. У спортсменов выгорание ассоциируется с такими негативными последствиями, как нарушение работоспособности, снижение удовольствия, подавленное настроение и, возможно, прекращение занятий спортом [3]. Следует отметить, что оптимисты

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

воспринимают свою жизнь как менее стрессовую, чем пессимисты, что может быть причиной того, что они реже выгорают

Стресс у подростков-спортсменов является ключевым вопросом, который необходимо изучать и решать, чтобы оптимизировать спортивные результаты и предотвратить выгорание. Стресс, если им не управлять эффективно, может оказать существенное влияние на благополучие спортсмена, влияя на его психическую и физическую готовность к выступлению. Физиология стресса объясняется сердечно-сосудистой реакцией, а поведенческий генезис стресса может быть очерчен с помощью конкретных поведенческих черт, таких как реакция на угрозу, психическая стойкость, выносливость и стратегии преодоления. Поэтому важно, чтобы здоровье спортсмена, включая стресс, контролировалось на регулярной основе. Борьба со стрессом в спорте является ключевым фактором саморегулирования, способствующим достижению оптимального уровня спортивных достижений. Индивидуальные факторы (личность, мотивация, внутренняя оценка) являются ключевыми параметрами выживания в спорте. Ориентирование на задачи преодоления стресса представляет собой стратегию непосредственного управления стрессовой ситуацией (т.е. сфокусированное на проблеме) и вытекающей из нее когнитивной и аффективной активацией (подход, сфокусированный на эмоциях). Вовлечение в процесс преодоления включает в себя такие стратегии, как затрата усилий, контроль над мыслями, релаксация, логический анализ, умственные образы и поиск поддержки. Поощрение оптимистических настроений – потенциальный способ вмешательства для предотвращения стресса и выгорания у спортсменов. Антидопинговые навыки помогают дополнить психологическую устойчивость и включают в себя как реактивные, так и преактивные стратегии. Другим методом борьбы со стрессом может быть преодоление трудностей на макроуровне, или "когнитивное избегание". Отвлечение внимания от информации, связанной со стрессом, может уменьшить его ощущение и негативные последствия. Социальная поддержка способствует влиянию на спортивные результаты, а соответствующие поведение семьи и друзей спортсменов может помочь оптимизировать ее эффект в качестве вспомогательной стратегии

Таким образом, крайне важно, чтобы как физиологический, так и психологический спортивный оздоровительный период спортсменов-подростков постоянно контролировался. Необходимо надлежащим образом следить за их эмоциональным состоянием и применять адекватные образовательные и профилактические стратегии, начиная с раннего возраста.

Литература

1. Ловягина, А.Е. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / А.Е. Ловягина [и др.]; под ред. А.Е. Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 531 с.

2. Павлов, С.Е. Технология подготовки спортсменов / С. Е. Павлов, Т. Н. Павлова – МО, Щелково: Издатель Мархотин П. Ю., 2011. – 344 с.

3. Федоскина Е.М. Методы психологической реабилитации спортсменов, находящихся в состоянии перенапряжения / Е.М. Федоскина // Рудиковские

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

чтения: матер. VI Международной научной конференции психологов физической культуры и спорта. – М., 2010. – С. 153 – 155.

4. Isberg, L. Anger, aggressive behavior, and athletic performance / L. Isberg // Emotions in sport ed. by Y. L. Hanin. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2000. P. 113—133

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОТЯГОЩЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ У МАЛЬЧИКОВ 10-12 ЛЕТ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

И.М. Бурных, студент
Научный руководитель:
А.И. Акулова, доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *спортивная гимнастика, тренировочный процесс, гимнасты 10-12 лет, развитие силы с использованием отягощений.*

Аннотация: *в статье отмечено, что силовые способности необходимы во всех основных видах спорта, но в разных соотношениях. В одних требуется сила, в других – силовая выносливость. К 10-12 годам юные гимнасты выходят на уровень 1-го взрослого разряда. Здесь уже необходимо разучить комбинации на видах многоборья. Для того чтобы легко и непринужденно выполнять гимнастическую комбинацию, необходимо развивать такое качество, как силовая выносливость.*

Введение. В настоящее время значение силовой и скоростно-силовой подготовки гимнастов возрастает в связи с ростом трудности упражнений на всех гимнастических снарядах. Но часто в практике применяется методика развития силы без учета особенностей биомеханики спортивных упражнений и специфики проявления силовых качеств гимнастов во время их выполнения. Это не способствует росту технического мастерства спортсменов [1].

В подготовке высококвалифицированных гимнастов особое значение отводится их силовой подготовке, без которой невозможно прогрессивное овладение сложно-координационными элементами.

Исходя из разностороннего воздействия силовой тренировки на организм спортсменов, уровень развития многих физических качеств находится в прямой зависимости от уровня развития различных видов силовых способностей.

В теории и истории силовой тренировки мышечная сила рассматривается как одно из основных проявлений двигательной функции человека, имеющее большое значение для гармонического развития и подготовки к достижению высокого спортивного мастерства в избранном виде спорта. Важным фактором развития любого двигательного качества являются: правильный выбор методических приёмов, адекватный подбор соответствующих средств и рациональная организация занимающихся.

Эти факторы приобретают еще большую значимость в процессе многолетней

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

спортивной тренировки гимнастов, где при дефиците времени необходимо изыскать пути повышения эффективности развития двигательных качеств вообще и силовых в частности. Специалисты утверждают, что для формирования двигательных навыков необходимо развивать различные функциональные возможности своего организма: увеличивать силу соответствующих мышечных групп, их эластичность, развивать координационные способности, увеличивать выносливость к динамическим или статическим усилиям, повышать работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем [2].

Выявлено, что единый процесс спортивной тренировки состоит из четырех органически взаимосвязанных частей: физической, спортивной, технической, тактической и психологической подготовки.

Физическая подготовка спортсмена создает предпосылки для решения задач спортивно-технической, тактической и психологической подготовки. Физическое совершенство обеспечивает большую работоспособность и сохранение здоровья на долгие годы, помогает добиваться высокой производительности труда, успешнее приобретать военно-прикладные навыки.

Проблема силовой подготовки гимнастов с годами не только не утрачивает своей актуальности, но и выдвигает новые вопросы, поиск современных эффективных методик, внедрение их в практику, решать которые необходимо с помощью научных методов, в соответствии с тенденциями и перспективами развития мировой гимнастики.

Гипотеза исследования предполагала определение методики подбора упражнений для развития силовых качеств у мальчиков 10-12 лет и на этой основе вскрыты резервы повышения готовности спортсменов к выполнению упражнений с использованием отягощений малого веса.

Объектом исследования являются мальчики 10-12 лет, занимающиеся спортивной гимнастикой.

Предмет исследования – воспитание силовых качеств у мальчиков 10-12 лет в условиях спортивной тренировки.

Целью работы явилось определение наилучших средств и методов развития силы и развития силовых качеств у детей 10-12 лет с использованием отягощений малого веса.

Исходя, из поставленной цели и ее достижения были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать возможность применения отягощений малого веса в силовой подготовке мальчиков 10-12 лет

2. Определить влияние применяемых средств на физическую, техническую подготовку мальчиков, занимающихся спортивной гимнастикой.

3. Разработать рациональную методику использования отягощений малого веса детьми 10-12 лет и практически ее отработать.

Для решения поставленных задач были использованы общепринятые методы исследования.

Результаты исследования. Методика развития силы предполала сознательное и активное воздействие на организм с целью совершенствования его анатомических, физиологических, психологических и возрастных свойств. Тренировка в «своем» виде спорта (в специализируемом упражнении) наряду с другими физическими

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

качествами развивает силу, однако для силовой подготовки обязательно дополнительно применяются разнообразные специальные и специально-вспомогательные упражнения. Это необходимо в связи с тем, что они, во-первых, позволяют добиться большего эффекта, главным образом за счет развития силы в комплексе с другими качествами. Во-вторых, одно из преимуществ специальных и специально-вспомогательных упражнений перед специализируемым упражнением – возможность локального воздействия на отдельные группы мышц. Наконец эти упражнения дают возможность разнообразить нагрузку, благодаря чему можно гибко воздействовать на вегетативные функции и двигательные качества спортсмена, не подвергая перегрузке его нервную систему [3, 4].

Для выяснения эффективности влияния специальных упражнений на уровень развития силы у мальчиков 10-12 лет проводился педагогический эксперимент. Данный метод исследования явился ведущим в нашей работе.

Основной педагогический эксперимент был проведен в естественных условиях тренировочного процесса. Все экспериментальные исследования проводились на базе СШОР им. Ю.Э. Штукмана г. Воронежа. В исследовании приняли участие юные гимнасты 10-12 лет. Задачей эксперимента явилась эффективность методики освоения упражнений гимнастами экспериментальной группы.

Перед началом эксперимента все его участники прошли испытания по физической подготовленности. По материалам этих данных были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная по 10 человек в каждой. Тесты на силу проверялись в обеих группах, по следующим *контрольным упражнениям*: угол в упоре (с); удержание прямой ноги вперед (с); удержание прямой ноги в сторону (с); поднимание прямых ног до касания перекладины носками (кол-во раз).

Изучение показателей физической подготовленности гимнастов до педагогического эксперимента приводит к выводам, что они незначительно отличаются друг от друга. Анализ полученных результатов занимающихся, в которых использовались контрольные упражнения, показывает, что по всем четырем показателям, следует говорить об однородности контрольной и экспериментальной групп.

Занятия в контрольной группе проводились в соответствии с методическими рекомендациями для этого возраста по обычному плану типовой программы.

Занимающиеся экспериментальной группы в заключительной части каждой тренировки (20 минут), выполняли контрольные упражнения с отягощениями: угол в упоре – три подхода по 15 секунд (3×15); удержание прямой ноги вперед – три похода по 20 секунд (3×20); удержание прямой ноги в сторону – три подхода по 20 секунд (3×20); поднимание прямых ног до касания перекладины носками – три подхода по 15 раз (3×15).

Отягощения, которые применялись в эксперименте, представляли собой небольшие манжеты со свинцовыми пластинами. Общий вес отягощений от 0,3 до 1% веса гимнаста. Вес можно изменять в зависимости от решаемых задач. Использовался следующий вес: 100 гр. и 300 гр. Манжеты привязывались к голени гимнастов. По завершению педагогического эксперимента повторное тестирование было проведено через десять месяцев. В результате чего были продемонстрированы следующие данные (табл. 1).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 1

Результаты повторного тестирования юных гимнастов (средние данные)

№ п/п	Контрольные упражнения	Группы (n=20)	Статистические показатели			Достоверность различий	
			M_2	±σ	±m	t	P(t)
1.	Угол в упоре (с)	контрольная	11.3	±2.2	±0.7	1.1	>0.05
		экспериментальная	18.8	±2.9	±0.9	3.1	<0.05
2.	Удержание ноги вперед (с)	контрольная	10.4	±2.5	±0.8	1.1	>0.05
		экспериментальная	18.8	±2.9	±0.9	7.2	<0.05
3.	Удержание ноги в сторону (с)	контрольная	11.4	±2.9	±0.9	0.1	>0.05
		экспериментальная	23.6	±5.5	±1.7	5.8	<0.05
4.	Поднимание ног (кол-во раз)	контрольная	9.4	±1.9	±0.6	0.9	>0.05
		экспериментальная	14.3	±1.9	±0.6	7.5	<0.05

Заключение. Статистический анализ результатов повторного тестирования показал, что в обеих группах происходили положительные изменения в уровне развития силы у мальчиков 10-12 лет, но темпы их прироста были разными.

Так, в контрольной группе в упражнении угол в упоре, результат улучшился на 10,8%; в удержании ноги вперед – на 16,6%; в удержании ноги в сторону – на 5,5%; в поднимании прямых ног до касания перекладины – на 9,3%.

В экспериментальной группе произошли следующие изменения: в упражнении угол в упоре, результат улучшился на 89,8%; в удержании ноги вперед – на 88%; в удержании ноги в сторону – на 129%; в поднимании прямых ног до касания перекладины – на 70,2%.

Это позволяет говорить о том, что влияние экспериментальной методики оказало более значительное влияние на развитие силовых качеств с использованием отягощений малого веса у юных гимнастов 10-12 лет.

Такие эффективные изменения в экспериментальной группе произошли вследствие применения специальных упражнений с отягощением малого веса для развития силовых способностей у юных гимнастов 10-12 лет.

Литература

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов: книга/ Л.Я. Аркаев. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки в спорте: учебник / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

3. Лях, В.И. Силовые способности школьников: основы тестирования и методика развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 1997. – №1. – С. 6-13.

4. Менхин, Ю.В. Силовая подготовка гимнастов: учеб. пособие / Ю.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 87 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ИГРЫ В ФУТБОЛ

Н.М. Валынец, магистрант
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь

Ключевые слова: *футбол, здоровье, физическая подготовка, школьники.*

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы об использовании футбола в качестве средства повышения физической подготовленности детей школьного возраста с помощью специальных упражнений и игровой подготовки, что позволяет не только повысить физическую активность школьников, но и привлечь внимание детей и подростков к одному из популярных видов спорта. В статье предлагаются методы освоения теоретических основ футбола на уроке физического воспитания, обучение и методику преподавания техники и тактики футбольного мастерства, учитывая возраст учащихся и развитие детского организма. Представленная работа направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебно-тренировочного процесса.*

Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция к ухудшению здоровья детей школьного возраста, диктует необходимость поиска теорий и механизмов, позволяющих изменить данную ситуацию. Так, в программе развития белорусского образования сегодня наиболее приоритетными являются задачи культивирования здорового образа жизни, направленные на оздоровление детей и подростков [6]. Важным моментом эффективной формы работы с учащимися в Республике Беларусь стало использование шестого школьного дня, в ходе которого проводятся спортивные соревнования внутри школьной круглогодичной спартакиады, ежемесячные дни здоровья, спорта и туризма, физкультурные праздники, викторины, олимпиады и т.д. Содержание указанных мероприятий тесно связано с образовательным процессом по учебному предмету [7]. С 1 сентября 2008 года в перечень физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий во всех общеобразовательных учреждениях Республики Беларусь был введен «урок футбола», который является комплексным физкультурно-спортивным мероприятием, направленным на популяризацию футбола как наиболее массового из четырех игровых видов спорта [9].

Футбол, как вид спорта для ребенка, имеет ряд преимуществ: повышение двигательной активности, общее укрепление организма, укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению координации движений, повышение скорости реакции, развитие скелетных мышц, повышение выносливости [1].

Активное использование элементов футбола на уроках физической культуры школьников положительно сказывается и на психологическом развитии ребенка. Футбол развивает мышление, учит бороться, оценивать действия других игроков. Кроме этого футбол учит умению играть в команде, позволяя самостоятельно выстраивать отношения с соперниками и товарищами по команде. Таким образом, используя элементы футбола в физическом воспитании школьника, возможно

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

развивать личные качества человека. Что же касается общепринятого мнения, что футбол — это травма опасный вид спорта, эти опасения большей частью относятся к профессиональному спорту.

Использование игровых занятий на уроках физической культуры является важнейшим фактором повышения здоровья подрастающего поколения. Недостаточная физическая активность является одним из факторов риска, влияющая на снижение уровня физического и функционального здоровья [10]. Использование игры в футбол как наиболее распространённое средство игровой деятельности благотворно влияет на состояние функциональных систем организма и, прежде всего, на развитие кардиореспираторной системы учащихся и повышение аэробной производительности [2]. Использование средств физической культуры из арсенала футбола помогает развитию и анаэробной мощности, повышению скоростно-силового потенциала и развитию быстроты [3]. Оздоровительная направленность игровых упражнений, связанная со спецификой игровой деятельности в футбол, способствует развитию ловкости и координации двигательной деятельности. Это отражается не только на развитии физических качеств, но и на способности в сложных игровых действиях выбирать наиболее правильное решение [4].

Использование спортивных игр в учебной деятельности направлено, прежде всего, на пропаганду физической активности детей [5]. Для детей школьного возраста физическая активность предполагает игры и игровые состязания, физические упражнения оздоровительной направленности, семейные физкультурные мероприятия, соревнования между учащимися своей школы и выступления за команду своей школы на районном и городском уровне. Это способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, скелетных мышц и повышение уровня здоровья учащихся. Кроме того, активные игровые занятия способствуют снижению снижения риска заболеваний.

Целью проведенного исследования явилось определение влияния игровых упражнений из арсенала футбола на уровень физического и функционального состояния организма.

Требования, который предъявляются к «уроку футбола», основаны на достижение максимального эффекта повышения здоровья учащихся. подбор упражнений и места их проведения, использование упражнений из арсенала подвижных игр, структура соревновательной деятельности должны соответствовать возрастно-половым особенностям учащихся.

При организации занятий «уроков футбола» в течение учебного года было организовано 34 комплексных мероприятия. Общая продолжительность каждого отдельного мероприятия, как правило, не превышала одного часа для учащихся I-IV классов, двух часов – для учащихся V-IX классов и трех часов – для учащихся более старшего возраста.

С учетом возраста занимающихся и использованных методик в преподавании футбола, были выделены общие технические приёмы и их последовательность в обучении элементам футбола школьников, включавшие жонглирование, удары ногой, передачи мяча, приём-обработка мяча, ведение мяча, отбор мяча, игра головой, вбрасывание.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

На уроках футбола для учащихся 6-7 лет, в содержание занятий образовательных программ включались общеразвивающие и специальные упражнения, используемые в футболе. В частности, применялись простейшие игры и эстафеты с футбольным мячом, подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты. А именно, игры с ведением мяча, с обводкой стоек, игры с приемом и остановкой мяча, игры с ударами по воротам, игры в «лабиринт» (с мячом и без мяча), игры на взаимодействие с соперником, игры с несколькими игроками нападения на площадке для мини-футбола, игры с защитой ворот.

После технической подготовки владения мячом использовались упрощенные игры 2х2, 3х3, 4х4 игрока. Для учащихся 8-9 лет применялись упражнения в футбол по упрощенным правилам, упражнения с мячом и без мяча, направленные на развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, точности движений, игры с бегом, прыжками, передачами и ловлей мяча [8].

Были введены комплексы физических упражнений из арсенала футбола. На уроках физической культуры развивалась ловкость и координация учащихся. Функциональные возможности учащихся развивались посредством кроссового бега от 20 до 40 мин с частотой пульса 120–150 уд/мин, переменным и повторным методом.

В возрасте 10-12 лет на практических занятиях использовались элемнты ведения мяча, передачи, удары и приемы мяча ногой и головой, жонглирование мячом, игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча, формирование навыков тактических действий в защите и нападении, упрощенные игры 3х3, 4х4, 5х5 игроков, игры для команд из 7 человек, тесты на игровые способности.

Для школьников 13-15 лет средства обучение включали в себя упражнения переменной интенсивности для развития игровой выносливости. В частности, применялся бег с мячом дистанции до 1000 м с ускорениями, рывками, прыжками и другими упражнениями, схожими по своему характеру с игрой в футбол, упражнения скоростно-силового характера и упражнения с небольшим отягощением.

Одновременно с развитием физических качеств у учащихся формировались навыки владения мячом в игровой и соревновательной обстановке: удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу. По мере освоения указанных навыков, учащиеся изучают технику приема и остановки мяча ногой и грудью.

У учащихся старшего школьного возраста на «уроках футбола» делался акцент на формирование игровых технических навыков, а также, обучение индивидуальным и командным тактическим действиям. Сам процесс обучения на занятиях строился с учётом разучивания технических приёмов и их совершенствование не изолированно друг от друга, а в определённых сочетаниях друг с другом, наиболее часто встречающихся в игровых ситуациях.

Игровые занятия проводились:

- ежедневно, с физической активностью различной интенсивности, в общей сложности, не менее 60 минут в день;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- большая часть ежедневной физической активности приходилась на аэробные упражнения, физическую активность высокой интенсивности, включая упражнения по развитию скелетных мышц, и проводилась, как минимум, три раза в неделю.

Результаты проведенной работы позволили повысить уровень развития быстроты, выносливости и координационные способности учащихся всех возрастных групп. В частности, у учащихся начальных классов отмечается улучшение координационных способностей в среднем на 12-14 процентов, в то время как у их сверстников, на уроках которых не использовались игровые упражнения из арсенала футбола, повышение координационных способностей повысилось в среднем на 4-5 процентов.

У учащихся возрастной группы 10-14 лет отмечается повышение быстроты. При сравнении с показателями быстроты учащихся, не использовавших игровые футбольные упражнения, была отмечена достоверность различий ($P < 0.05$).

У учащихся старших классов, хоть была выявлена разница в процентном повышении выносливости на 4.5 % у использовавших игровые упражнения из арсенала футбола, достоверности различий выявлено не было ($P > 0.05$).

Таким образом, популярность и доступность этой игры, эмоциональность игровых ситуаций, хорошая физическая подготовленность, необходимость проявления воли и мужества при преодолении действий соперников – все это делает футбол не только важным средством физического воспитания современных детей школьного возраста, но и формирует интерес к этому увлекательному и популярному виду спорта. Использование игровых упражнений способствуют повышению уровня развития физических качеств для школьников различных возрастных групп.

Исследования влияния элементов футбола в учебной деятельности школьников является основой формирования двигательной активности. В дальнейшем планируется проведения исследований определения эффективности игровых упражнений при формировании программы освоения спортивных игр в практике школьного урока.

Литература

1. Бондаренко, А.Е. Контроль механизмов адаптации футболистов по лабильным компонентам массы тела / А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко К. В. Чахов, Т. В. Соломенник // Восток–Россия–Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке: материалы XIX Международного симпозиума, проведенного факультетом физической культуры и спорта Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М. Ф. Решетнева – Красноярск : СГЭУ, 2016. –С. 206-209.

2. Бондаренко, К.К. Развитие аэробной системы энергообеспечения организма юных футболистов различного амплуа / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, К. В. Чахов / Материалы юбилейной научно-практической конференции, посвященной 85-летию Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. В 4-х частях. Ч.1. – Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2015. - С. 228-231.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

3. Бондаренко, К.К. Скоростно-силовой потенциал мышц футболистов различного игрового амплуа / К. К. Бондаренко, К. В. Чахов, А. Е. Бондаренко // Инновационные подходы в рекреации, туризме и физической культуре : матер. междунар. науч.-практ. конф. — Калининград : Изд-во БФУ им. И. Канта, 2018. — С. 20-24

4. Бондаренко, К.К. Отбор юных футболистов как необходимое условие для достижения высоких спортивных результатов / К. К. Бондаренко, К. В. Чахов, С.А. Сабодаш / Проблеми формування здорового способу життя : Матер. V Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, магістрантів та аспірантів ; під заг. ред. Сіренко Р.Р. - Л. : Видавничий центр ЛНУ імені Івана франка, 2015. - С. 185 - 189.

5. Бондаренко, К.К. Определение игрового амплуа юных футболистов на основе учета ведущего фактора физического развития / К. К. Бондаренко, К. В. Чахов / Здоровье для всех. Шестая науч.-практич. конф. с междунар. участием - Пинск : ПГУ, 2015. – С. 363-365.

6. Ворон, П.Г. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций : метод. рекомендации / П.Г. Ворон, В.Ф. Касач / Минск : Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. - 84 с.

7. Гаджиев, Г.М. Контроль соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов / Г.М. Гаджиев, М.А. Годик, Г.С. Зонин / Метод. Рекоменд. — М., 1982. - 26 с.

8. Лях, В.И. Координационная тренировка в футболе / В.И. Лях. М. : Советский спорт, 2010. - 216 с.

9. [Электронный ресурс]. Режим доступа : https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/ru/ Дата доступа : 05.11.2019 Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью Всемирная организация здравоохранения

10. Bondarenko, K. Determination of the functional state of organizers of young football players / K. Bondarenko, K. Chakhov, A. Bondarenko A. // Norwegian Journal of development of the International Science, №15, Vol 2, 2018 – P. 31-35.

ОСОБЕННОСТИ ДОКАЗАТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК КОРРЕКЦИИЯ СКОЛИОЗА НА ПРИМЕРЕ МЕТОДА ДОБОМЕД

В.А. Васильев, магистрант
Научный руководитель:
Т.П. Бегидова, к.п.н., профессор
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *сколиоз, физическая терапия, реабилитация, метод Добомед, сколиотическая дуга, активная трехплоскостная самостоятельная коррекция*

Аннотация: *в статье представлен обзор одной из школ консервативного*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

лечения сколиоза с высоким уровнем доказательности – польская школа Добомед. Уникальная методика позволяет корректировать сколиотическую деформацию, не прибегая к использованию дополнительного оборудования.

Метод Добомед был разработан в 1979 году в Польше физическим терапевтом и врачом, профессором Кристиной Добосевич (1931 – 2007 г. г.). С 1982 года является ведущим методом лечения сколиоза в Польше.

На начальных этапах метод Добомеда синтезирован из методов Шрот и Клаппа, модифицировав которые, профессор Добосевич показала его высокую эффективность на амбулаторной группе пациентов.

С 2000 года методика принята в качестве основной на кафедре реабилитации в медицинском университете Катовице. На ранних этапах течения сколиоза метод используется в качестве основного лечения, на более поздних – в сочетании с корсетом Шено [6].

Добомед представляет собой биодинамический метод трехплоскостной активной самостоятельной коррекции, основанной на патомеханике идиопатического сколиоза. Трехплоскостная активная самокоррекция является основным приемом, и включает мобилизацию первичной сколиотической кривой в сторону ее коррекции с осуществлением дополнительной “кифотизации” грудного отдела позвоночника и/или “лордотизацию” поясничного отдела позвоночника [5].

Метод Добомед признан международным обществом по консервативному лечению сколиоза SOSSORT. Цель терапевтического воздействия метода Добомед заключается в стабилизации и коррекции деформаций позвоночника. Кроме того, в результате его применения предполагается предотвращение прогрессирования и, если это возможно, уменьшение дуги сколиоза. Вспомогательная цель данного метода состоит в улучшении общего функционального состояния пациента, в частности, функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Мобилизация происходит в замкнутой кинетической цепи при коррекции асимметрий тазового региона и плечевого пояса. Таз и плечи должны оставаться стабильными на протяжении выполнения всего упражнения и применения ассиметричного дыхания.

Уникальность метода заключается в том, что он не требует создавать боковое сгибание позвоночника для коррекции сколиотических дуг в грудном отделе. Как только произошла коррекция в сагиттальной и горизонтальной плоскостях, сколиотическая дуга самостоятельно корректируется во фронтальной плоскости.

Основным требованием к применению данного метода является осознанность, в связи с чем его не рекомендуют применять к маленьким детям, которые могут быть неспособны понимать и осмысленно выполнять рекомендованные упражнения. В работе с пожилыми пациентами основная задача смещается от трехплоскостной самостоятельной коррекции к упражнениям,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

формирующим навык стабилизации.

Метод Добомед использует собственную классификационную систему для диагностики и лечения сколиоза. Каждый пациент со сколиозом имеет свой личный уникальный рисунок сколиотических дуг, и оценивается отдельно. Индивидуальная программа упражнений пациента зависит от количества первичных и вторичных дуг и их расположения.

Добомед использует методику "фазированной блокировки" дыхания для помощи в коррекции и стабилизации позвоночника. При "фазированной блокировке" дыхания [4] во время вдоха осуществляется давление на вогнутую сторону, и прекращается во время выдоха. Изометрическое сокращение мышц туловища на вдохе способствует стабилизации самостоятельной коррекции или гиперкоррекции. Кроме того, активация внутренних межреберных мышц на выпуклой стороне во время вдоха и выдоха позволяет осуществлять асимметричное дыхание, что приводит к сближению ребер на выпуклой стороне, а также к мобилизации и деротации позвоночника.

Метод Добомед включает в себя три основных блока:

1. Разминка или фаза наклона вперед. Уникальной и основной коррекционной техникой метода является активная самостоятельная коррекция позвоночника и грудной клетки при прямом сгибании. С целью улучшения контроля и эффективности эти движения выполняются в закрытых кинематических цепях. Наклон вперед должен сопровождаться строгой фиксацией таза и плечевого пояса за счет верхних и нижних конечностей. Предполагается, что этот режим способствует закреплению скорректированной позы после выполнения упражнения.

2. Подготовительный этап. После завершения разминки выполняются упражнения в упоре стоя на коленях. Такое положение тела позволяет уменьшить механическое напряжение в мышцах спины, поскольку снижается сила тяжести, воздействующая на позвоночник и мышцы его поддерживающие. Благодаря уменьшению силы тяжести именно в таком положении и происходит максимальная коррекция сколиоза. Затем, в этой же позе, выполняется, так называемое, перерывное упражнение – которое сводится к максимально возможной активной кифотизации шейного и грудного отдела с лордотизацией поясничного отдела позвоночника, и одновременной трехплоскостной коррекции деформаций позвоночника.

3. Активная самостоятельная коррекция в вертикальном положении. Упражнения для самокоррекции выполняются в положении сидя, в стойке на коленях или стоя, когда паравертебральные мышцы вынуждены включаться в работу, противодействуя гравитации [4].

Метод Добомед, несмотря на сравнительно недавнее официальное признание, уже имеет достаточное количество исследований, подтверждающих его эффективность. Даже кратковременное применение индивидуального комплекса упражнений по методике Добомед значительно улучшает дыхательную функцию [1], одновременно с этим совершенствуется и форма позвоночного столба [7].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Не менее эффективна физическая терапия школы Добомед для стабилизации прогрессирующего сколиоза грудного отдела у пациентов, носящих корсеты Шено [4].

Успешность трехплоскостной коррекции сколиотических дуг наблюдается не только визуально, но и с помощью средств рентгена [2].

Ассиметричная мобилизация туловища в симметричных положениях по методикам Добомед приводит к уменьшению угла Кобба, описывающего искривление во фронтальной плоскости и угла Раймонди, изображающего ротацию позвонков или, если коррекция невозможна, происходит остановка прогрессирования болезни [3].

Таким образом, использование метода консервативного лечения Добомед позволяет закреплять эффективность выполняемых упражнений.

Литература

1. Fabian KM, Rożek-Piechura K. Exercise tolerance and selected motor skills in young females with idiopathic scoliosis treated with different physiotherapeutic methods. Ortop Traumatol Rehabil. 2014; P. 507 URL: https: // www.ncbi.nlm.nih.gov / pubmed / (дата обращения 9.01.2020)
2. Dobosiewicz K, Durmala J, Czernicki K, Piotrowski J. Radiological results of Dobosiewicz method of three-dimensional treatment of progressive idiopathic scoliosis. Stud Health Technol Inform. 2006; P. 267 URL: https: // www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed (дата обращения 9.01.2020)
3. Durmala J, Dobosiewicz K, Czernicki K. A retrospective analysis (October 1999 – September 2004) of the effects of conservative treatment of in-patients with progressive scoliosis in the Department of Rehabilitation in Katowice. Poland Ann Acad Med Siles. 2007; P. 61 - 63 URL: https: // www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed / (дата обращения 21.12.2019)
4. Durmala J, Kotwicki T, Piotrowski J. Stabilization of progressive thoracic adolescent idiopathic scoliosis using brace treatment and DoboMed physiotherapy. Scoliosis. 2009; P. 4 URL: https: // scoliosisjournal.biomedcentral.com (дата обращения 18.12.2019)
5. Durmala J, Dobosiewicz K, Kotwicki T, Jendrzejek H. Influence of asymmetric mobilization of the trunk on the Cobb angle and rotation in idiopathic scoliosis in children and adolescents. Ortop Traumatol Rehabil. 2003; P. 5 URL: https: // www.ncbi.nlm.nih.gov / pubmed / (дата обращения 18.12.2019)
6. Rigo M, Weiss HR. The Chêneau concept of bracing- Biomechanical aspects. Stud Health Technol Inform. 2008; P. 135 URL: https: // www.ncbi.nlm.nih.gov / pubmed / (дата обращения 18.12.2019)
7. Wnuk J, Frackiewicz J, Durmala J, Czernicki K, Wadolowski K. Short-term effects of combination of several physiotherapy methods on the respiratory function – a case report of idiopathic adolescent scoliosis. Stud Health Technol Inform. 2012; P. 176. URL: https: // www.ncbi.nlm.nih.gov / pubmed / (дата обращения 18.12.2019)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

РОЛЬ АНАТОМИЧЕСКОГО УКОРОЧЕНИЯ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ В КОРРЕКЦИИ КОМБИНИРОВАННЫХ СКОЛИОЗОВ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.А. Васильев, магистрант
Научный руководитель:
Т.П. Бегидова, к.п.н., профессор
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *сколиоз, физическая терапия, реабилитация, диагностика, сколиотическая дуга, нижние конечности, асимметрия таза.*

Аннотация: *в статье озвучена актуальная проблема комплексной диагностики пациентов со сколиотической болезнью, которая должна включать в себя не только оценку положения позвоночника в 3 плоскостях, но и оценку положения тазового региона и нижних конечностей, которые могут непосредственно влиять на состояние сколиотической дуги.*

В современном обществе, в силу малоподвижного, сидячего образа жизни населения, все более актуальной становится проблема заболеваний опорно-двигательного аппарата. Большая их часть связана с позвоночником.

Нарушения осанки приводят к неравномерной осевой нагрузке на позвоночно-двигательные сегменты, их травматизации и возникновению болевого синдрома. Сколиотические деформации, которым подвержено около 5% населения, в большинстве своем не имеют научно обоснованной этиологии, и называются идиопатическими или первичными.

Другая разновидность сколиотических деформаций - вторичный сколиоз - имеет вполне конкретную причину и вызван определенной патологией. Например, миопатический сколиоз возникает из-за недоразвития мышц и суставов. Невропатический сколиоз вызывает заболевания нейромышечной системы – полиомиелит или ДЦП. К этой же классификации относят структурные или статические сколиозы, когда нарушение баланса нижних конечностей ведет к компенсаторному искривлению позвоночника [7].

Достоверных объяснений почему развивается сколиотическая осанка, искривление позвоночника во фронтальной плоскости или истинный сколиоз, с характерным для него искривлением позвоночника во всех 3 плоскостях, не существует. Есть мнение, согласно которому асимметрия таза, вызванная травмой или разной длинной конечностей, является базовой предпосылкой, пусковым механизмом для развития идиопатического сколиоза. Это может быть подтверждено множеством примеров, когда при выравнивании положения таза улучшается состояние сколиотической дуги, но, к сожалению, она не выравнивается полностью. Проведение корригирующих тренировок с пациентами, имеющими такие проблемы, существенно осложняется несовершенством диагностических мероприятий в современной медицине. Зачастую диагностика сколиоза ограничивается исключительно визуальным осмотром, в некоторых случаях за сколиоз выдают болезнь Шейерана-Мау или обычный усиленный кифоз. Рентгенодиаг-

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ностика, являясь обязательным диагностическим инструментом в странах Европы, в странах СНГ скорее исключение, чем правило. Более того, зачастую используются рентгенологические аппараты старого образца, конструктивные особенности которых не позволяют выполнять обзорные рентгенограммы позвоночного столба или нижних конечностей целиком [3, 6].

В связи с диагностикой сколиоза врачи, и тем более специалисты по адаптивной физической культуре и физической реабилитации, достаточно редко диагностируют асимметрию таза и нижних конечностей. Как правило, баланс таза определяется по 3 контрольным точкам подвздошных костей слева и справа. Это передние верхние подвздошные ости, задние верхние подвздошные ости и гребни подвздошных костей. В некоторых случаях к диагностике добавляется еще оценка положения больших вертелов бедренных костей. Визуальная диагностика является ориентиром для дальнейшего обследования [2].

В тех случаях, когда все контрольные точки совпадают по высоте справа и слева, можно утверждать о физиологичном положении таза и одинаковой длине нижних конечностей. Однако, если точки с одной стороны расположены выше или ниже, относительно другой стороны тела, можно предположить укорочение одной из ног. Эту догадку можно подтвердить путем замеров нижних конечностей, которые могут проводиться 2 разными вариантами. В первом случае замер осуществляется от передней верхней подвздошной ости до медиального мыщелка большой берцовой кости. Во втором случае голень и бедро замеряются отдельно: бедро от большого вертела до дистального латерального мыщелка бедра, а голень - от проксимального латерального мыщелка большой берцовой кости до дистального мыщелка. Такие замеры позволяют исключить функциональные укорочения нижней конечности, такие как вальгусная (х-позиция) или варусная (о-позиция) установка ног или уплощение свода стопы. Однако, окончательное заключение по поводу укорочения большой берцовой или бедренной кости выносится после получение рентгеновского снимка [1].

Определив укорочение конечности, при подборе программы упражнений необходимо установить, совпадает ли ход первичной сколиотической дуги с асимметрией таза. Если ведущая дуга направлена вершиной в сторону укороченной конечности, а наклон крестца со направлен с наклоном таза, высока вероятность положительной корреляции анатомического укорочения нижней конечности с развитием сколиотической дуги. В таком случае корригирующий эффект специальных упражнений при сколиозе будет значительно выше, если обеспечена коррекция положения таза путем выравнивания конечностей. Для этого может использоваться ортопедическая обувь, высокие стельки или подпяточники, компенсирующие укорочения. Такой эффект связан с восстановлением тонуса ягодичных мышц, которое происходит только при выравнивании таза.

С выравниванием таза улучшается функционирование глубоких мышц спины: многораздельной мышцы, длинного разгибателя, квадратной мышцы поясницы, большой поясничной мышцы. Улучшение их тонуса позволяет более эффективно стабилизировать позвоночник, выравнивая его положение во фронтальной и сагиттальной плоскостях [5].

При этом, если дисбаланс таза, вызванный укорочением нижних конечно-

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

стей, не был диагностирован, то после выполнения специальных упражнений в положениях лежа, сидя, либо в упоре стоя на коленях и успешной коррекции сколиотической дуги, после возвращения пациента в положение стоя, коррекция будет исчезать за счет бокового смещения таза, что существенно снижает эффективность реабилитационных мероприятий.

Резюмируя вышеизложенное, необходимо заключить, что сколиоз является достаточно сложным заболеванием позвоночника и нуждается в детальной диагностике, результаты которой должны быть учтены специалистами по адаптивной физической культуре при составлении и реализации корригирующей программы упражнений.

Литература

1. Беленький В.Б., Влияние асимметричной нагрузки на позвоночник / В.Б. Беленький, К.Б. Овчинникова, С.С. Смайльс // Сб. трудов: НИИ протезирования и протезостроения. М., 1973. - Вып. 30. - С. 108 - 114.

2. Егоров Г.Е. Асимметричная нагрузка при занятиях спортом, как фактор, способствующий развитию сколиоза и нарушений осанки / Г.Е. Егоров // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 9. – ISSN 1817 – 4778.

3. Зайцева Г.А. Дифференцированный подход к студентам с нарушениями осанки в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию / Г.А. Зайцева: Автореф. дис...канд. пед. наук. М., 1992. – 26 с.

4. Мак-Кензи Р.Т. Сколиозы и их лечение / Р.Т. Мак-Кензи // ЛФК и массаж. - 2007. - №8. – С. 39 - 50.

5. Нидерштрат Б.М. Биомеханическое обоснование средств физической культуры и спорта для профилактики и лечения сколиозов / Б.М. Нидерштрат // Материалы Всесоюз. науч.-практ. конф. - Харьков, 1979. - С. 131 - 133.

6. Овечкина А.В. Организация и стандарт консервативного лечения больных сколиозом / А.В. Овечкина // Новые имплантаты и технологии в травматологии и ортопедии: матер, конгр. - Ярославль, 1999. - С. 604 – 605.

7. Ситель А.Б. Позаботьтесь о позвоночнике / А.Б. Ситель // Смена. -2001. - №4. - С. 250 - 255.

ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ ВИДАМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Е.Р. Вейп, магистрант,
Е.А. Головкова, студентка
Научный руководитель:
Д.В. Соболев, к.п.н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *адаптация, подготовка спортсмена, тренировочный вид деятельности.*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Аннотация: *в статье идет обсуждение некоторых видов особенностей проведения тренировочных видов процессов среди спортсменов.*

Адаптационные процессы управляются в рамках общей методологической концепции. Базируется она на теории единства деятельности и сознания.

Учитывается подготовка в рамках систем, которые рассматриваются в виде целостных объектов исследования. Выявляются их структурные компоненты [1]. Учитываются причинно-следственные связи.

Необходимым образом увеличиваются основные параметры организованной систематической мышечной нагрузки. Происходит воздействие на двигательные координационные качества. При этом учитываются и относительно интеллектуальных компонент.

К координационным характеристикам относятся мышечная сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, двигательная активность.

А интеллектуальные компоненты оказывают влияние за счёт того, что развиваются аналитические способности. К ним относятся внимание, восприятие.

Почему же идёт развитие в адаптационных процессах? Исследователи обосновывают это тем, что идёт развитие в интерактивных подходах. Они связаны с тем, как реализуется тренирующие виды воздействий по выбранным типам спорта.

По атлетам существуют требования, связанные с нервно-мышечными видами деятельности. Исследователями происходит предъявление высоких требований в ходе единоборств.

Когда идет противоборство с соперником, тогда необходимо обеспечивать должную скорость.

Также есть требования относительно точности по восприятию видов действий.

Речь идет о пространственно-временных, а также пространственно- силовых параметрах. Кроме того необходимо, чтобы ответ на прием эффективным образом был выбран.

Это обуславливает соответствующий уровень развития в тактических видах мышления. Например, в качестве особенностей в таком виде спорта как бокс, можно отметить необходимость в восприятии проведения анализа и переработки информации.

При этом существует существенный дефицит по времени, сопряженный с тем, что есть психоэмоциональное напряжение. С чем он вызван? Это связано с тем? Что возникает реальная угроза возникновения нокаута или нокдауна.

По мере того, как спортсмен приобретает спортивное мастерство, его скорость движения будет увеличиваться. Кроме того требования относительно силы и точности будут повышаться в атакующих приемах. А в ударном действие, будет наблюдаться внезапность.

В ходе того, как готовятся спортсмены можно отметить некоторые особенности.

Можно говорить о том, что комплексным образом решается сложная задача, связанная с обеспечением оптимальных уровней, которые относятся к физическим характеристикам и техническим параметрам [2].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Исследователи ориентируются на интегративный характер того, чтобы развивались обеспечивающие и двигательные системы. Кроме того, должны формироваться интеллектуальные характеристики спортсменов.

Учитываются особенности адаптационных процессов в организмах спортсменов. Какие показатели должны быть учтены?

Для разных спортсменов ориентация будет на возрастающие показатели в соревновательных и тренировочных типах нагрузок.

В интеллектуальных и двигательных видах деятельности будет наблюдаться единый подход. В нем учитываются закономерности по операционному состоянию спортсменов.

Отмечают необходимость рассмотрения кинезиологического потенциала. Зачем это необходимо? При этом обеспечивая стабильность и надежность в рамках соревновательных видов деятельности.

На основе подобного подхода, есть возможности для того чтобы соответствующим образом разработать тактику по подготовке высококвалифицированных спортсменов.

В результате будет рациональным образом вестись соответствующая техническая подготовка.

Адаптационные процессы, будут вести к тому, что демонстрируется готовность спортсменов относительно будущих соревнований.

Какие основные характеристики тактического подхода? Например, если рассматривается такой вид спорта как бокс, то могут быть разные варианты.

По соперникам, например, бывает одинаковый уровень подготовки. В рамках соответствующих моделирующих подходов можно просмотреть когда резким образом будет меняться ситуация в рамках ринга.

Например, по одному из соперников резким образом будет изменяться ситуация.

Увеличивается мышечная активность или двигательный ритм будет изменяться. Также могут наблюдаться атакующие ложные приёмы.

Кроме того, могут быть использованы спортсменами и защитные подходы. В дальнейшем может быть дана оценка точности при моделировании по последующему анализу действий.

Противник может быть высококвалифицированным единоборцем. Он может иметь большой опыт относительно соревновательных типов функционирования.

Кроме того, для него может быть индивидуальный стиль по ведению боев. Для подобных случаев, спортсмены мысленным образом будут проводить моделирование действий по соперникам.

Происходит проверка степени того, как будет соответствовать он собственным программам проведения боев.

Необходимо проводить процессы требуемых коррекций того, что важно осуществлять в рамках ринга. В ходе этого идет постановка задачи - чтобы - нокдаун или нокаут был не допущен.

Но этого мало. Нельзя допустить и того, чтобы был пропущен и сильный ударный прием относительно уязвимых зон. После того, как завершен поединок, боксеры вместе со своими наставниками будут осуществлять анализ по проведенным боям [3].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Важно осуществлять анализ степени соответствия между характеристиками применяемых атакующих и защитных приемов и того, какие будут действия противников. Происходит выявление их сильных сторон и недостатков. Происходит установление способов того, как достигается уровень спортивного мастерства соперников.

Литература

1. Львович И.Я., Преображенский А.П., Чопоров О.Н. Разработка обучающей программы для физических упражнений // В книге: Наука и инновации в современном мире: образование, воспитание, физическое воспитание и спорт. – Одесса. – 2017. – С. 137-156.

2. Львович И.Я., Гладских Н.А., Трофимова Т.Г. Исследование вариабельности сердечного ритма на основе методов теории информации // Прикладные информационные аспекты медицины. – 2015. – Т. 18. –№ 6. – С. 10-15.

3. Преображенский А.П., Чопоров О.Н. Методика учета достижений, позволяющая повысить мотивацию студентов // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2017. – Т. 8. - № 6-2. - С. 165-168.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОРОСЛЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК КОМАНД СТУДЕНЧЕСКОЙ ЛИГИ

Э. Ветренка, магистрант, *Литва,*
Е.А. Головкова, студентка
Научный руководитель:
С.Н. Горлова, к.б.н., доцент,
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *баскетбол, чемпионат, соревновательная деятельность, студенческие команды, высокорослые баскетболистки.*

Аннотация: *в статье представлен анализ соревновательной деятельности высокорослых игроков студенческих женских баскетбольных команд высшего дивизиона «Центр».*

Актуальность. В современном баскетболе ярко прослеживается тенденция увеличения ростовых показателей игроков команд, имеющих лидирующее положение. Баскетбол требует определенной универсализации высокорослых спортсменов, т.е. не только умения играть в непосредственной близости кольца, но и на любом месте площадки (Преображенский, Семашко, 1974). Систему подготовки высокорослых баскетболистов, предложенную еще советскими и зарубежными специалистами (Яхонтов, 1966; Eberly, 1970; Ulmer, 1970

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

и др.), необходимо совершенствовать с учетом современного развития женского баскетбола[1-5].

В нашем исследовании мы сконцентрировали внимание на изучение эффективности соревновательной деятельности центровых игроков женских студенческих команд, что позволит усовершенствовать средства и методы подготовки высокорослых баскетболисток в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель исследования. Провести анализ соревновательной деятельности высокорослых баскетболисток студенческих команд высшего дивизиона «Центр» и студенческих команд «Лиги Белова» в сезоне 2017-2018 гг.

Организация и методы исследования. Анализ соревновательной деятельности студенческих женских команд по баскетболу в чемпионате Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ) проводился в период с сентября 2017г. по май 2018г.

В исследовании участвовали высокорослые баскетболистки из 8 команд высшего дивизиона «Центр» и центровые игроки студенческих команд, участвующих в плей-оффе чемпионата АСБ («Лиги Белова») и занявшие первые 3 места.

В ходе исследования был проведён анализ комплектования команд высокорослыми игроками женских студенческих команд. Согласно заявочным листам в чемпионате АСБ участвовали 18 высокорослых баскетболисток из 8 команд высшего дивизиона «Центр» и 6 центровых игроков студенческих команд, участвующих в плей-оффе чемпионата АСБ («Лиги Белова») и занявшие первые 3 места.

Также нами определен диапазон ростовых показателей, который находился в пределах от 181,5 до 192 см у центровых игроков команд- финалистов «Лиги Белова», что превышает ростовые данные игроков из команд высшего дивизиона «Центр» (179,5см-182,7см).

Перед тем как провести сравнительный анализ технико-тактических характеристик соревновательной деятельности высокорослых баскетболисток, нами был проведен анализ эффективности игровой деятельности ведущих центровых игроков в командах, участвующих в нашем исследовании.

При изучении эффективности соревновательной деятельности высокорослых баскетболисток команд высшего дивизиона «Центр» и команд «Лиги Белова» выявлено, что практически все игровые показатели не имеют достоверных различий, кроме 2-х очковых бросков (табл. 1).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 1

Сравнительный анализ технико-тактических показателей высокорослых игроков команд высшего дивизиона «Центр» и команд - победителей и призеров «Лиги Белова» в сезоне 2017-2018 гг.

	Высший дивизион «Центр»	«Лига Белова»	Достоверность различий Р	
очки	8.7±1.4	7.1±0.5	>0.05	*
2-оч.%	36.1±3.3	47.3±2.0	< 0.05	**
3оч.%	19.6±3.9	12.8±5.0	>005	*
штр.%	62.0±4.8	62.8±8.1	>0.05	*
АП	1.1±0.2	1.4±0.4	>0.05	*
ПХ	1.3±0.2	1.4±0.2	>0.05	*
БШ	0.6±0.1	0.3±0.1	>0.05	*
СЩ	4.2±0.5	3.2±0.7	< 0.05	*
ЧЩ	2.4±0.3	2.6±0.6	>0.05	*
ВС	6.6±0.8	5.8±1.2	>0.05	*
ПТ	2.0±0.2	1.6±0.2	>0.05	*
Время	22.09±2.40	21.49±1.63	>0.05	*

Примечание: * P>0,05; ** P< 0,05

Изучая количественные показатели соревновательной деятельности высокорослых спортсменок в игре, а также проводя сравнительный анализ, мы выявили специфику соревновательной деятельности высокорослых баскетболисток студенческих команд, которая отражает их физическую подготовленность.

Отличительными характеристиками центрового игрока является специальная выносливость, действия под щитом, броски с любых дистанций, умение силового единоборства за отскок мяча.

Таким образом, на основе анализа эффективности соревновательной деятельности технико-тактических характеристик высокорослых баскетболисток студенческих команд высшего дивизиона «Центр» и студенческих команд «Лиги Белова» в сезоне 2017-2018 гг., тренерам необходимо подбирать специальные средства и методы подготовки с учетом индивидуальных особенностей высокорослых баскетболисток направленные на устранение недостатков их физической подготовленности.

Литература

1. Андрианова, Р.И. Возрастные особенности комплектования женских команд российской баскетбольной лиги с учётом потенциальных возможностей резерва / М.В. Леньшина, Г.Н. Германов, О.И. Кузьмина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2016.№4 (134) – С.18-24.

2. Костикова Л.В. Анализ участия отечественных баскетболисток в олимпийских играх 1976-1996 гг.: / Сб. тр. ученых РГАФК / Л.В. Костикова, С.В. Чернов; РГАФК. М., 2000. - С. 61-65.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

3. Озеров Ю.В. Исследование системы скоростно-силовой подготовки баскетболистов высшей квалификации и ее особенностей для высокорослых игроков: (на примере подготовки сборных команд СССР к крупным международным соревнованиям): Автореф. дис. …канд. пед. наук. - М., 1973. - 33 с.

4. Сысоев, В. И. Прогноз выступления сборных команд России по баскетболу на европейской арене в 2002-2005 годах / В.И. Сысоев, Г.Н. Германов, Е.В. Суханова // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 11. - С. 34-37.

5. Чернов, С.В. Организационно-методические и технологические аспекты управления олимпийской подготовкой женской сборной команды РФ по баскетболу : на основе Целевой комплексной программы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Чернов Сергей Викторович. -М., 2000. - 27 с.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИИ СПОРТСМЕНА НА КАЧЕСТВО ВЫСТУПЛЕНИЯ

Э. Ветренка, магистрант, *Литва*
Научный руководитель:
И.В. Смотрова, к.фил.н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *мотивация, психологические аспекты спорта постановка целей, рутинные привычки, визуализация.*

Аннотация: *в статье рассматриваются вопросы психологической подготовки спортсменов в ходе соревнований и в процессе подготовки к ним. Как способы борьбы с мощными эффектами воздействия стресса, тренерам и спортсменам предлагаются такие тактики, как постановка целей, рутинные привычки, визуализация и уверенность.*

Элитные спортсмены испытывают уникальный спектр стрессов, которые потенциально повышают их уязвимость к психическим расстройствам. Ключевыми факторами являются психологические последствия травм, перетренированности и выгорания; интенсивный контроль со стороны общественности и СМИ; постоянное конкурентное давление.

Спортсмены с высокими показателями утверждают, что 90% их успеха происходит от умственных тренировок и способностей. В профессиональном спорте между спортсменами нет огромных различий с точки зрения потенциала, тренировок или физических способностей. Таким образом, определяющие факторы успеха лежат в психологической сфере.

За прошедшие годы мы стали свидетелями повышенного интереса к психологическому аспекту спорта. Этот возросший интерес побудил специалистов в области психологии и спорта задать следующий вопрос: какие психологические переменные определяют спортивные результаты?

Понятно, что психические факторы влияют на спортивные результаты. Это верно, как для элитных спортсменов, так и для всех, кто занимается спортом.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Сегодня у нас есть доказательства, подтверждающие эту идею. Люди, занимающиеся любым физическим спортом, будь то профессионалы или любители, могут извлечь выгоду из разработки определенных психологических инструментов. Инструменты могут помочь увеличить их производительность и спортивные результаты.

Негативные внешние или внутренние психологические факторы могут приводить к психическим расстройствам, вызывая нарушения в подготовке, провоцируя плохую работу и иногда травмы спортсмена. Они могут вызывать физические нарушения, такие как напряжение мышц, дрожание и повышенное потоотделение.

Если их не учитывать, то эти факторы могут повлиять не только на спортсмена, но и на команду в целом. Чтобы бороться с этими мощными эффектами, тренеры и спортсмены могут сосредоточить свои усилия на таких тактиках, как постановка целей, рутинные привычки, визуализация и уверенность.

Постановка целей в легкой атлетике

Постановка целей может быть успешной тактикой для улучшения спортивной психологии. Эти цели, однако, должны быть реалистичными. Цели должны быть разработаны небольшими шагами, которые действительно достижимы в краткосрочной перспективе. Не следует ставить завышенные цели, так как невыполнение этих преувеличенных целей может привести к потере уверенности и слабой самоэффективности. Цели времени, установленные спортсменами, такими как пловцы и бегуны, должны быть минимальными. Для баскетболистов незначительное увеличение количества очков за квартал является более достижимой целью, чем всестороннее статистическое увеличение или выигрыш.

Невероятно важно не только ставить достижимые цели, но и разбивать их на мелкие компоненты, чтобы понять, как цель будет достигнута. Как только эти маленькие цели будут установлены, должен быть достигнут следующий этап постановки целей в легкой атлетике: завершение. Спортсмен должен записать и физически пометить каждую цель.

Это упражнение полезно для психологии и уверенности спортсмена. Проверка достигнутых целей является ощутимой и наглядной, и она дает четкую картину достижений. Это также помогает спортсмену с визуализацией, чувством собственного достоинства и самоэффективности. Когда спортсмены видят, что их цели достигаются, они обретают силу и уверенность.

Спортсмены, которые могут представить себя успешными, будут успешными. Люди должны сражаться с внутренним голосом, который говорит им, что они не могут достичь своих целей. Чтобы заглушить этот негативный голос, спортсмены могут *визуализировать успех* и практиковать разговор с самим собой. Положительный разговор с самим собой идет рука об руку с визуализацией успеха спортсмена.

Чем больше спортсмен представляет, что он выполняет задание, тем легче ему выполнить задание в физической среде, они могут положиться на свои визуальные подсказки. Фигуристы, например, визуализируют различные элементы своего выступления. Мысленно, вдали ото льда, они чувствуют воздух, они слышат музыку и выполняют свои прыжки. Визуализация важнее для отдельных видов

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

спорта, таких как катание на коньках и гимнастика, чем для командных видов спорта.

Практика визуализации является формой посредничества. Для спортсмена важно быть в состоянии расслабления. Это сложнее для тех спортсменов, кто не может сосредоточиться на выполнении задания, освободившись от посторонних мыслей. Здесь может помочь прослушивание успокаивающей музыки, закрыв глаза. Сначала спортсмену может понадобиться управляемая медитация, но это не займет много времени, чтобы успешная визуализация происходила в одиночку.

Рутинные привычки спортсмена и Производительность

В то время как некоторые спортсмены не страдают от рутины, другие могут быть суеверными и одержимо следовать шаблонам до, во время, и после тренировок и соревнований. Популярная рутина, которая приходит на ум, - это слушать музыку. Некоторые спортсмены предпочитают спокойную музыку, а другие предпочитают более громкие и быстрые мелодии. Полагаться на музыку в рутине может иметь неприятные последствия, когда спортсмен забывает свою музыку или, когда возникают технические трудности. Вне привычных обстоятельств спортсмены могут поверить, что они не подготовлены и не могут сосредоточиться.

Визуализация часто является частью рутины. Например, на пути к мату некоторые борцы могут нервничать. Чтобы бороться с этим беспокойством, борец может визуализировать особое место как отвлечение. Будь то поездка в парк развлечений или отдых на пляже, они работают, чтобы вырваться из сложившейся ситуации, чтобы отвлечься от необходимости наступать на коврик и беспокоиться о производительности. Хотя это работает для некоторых спортсменов, другие не хотят отвлекаться, так как они выступают лучше под давлением и хотят оставаться в данный момент как можно лучше настроенными.

От постановки целей до визуализации, влияние психологии на спортивные результаты очевидны.

Какие психологические факторы улучшают спортивные результаты?

Психологические факторы спорта и физических упражнений, которые больше всего влияют на производительность: уверенность в себе, мотивация, эмоциональный контроль и концентрация.

• Мотивация: это важно для любой области, в которой вы хотите оптимизировать свои результаты. Это особенно важно в спорте. Подумайте о спортсменах, которые испытывают постоянные взлеты и падения, победы и поражения. В их случае внутренняя мотивация и любовь к тому, что они делают, обычно помогают им восстановиться после неудачного паса, ужасного броска или гораздо более низкого результата, чем они ожидали.

• Концентрация: спортсмены также должны иметь возможность концентрироваться. Все действия, даже самые простые или интуитивные, требуют концентрации. Плохо выполненное движение может привести к потере или травме. Это может испортить месяцы подготовки. Вот почему даже спортсмен с посредственной тренировкой обычно не отвлекается.

• Эмоциональный контроль: выполнение упражнений на умственную деятельность, которые помогут вам контролировать свои эмоции и сомнения,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

могут иметь значение между успехом и неудачей. Когда плохой эмоциональный контроль влияет на работоспособность спортсмена, обычно это происходит потому, что она позволяет своим эмоциям влиять на ее концентрацию.

• Уверенность в себе: наконец, уверенность в своей способности успешно выполнить задачу является необходимым условием для победы.

Ментальные техники для улучшения спортивных результатов

Быть профессиональным спортсменом предполагает высокую степень эмоциональной вовлеченности. Во-первых, спортсмены должны определить и проанализировать свои сильные и слабые стороны. Затем они могут использовать персонализированные методы для повышения производительности и уверенности. Если они не персонализированы, то они могут быть контрпродуктивными. Техники, которые спортсмены используют чаще всего для улучшения своих результатов:

• Контроль внимания: внутреннее и внешнее внимание. Внутреннее внимание - это когда спортсмен сосредотачивается на вещах, происходящих в его собственном теле (мысли, внутренний диалог, чувства и движения). Внешнее внимание - это когда спортсмен фокусируется на вещах вне своего тела.

• Постановка целей: это помогает спортсменам получить общее представление о работе, которую они должны сделать. Они также могут визуализировать, чего они должны достичь, чтобы достичь своих конечных целей.

• Самоучители: это сообщения или короткие подтверждения, которые мы говорим себе, чтобы помочь с мотивацией или концентрацией. Важно использовать рациональные, позитивные, логичные и реалистичные утверждения.

• Релаксация: техника релаксации - это любой метод, процедура или деятельность, которая помогает снизить физическое и / или психическое напряжение. Он предназначен для снижения стресса и тревоги и замены их миром.

• Ментальное представление: ментальные представления являются символическими способами воспроизведения реальности. Визуализация чрезвычайно эффективна для спортсменов и не спортсменов.

Наконец, важно помнить, что спорт (особенно спорт высокого уровня) включает в себя много боли и страданий. И это не только боль, которую производит само упражнение, но и все, что исходит от него косвенно.В результате спорт является мощным учителем устойчивости. Многие из психологических техник, которые используют спортсмены, - это те, которые мы можем использовать в других высококонкурентных и очень требовательных ситуациях.

«Я ненавидел каждую минуту тренировок, но я сказал: «Не уходи. Пострадай сейчас и проживи остаток своей жизни как чемпион». Мухаммед Али, чемпион мира по боксу.

Литература

1. https://exploringyourmind.com/what-psychological-factors-improve-sports-performance/

2. https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-whole-athlete/201501/the-effects-psychology-athletic-performance

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

БИОХИМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

О.В. Вихарев, студент
Научный руководитель:
Е.С. Крымова, преподаватель
Государственное училище олимпийского резерва по хоккею

Ключевые слова: *BCAA, подготовка хоккеистов, медико-биологическое сопровождение, тренировочный процесс.*

Аннотация: *Медико-биологическое сопровождение тренировочного процесса хоккеистов должно предусматривать обоснованное применение фармакологических препаратов. В данной статье будет рассмотрено влияние аминокислот с разветвленными боковыми цепями (англ. branched-chain amino acids, BCAA) на организм хоккеистов во время тренировочного процесса.*

Аминокислоты с разветвленными боковыми цепями (BCAA) относятся к группе протеиногенных аминокислот с разветвленным строением алифатической боковой цепи. Наиболее важными представителями являются лейцин, изолейцин и валин. Они относятся к незаменимым для человека и должны поступать в организм извне [1]. Среднее содержание этих аминокислот в белках пищи составляет 20-25% [2].

Суточное потребление BCAA основывается на общих рекомендациях по потреблению белка (по S.K.Powers, E.T.Howley, для рядовых спортсменов среднее количество белка составляет 1,2-1,8 г/кг веса тела/день), и зависит от вида спорта и характера физических нагрузок. Рекомендованное суточное поступление BCAA в мг/г белка составляет: изолейцин – 25, лейцин – 55, валин – 32 [3].

Одним из важных свойств BCAA является способность снижать субъективное чувство усталости и отодвигать порог возникновения чувства полного истощения при длительных тренировках. Прием BCAA до нагрузки улучшает психомоторное состояние спортсмена, что приводит к уменьшению времени реакции. За счет торможения метаболизма триптофана и снижение серотонина в мозге BCAA подавляют возрастание концентрации лактата и его высвобождение в мышцах в процессе физической нагрузки [2].

Для выявления степени эффективности влияния BCAA на подготовку хоккеистов были отобраны контрольная и экспериментальная группы юношей 2002 года рождения (по 20 человек в каждой).

Перед началом исследования испытуемым обеих групп был предложен ряд тестов для определения исходных показателей: бег на 100м. (с максимально возможной скоростью) и работа на велотренажере в течение максимально возможного времени (до появления усталости).

Затем испытуемые экспериментальной группы ежедневно в течение двух месяцев принимали BCAA 3 раза в день (утром, а также до и после тренировок). Контрольная группа BCAA не использовала.

По окончании указанного срока испытуемые обеих групп вновь прошли тестирование.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Результаты контрольной и экспериментальной групп представлены в таблицах 1-2.

Таблица 1

Результаты бега на 100м. в начале и конце исследования

№ испытуемого	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	Время в начале исследования (сек.)	Время в конце исследования (сек.)	Результат	Время в начале исследования (сек.)	Время в конце исследования (сек.)	Результат
1	15.6	15.5	-0.1	15.7	15.5	-0.2
2	15.7	15.7	-0.0	15.7	15.6	-0.1
3	15.8	15.8	-0.0	15.4	15.4	-0.0
4	15.6	15.7	+0.1	15.8	15.6	-0.2
5	15.7	15.7	-0.0	15.7	15.6	-0.1
6	15.6	15.5	-0.1	15.7	15.4	-0.3
7	15.9	15.9	-0.0	16.0	15.8	-0.2
8	15.5	15.5	-0.0	15.9	15.7	-0.2
9	16.1	15.0	-0.1	15.9	15.7	-0.2
10	15.9	15.9	-0.0	16.1	15.8	-0.3
11	15.5	15.5	-0.0	15.6	15.5	-0.1
12	15.9	15.9	-0.0	15.8	15.6	-0.2
13	16.0	15.9	-0.1	15.6	15.4	-0.2
14	15.6	15.6	-0.0	16.0	15.8	-0.2
15	15.5	15.5	-0.0	15.7	15.5	-0,2
16	15.7	15.5	-0.2	15.7	15.6	-0.1
17	16.0	16.0	-0.0	15.9	15.7	-0.2
18	16.0	16.0	-0,0	16.1	16.0	-0.1
19	15.7	15.7	-0.0	15.9	15.7	-0.2
20	15.6	15.6	-0.0	15.9	15.7	-0.2

Таблица 2

Результаты работы на велотренажере в начале и конце исследования

№ испытуе-мого	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	Время в начале исследования (мин.)	Время в конце исследования (мин.)	Результат	Время в начале исследования (мин.)	Время в конце исследования (мин.)	Результат
1	40	41	+1	44	47	+2
2	45	45	+0	43	45	+2
3	43	43	+0	44	45	+1
4	39	40	+1	40	42	+2
5	45	45	+0	39	41	+2
6	44	45	+1	38	39	+1
7	43	43	+0	41	41	+0
8	42	42	+0	44	46	+2
9	44	43	-1	39	40	+1
10	41	41	+0	39	41	+2
11	44	44	+0	46	48	+2
12	40	40	+0	45	46	+1
13	40	40	+0	45	46	+1
14	43	43	+0	46	48	+2

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

15	39	40	+1	40	43	+3
16	43	43	+0	43	45	+2
17	47	47	+0	46	49	+3
18	41	41	+0	43	45	+2
19	43	43	+0	43	43	+0
20	43	43	+0	44	45	+1

На основании вышеизложенного можно сделать вывод о достаточной эффективности BCAA в тренировочном процессе. Однако для получения более достоверных данных требуются дальнейшие исследования.

Литература

1 Википедия [Электронный ресурс]. Форма доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/BCAA
2 SportWiki. [Электронный ресурс]. Форма доступа: http://sportwiki.to/BCAA
3 Good Looker.ru [Электронный ресурс]. Форма доступа: https://goodlooker.ru/bcaa.html

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ У ПОДРОСТКОВ ЗА СЧЕТ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

О. Г. Волкова, преподаватель
Сибирский федеральный университет

Ключевые слова: *спортивное ориентирование, физкультурно-массовые мероприятия, неолимпийские виды спорта, «Российский азимут», «Всероссийский день ориентирования».*

Аннотация: *В статье рассмотрена проблема популяризации неолимпийского вида спорта «спортивное ориентирование» среди подростков за счет организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий. В исследовании была проанализирована научная литература и статистические данные по этой тематике. В работе представлены преимущества физкультурно-массовых мероприятий таких как «Российский азимут» и «Всемирный день ориентирования».*

В настоящее время сфера спорта активно развивается и способствует росту социально-экономических показателей таких, как увеличение объема платных услуг и укрепление здоровья населения систематически, занимающихся физической культурой и спортом. Благодаря государственной поддержке и модной тенденции (стремление к совершенному телосложению) у населения страны с каждым годом растет интерес к спорту.

В России самыми популярными видами спорта считаются − футбол, биатлон, хоккей, баскетбол, фигурное катание, и художественная гимнастика. Все эти перечисленные спортивные дисциплины являются олимпийскими и включены в программу Олимпийских игр. В это же время неолимпийские виды спорта менее

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

популярны среди населения, но при этом выполняющие те же социально-значимые функции, что и олимпийские. Хотя многие люди даже не знают, что кроме олимпийских видов спорта существуют и другие не менее интересные и сохраняющие интригу до конца состязания, спортивные дисциплины такие как: каратэ; самбо; хоккей с мячом (бенди); и спортивное ориентирование [3].

Спортивное ориентирование это вид спорта, где участники при помощи карты и компаса должны пройти заранее неизвестную дистанцию с контрольными пунктами, которые расположены на местности. Ориентирование состоит из сочетания физической нагрузки (бег по пересеченной местности) и напряженной умственной деятельности (работа со спортивной картой и компасом). Спортивное ориентирование обладает теми же образовательными задачами, что и олимпийские виды спорта (беговые лыжи, волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика и т. д.):

- оздоровительная − закаливает организм занимающихся и развивает его двигательные качества;

- образовательная − формирует систему знаний о природе, экологии, топографии, истории, и туризме;

- воспитательная − развивает силу воли, смелость, чувство товарищества [2].

Все вышеперечисленные задачи ориентирования оказывают благоприятное воздействие на общее развитие подростков в школе. Учащиеся являются главной целевой аудиторией в популяризации спортивного ориентирования. Потому что, если в спортивной дисциплине существует большая конкуренция среди участников, то тем интересней будет зрителям наблюдать за ходом состязания, что в конечном итоге положительно повлияет на популярность спортивного ориентирования среди населения.

Популярность вида спорта зависит от следующих факторов: массовость; зрелищность; освещение в СМИ; доступность занятий для начинающих; высокие спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях; включенность в программу Олимпийских игр; отсутствие гендерных ограничений; и имидж [1].

Для повышения популярности и увеличения численности детей, занимающихся спортивным ориентированием, организуются различные физкультурно-массовые мероприятия. Во время их проведения у участников формируются следующие качества: самовыражение личности, самоутверждение, чтение карты, умение пользоваться компасом, целеустремленность, сила воли, и появляются положительные эмоции от безошибочного прохождения дистанции ориентирования. Физкультурно-массовые мероприятия формируют устойчивый интерес к виду спорта, устраняют дефицит двигательной активности и увеличивают резервы организма у подростков [4]. В спортивном ориентировании к физкультурно-массовым мероприятиям относятся − «Российский азимут» и «Всемирный день ориентирования». Данные мероприятия проводятся с целью увеличения численности детей занимающихся спортивным ориентированием, а также повышение его узнаваемости и доступности.

Российский азимут это самое масштабное и массовое мероприятие по спортивному ориентированию в стране. Инициатором этого проекта является федерация спортивного ориентирования России. Оно проводится с 2006 года и в

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

нем могут участвовать желающие любого возраста и уровня подготовленности. «Российский азимут» такое же известное массовое мероприятие как «Лыжня России» и «Кросс Нации». В 2018 году 73 региона Российской Федерации участвовали в его организации и проведении. А в 2019 году «Российский азимут» проводился совместно с другим международным мероприятием − «Всемирный день ориентирования».

Всемирный день ориентирования это проект международной федерации ориентирования. Данное физкультурно-массовое мероприятие впервые было организовано и проведено в разных странах мира в 2016 году, и в нем тогда приняли участие 250 000 человек. В последующие годы численность участников «Всемирного дня ориентирования» росла:

- 2017 год − 288 675 чел.;
- 2018 год − 358 735 чел.;
- 2019 год − 398 712 чел.

Особенность этого международного мероприятия в его организации и проведении. Каждая региональная федерация спортивного ориентирования в стране связывается хотя бы с одним общеобразовательным учреждением в регионе, и помогает ему провести это физкультурно-массовое событие. Региональные федерации спортивного ориентирования осуществляют свою помощь следующим образом: разрабатывают необходимый теоретический материал, объясняют особенности вида спорта учителям физической культуры, организовывают различные мастер-классы для учащихся и их педагогов. Организация и проведение «Всемирного дня ориентирования» имеет следующие положительные моменты для подростков и взрослых:

- возможность позиционировать свою команду (класс/школу) на международном уровне − во время регистрации и размещения отчета на сайте «Всемирного дня ориентирования» (на карте мира появится точка, обозначающая место расположения команды);
- возможность поработать в команде (тимбилдинг), объединив ресурсы каждого участвующего (школьников, педагогов физической культуры и английского языка, и классных руководителей) для общего дела. Например, школьники выполняют задания в рамках международного мероприятия, учитель английского языка помогает в переводе информации (она представлена на иностранном языке), учитель физической культуры проводит само мероприятие;
- знакомство школьников с интересным и доступным видом спорта, как спортивное ориентирование;
- практическая отработка важного жизненного навыка − ориентироваться в окружающем пространстве.

В 2019 году Россия стала второй страной по численности участников «Всемирного дня ориентирования» (57 561 человек), первой страной была Турция (99 677 человек), и третьей Швеция (27 906 человека) [5].

Таким образом, если посмотреть на численность участников физкультурно-массовых мероприятий в России мы видим, что нашей стране необходимо и дальше продолжать работать в направлении популяризации спортивного ориентирования, для того чтобы подростки приходили и занимались этим увлекательным видом спорта.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Литература

1. Волкова А. Н. Педагогическая технология популяризации олимпийских видов спорта, не пользующихся интересом у подростков. : дис. канд. пед. наук: 13.00.04: утв. 24.10.18. М., 2018. – 273 с.

2. Мельникова Л. В. Организационно-педагогические условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех на муниципальном уровне. : дис. канд. пед. наук:13.00.04: утв. 28.11.13. Чайковский, 2013. 193 с.

3. Мяконьков В. Б., Копылова Т. В. Формирование имиджа спорта на современном этапе развития общества (на примере популяризации городошного спорта) // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. № 3. С. 46-51.

4. Сбитнев О. А. Значимость спортивных физкультурно-массовых мероприятий в формировании здорового образа жизни студентов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 12. С. 74-76.

5. WOD-Всемирный день ориентирования / Офис IOF. URL : http://worldorienteeringday.com/ (дата обращения: 11.12.2019).

ФАЗОВОСТЬ ДВИЖЕНИЯ РУК В ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ БРАСС

С. С. Волкова, студент
Научный руководитель:
К. К. Бондаренко, к.п.н., доцент
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь

Ключевые слова: *кинематические параметры, фазы движения, диапазоны углов.*

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы кинематических характеристик движения в плавании стилем брасс. Предпринята попытка разделения движения рук на шесть фаз с учётом педагогических задач движения. Определены диапазоны углов звеньев тела при выполнении плавательного движения.*

Брасс является единственным стилем в плавании, в котором в течении одного гребкового цикла отмечаются значительные колебания скорости движения. В отличие от других стилей, где выделяют шесть фаз движения руками, в брассе существуют различные мнения по количественным параметрам фазового движения рук. В частности, подразделяют на три фазы: выведение рук вперёд, наплыв и гребок. При этом, движения ног подразделяют на подтягивание, удар и скольжение [8]. Другие авторы весь цикл движения подразделяют на четыре фазы: удар ногами, гребок руками, скрывание локтей со сгибанием ног, выведение рук со сгибанием ног [10].

Оценка биомеханических характеристик движения в плавании представляет собой, в первую очередь, анализ кинематических параметров [3,6]. Наиболее эффективным методом определения плавательных движений является метод узловых элементов, основанный на разделении структуры движения на части с

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

учетом педагогических задач [4,5]. При обучении юных пловцов, следует учитывать их двигательные возможности и возрастные особенности [9].

Рациональность техники сложно координационных движений определяется наиболее оптимальными траекториями движения звеньев тела [2]. При этом необходимо уделять пристальное внимание характеру восприятия функциональными системами организма предлагаемых нагрузок. Особое внимание отводится восприятию вновь формируемых движений характеру утомления скелетных мышц, а соответственно, и изменению кинематических характеристик [1]. Данные биомеханические характеристики являются основой формирования наиболее эффективной структуры движения [7].

Исследования кинематических параметров движения рук в плавании стилем брасс осуществлялось посредством видеосъёмки, с последующим биомеханическим анализом в научно-исследовательской лаборатории физической культуры и спорта Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины.

Биомеханические особенности плавания брассом определяются изменением угла наклона тела спортсмена при движении. Кроме того, по нашему мнению, биомеханическую структуру движения в плавании брасом следует подразделять на шесть фаз движений рук, в зависимости от педагогических задач:

- первая фаза – захват точки опоры;
- вторая фаза – подтягивание тела к точке опоры;
- третья фаза – отталкивание от точки опоры;
- четвёртая фаза – фаза сведения рук;
- пятая фаза – фаза выведения рук вперёд;
- шестая фаза – скольжение.

Для анализа кинематических параметров фаз движения рук нами были выбраны начальные положения.

Положение начала захвата характеризуется вытянутым горизонтальным положением с отклонением туловища от поверхности в диапазоне 13-17º (Рис.1). Кисти рук находятся в максимально отдалённом положении относительно тела и приближены к поверхности воды. Ноги как и руки выпрямлены.



Рис. 1. Фаза начала захвата точки опоры в плавании стилем брасс

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

В фазе начала подтягивания тела к точке опоры, положение тела спортсмена по отношению к поверхности воды изменяется и колеблется в диапазоне 27 - 30 ^{o} (Рис.2). Движения рук начинаются с поворачивания ладоней наружу для последующего захвата, локти разводятся в стороны, предплечья опускаются книзу. Ноги выпрямлены.

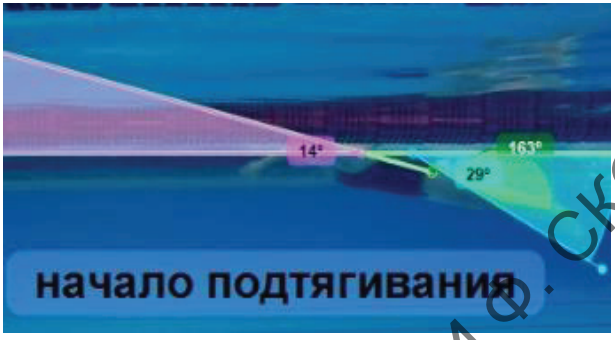


Рис. 2. Фаза начала подтягивания туловища в плавании стилем брасс

Положение тела спортсмена сильно изменяется в фазе начала отталкивания от точки опоры. Это характеризуется полным включением звеньев пояса верхних конечностей спортсмена в активность движения. Плечо, предплечье и кисть выполняют амплитудное «загребающее» движение по траектории. Из-за активного движения рук изменяется положение туловища, при котором спортсмен сможет выполнить вдох. Верхняя часть туловища по отношению к поверхности воды поднимается на 20 – 22 ^{o} (Рис.3). Ноги слегка согнуты в коленных суставах.

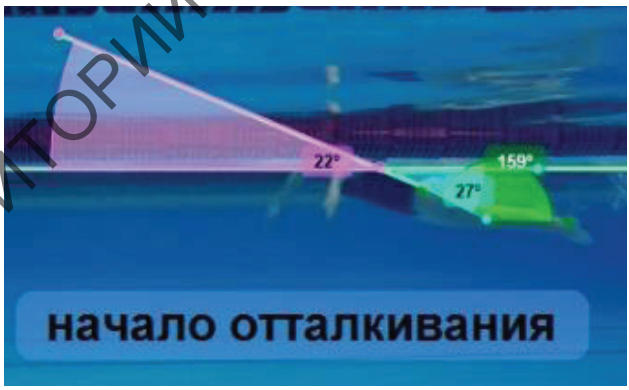


Рис. 3. Фаза начала отталкивания в плавании стилем брасс

Фаза сведение рук начинается с подтягивания рук ладонями и предплечьями к груди. Движение рук выполняется вдоль груди к подбородку со сведением

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

локтевых суставов. В этой фазе выполняется вдох. Угол проекции туловища по отношению к поверхности воды находится в диапазоне 20-24º (Рис.4). В момент выполнения движений рук происходит подтягивание ног к бедрам.

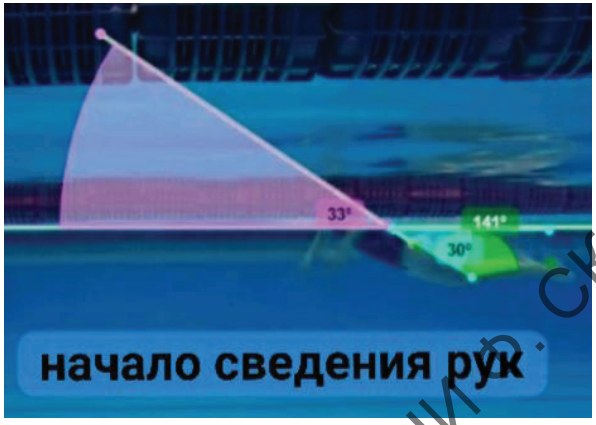


Рис. 4. Фаза начала сведения рук в плавании стилем брасс

После выполнения предыдущей фазы локти, предплечья и кисти спортсмена сведены и находятся под грудью. В фазе выведения рук необходимо резким усилием выполнить активное движение рук вперед. В этой фазе руки выпрямлены и сведены вместе. Спортсмен принимает наиболее обтекаемое положение тела для дальнейшей фазы скольжения. Ноги максимально согнуты, угол составляет примерно 80-85º (Рис.5), пятки приведены к тазу, положение стопы выворотное.

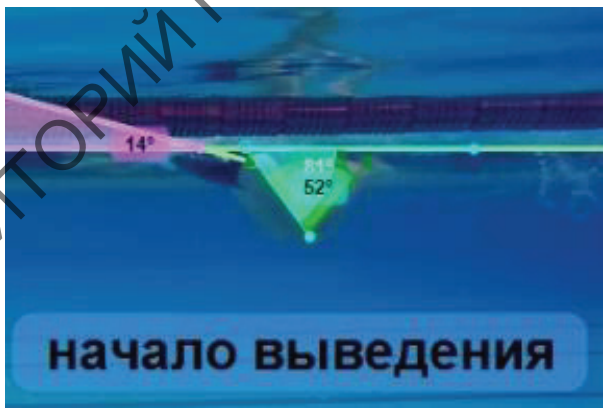


Рис. 5. Фаза начала выведения рук в плавании стилем брасс

Для сохранения скорости после завершения цикла движения руками, спортсмену необходимо принять наиболее обтекаемое положение тела. Перед фазой скольжения спортсмен выполняет отталкивание ногами. Голень совершает

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

движение по дуге, после чего ноги соединяются вместе. В фазе скольжения тело спортсмена прямое, руки и ноги вытянуты и соединены вместе, пальцы собраны вместе, носки оттянуты. Угол проекции тела по отношению к поверхности воды минимальное и составляет 15-18º (Рис.6). В зависимости от угловых положений тела, в данной фазе отмечаются большие развития в параметрах индекса пропульсивности у различных спортсменов.

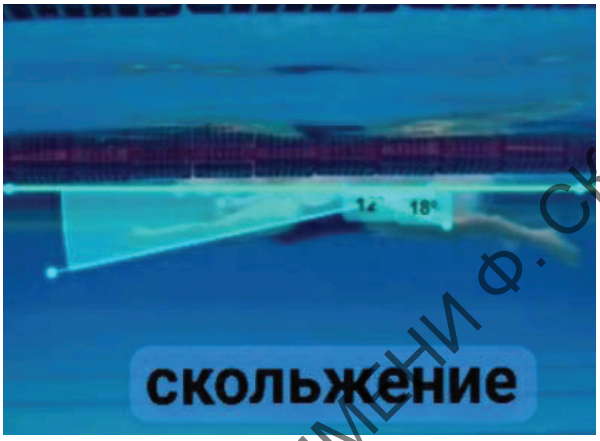


Рис. 6. Фаза скольжения в плавании стилем брасс

Брасс характеризуется большими колебаниями в цикле гребка. В фазе выведения рук отмечается наибольшая цикловая скорость движения за счёт активного отталкивания ногами. В фазе захвата воды скорость движения тела приближается к нулевому значению.

Исследование кинематических параметров плавания стилем брасс, нами было рассмотрено, в основном, в структуре движений рук. В дальнейшем, предполагается рассмотреть характер движения ног.

Литература

1. Бондаренко, К.К. Изменение кинематики гребка при утомлении скелетных мышц / К.К. Бондаренко, Е.П. Лисаевич Е.П., С.В.Шилько, А.Е. Бондаренко // Российский журнал биомеханики. 2009. Т. 13. № 2. - С. 24-33.

2. Бондаренко, К.К. Рациональность кинематических и динамических структур узловых элементов гребкового движения в баттерфляе / К.К. Бондаренко, С.С. Волкова / Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Под общ. ред. доц. А.А. Шахова – Елец: ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», 2019. – 235-239

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

3. Бондаренко, К.К. Кинематические параметры узловых элементов в плавании способом баттерфляй / Бондаренко К.К., Волкова С.С. / В сборнике: Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи Материалы V региональной научной конференции молодых ученых. Под редакцией А.Ф. Сыроватской. 2019. - С. 68-70.

4. Бондаренко, К.К. Оценка кинематических параметров движения пловца по узловым элементам / Бондаренко К.К., Волкова С.С., Юминова Е.Ю. / Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. М.: Изд-во «Первый том», 2019 – С. 504-507

5. Бондаренко, К.К. Узловые элементы движения конечностей в плавании способом баттерфляй / К.К. Бондаренко, С.С. Волкова / II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2019. – Ч. 2. – С. 42-45.

6. Бондаренко, К.К. Биодинамика движений пловца на основе учета узловых элементов / К.К. Бондаренко, С.С. Волкова / Актуальні проблеми громадського здоров'я : матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Освіта і здоров'я» / відповід. ред. І. О. Калиниченко, наук. ред. М. О. Лянной. Т.2. – Суми : ФОП Цьома С. П. – С.25 – 27.

7. Волкова, С. С. Биомеханические характеристики гребка рукой в плавании кролем на груди / С.С.Волкова, Е.Ю.Юминова / Молодая наука – 2019: Региональная научно-практической конференции студентов и аспирантов вузов Могилевской области : материалы конференции / под ред. О.А.Лавшук. – Могилёв : МГУ имени А.А.Кулешова, 2019. – С. 185.

8. Колмогоров, С. В. Кинематические и динамические характеристики установившегося нестационарного движения элитных пловцов / С. В. Колмогоров // Российский журнал биомеханики, 2008, том 12, № 4 (42). – С. 59–74.

9. Юминова, Е. Ю. Совершенствование техники плавания у школьников / Е. Ю. Юминова, С. С. Волкова / Молодая наука – 2019 : Региональная научно-практической конференции студентов и аспирантов вузов Могилевской области : материалы конференции / под ред. О.А.Лавшук. – Могилёв : МГУ имени А.А.Кулешова, 2019. – С. 211.

10. Хальянд, Р. Модель техники плавания брассом / Хальянд Р., Каал Р., Тамп Т. / Плавание : [Сборник]. - М., 1983. - Вып. 1. - С. 15-18.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

РЕАЛИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТНО-КОМПЕТЕНТНОСТНОГО АСПЕКТА ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В.О. Гаврилов, магистрант
Научный руководитель:
С.А. Бортникова, к.п.н., доцент
Воронежский государственный педагогический университет

Ключевые слова: *практико-ориентированный подход, профессиональная подготовка, студент.*

Аннотация: *в статье рассматриваются вопросы реализации деятельностно-компетентностного аспекта практико-ориентированного подхода в профессиональной подготовке, моделирование фрагментов будущей профессиональной деятельности обеспечивает необходимую связь содержания обучения студентов с содержанием их будущей профессиональной деятельности.*

Возрастающее значение практико-ориентированного подхода в профессиональной подготовке студентов, будущих учителей физической культуры, обусловлено сменой парадигмы знаний, умений и навыков в современном российском образовании и приходящими на их место федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения, в основе которых лежат формирование компетентностного подхода, усиление практической направленности и развитие у обучающихся универсальных учебных действий.

В литературе описаны признаки практико-ориентированного подхода, охватывающие элементы образовательного процесса и функции и деятельность его субъектов [4]. По мнению Ю. Ветрова, Н. Клушиной формирование профессионального опыта студентов осуществляется при их погружении в профессиональную среду в ходе прохождения практик: учебной, производственной и преддипломной.

Т. Дмитриенко, П. Образцов считают, что, но основе использования возможностей профессионально направленного (контекстного) изучения профильных и непрофильных дисциплин реализуются профессионально - ориентированные технологии обучения и методики моделирования фрагментов будущей профессиональной деятельности [2].

В работах Ф. Г. Ялалова, отмечается, что вовлечение студентов в работу и стимуляция их активности направлены на приобретение ими, кроме знаний, умений, навыков, опыта практической деятельности с целью достижения профессионально и социально-значимых компетентностей (деятельностно-компетентностная парадигма) [3]. Мотивация к изучению теоретического материала идёт от потребности в решении практической задачи. Данная разновидность практико-ориентированного подхода является деятельностно-компетентностным подходом.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

В этой связи, моделирование фрагментов будущей профессиональной деятельности в профессиональной подготовке студентов, будущих учителей физической культуры, приобретает особую актуальность. Важнейшей составляющей профессиональной компетентности студента педагогического высшего учебного заведения, будущего учителя физической культуры является овладение умениями планирования образовательного процесса, составления конспектов непосредственно-образовательной деятельности и технологических карт уроков с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов. Как показывает практика, умение спланировать урок физической культуры с учетом деятельностного подхода, составить технологическую карту урока, определив, при этом формируемые универсальные учебные действия на всех его этапах вызывает у студентов, приступающих к производственной педагогической практике, наибольшее затруднение.

Моделирование фрагментов будущей профессиональной деятельности, на основе комплекса условий (организационно-педагогических, учебно-методических, технологических), использование в обучении студентов старших курсов, проходящих производственную практику в образовательных учреждениях, пособий, содержащих материалы, обеспечивающие систематизацию и углубление знаний студентов по организации и нормативно-правовому обеспечению образовательного процесса, методологическим и методическим основам профессиональной деятельности учителя, основным требованиям к современному уроку физической культуры в условиях внедрения ФГОС, в которых раскрываются практически многие стороны и способы совершенствования современного урока и внеурочной деятельности по физической культуре, результатами которых должны стать личностные, метапредметные и предметные достижения учащихся, формируемые посредством освоения физкультурной деятельности, в т. ч. универсальных учебных действий, усиливает практическую направленность, обеспечивая связь содержания обучения с содержанием будущей профессиональной деятельности [1].

В содержание образования студентов, будущих учителей физической культуры, включена характеристика технологического процесса подготовки современного урока физической культуры, предполагающая освоение педагогами технологий проектирования и реализации урока в соответствии с требованиями ФГОС НОО (начального общего образования), ФГОС ООО (основного общего образования) и направленного на определение цели урока, задач каждого этапа, отбор содержания учебного материала и выбора средств обучения, планирование контрольно-оценочной и рефлексивной деятельности, осуществляемой через глубокое личностное взаимодействие «учитель – обучающийся». Внедрение в образовательный процесс технологических приемов подготовки современного урока позволяет не только эффективно организовать процесс обучения в педагогическом ВУЗе, но и привить обучающимся студентам навыки анализа и самоанализа урока (как системного, так и аспектного), дает студенту возможность оценить каждый этап урока, правильность отбора содержания, адекватность применяемых методов и форм работы.

Моделирование фрагментов будущей профессиональной деятельности, работа с технологическими картами позволяет будущему учителю увидеть

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

учебный материал целостно и системно, проектировать образовательный процесс по освоению темы, овладеть умениями гибко использовать эффективные приёмы и формы работы с детьми на уроке, согласовывать действия учителя и учащихся, организовывать самостоятельную деятельность школьников в процессе обучения, осуществлять интегративный контроль результатов учебной деятельности, такие навыки, несомненно, будут необходимы и полезны для успешного прохождения производственной педагогической практики студентами, а в перспективе – в будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Бортникова, С.А. Организация учебно-воспитательного процесса как целенаправленной системы на основе комплексного подхода к обучению / С.А. Бортникова // Культура физическая и здоровье современной молодежи: материалы международной научно-практической конференции. — Воронеж, 2019. — С. 94-104.

2. Дмитренко, Т.А. Профессионально - ориентированные технологии в системе высшего педагогического образования как педагогическая проблема / Т.А. Дмитренко // Alma Mater. - 2002. - No7. - С.55-56.

3. Ялалов Ф. Г. Деятельностно-компетентностный подход к практико-ориентированному образованию // Интернет-журнал «Эйдос». – 2007. –15 января. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.eidos.ru /journal/2007/0115/ (дата обращения 28.11.2019).

4. Мокшина Н. Г. Практико-ориентированный подход к преподаванию педагогических дисциплин // Актуальные задачи педагогики: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2017 г.). — М.: Буки-Веди, 2017. — С. 154-157. — URL https://moluch.ru/conf/ped/archive/272/13162/ (дата обращения: 26.11.2019).

МОДЕЛЬНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ДВИЖЕНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Э.А. Гайков, магистрант
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь

Ключевые слова: *модельные параметры, кинематика движений, двигательная задача.*

Аннотация: *В статье представлены результаты исследования биомеханических характеристик ударного движения в волейболе. Определены модельные кинематические параметры нападающего удара. На основании миометрических исследований выявлено наиболее рациональное количество повторений технического действия и его результативность.*

Решение двигательной задачи в соревновательной деятельности волейболистов зависит от характера освоенности движения и степени подготовленности организма к выполнению действия в данный конкретный момент [5]. Эффективность выполнения движения зависит от кинематических и

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

динамических характеристик [2, 4, 8]. Модельные параметры движения в волейболе определяются амплитудой движения, стабильностью действий вне зависимости от характера ведения игровой деятельности и реализацией целевой функции [1]. Изменение модельных параметров движения зачастую связанно с изменением функционального состояния скелетных мышц под воздействием процессов утомления [9, 11].

Программирование тренировочной деятельности основывается на адекватности восприятия предлагаемых физических нагрузок и ответной реакции организма спортсмена тренирующему воздействию [3, 12]. Исследования, проведённые в последние годы в различных видах спорта, позволяют утверждать, что результативность соревновательной деятельности во многом зависит от правильного формирования движения, основанное на знании кинематических и динамических параметров движения [6, 10, 13]. Основы биомеханики технического исполнения спортивного движения определяют эффективность выполнения сложных упражнений и достижение конечного результата [7, 14].

Целью нашего исследования явилось определение модельных параметров движения в волейболе.

На основании ранее проведенных исследований было замечено, что при выполнении повторяющихся действий во время игры снижалась их эффективность и изменялась точность движений. На основании данного факта нами было сделано предположение, что ухудшение игровых действий происходит из-за изменения в технике движений из-за утомления групп мышц, отвечающих за эффективность выполнения движения.

В качестве экспериментального фактора, нами был выбран ключевой технический элемент – нападающий удар. Для решения данной проблемы были поставлена задача по определению биомеханические особенности техники нападающего удара.

Педагогический эксперимент проводился на базе научно-исследовательской лаборатории физического воспитания и спорта Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины.

Первоначально определялись модельные характеристики структуры движения волейболиста посредством видеоанализа игровых упражнений. Для этой цели были задействованы видеокамеры и программное обеспечение «KinoVea». Посредством данного видеоанализа регистрировались угловые параметры в суставах верхних и нижних конечностей, время безопорного положения волейболиста при выполнении ударного действия, время выполнения как движения в целом, так и его составных частей, начальная скорость полета мяча, угловые скорости движения и ускорения звеньев тела, абсолютная и относительная мощность отталкивания (Табл. 1)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 1

Модельные параметры нападающего удара

Биомеханические параметры движения	x ± δ
Время безопорной фазы, с	0.98±7.9
Время от начала движения до касания мяча, с	0.61±0.31
Мощность отталкивания, Вт	1546.74±231
Относительная мощность отталкивания, Вт/кг	22.48±3.1
Время приземления на опору после выполнения удара, с	0.15±0.92
Время нахождения на опоре перед выполнением нападающего удара, с	0.29±0.03
Начальная скорость полета мяча, м/с	22.78±1.44

Нами был проведен эксперимент по определено изменений, происходящих в технике выполнения удара при многократном повторении. По результатам проведенных исследований выявлено наиболее подходящее количество повторений нападающего ударов в одном розыгрыше.

Исследования показали, что после пятого повторения время от начала движения и до касания мяча начинает увеличиваться (рис. 1). По нашему мнению рекомендованное количество выполняемых действий в одном розыгрыше составляет не более 5 повторений.

По результатам проведенных исследований выявлено, что во время выполнения серии постепенно увеличивается время нахождения на опоре. На восьмой попытке происходит заметное изменение в следствии утомления. Это ограничивает рекомендованное количество выполняемых действий не более 6-7 повторений (рис. 2).

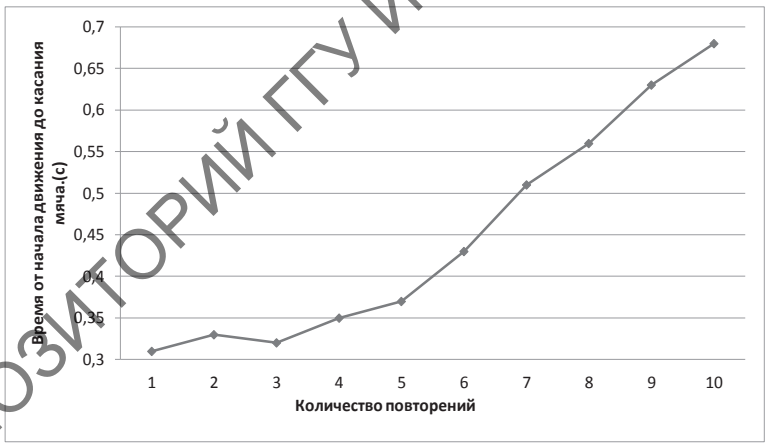


Рис. 1. Время от начала движения до касания мяча при серийном выполнении нападающего удара

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

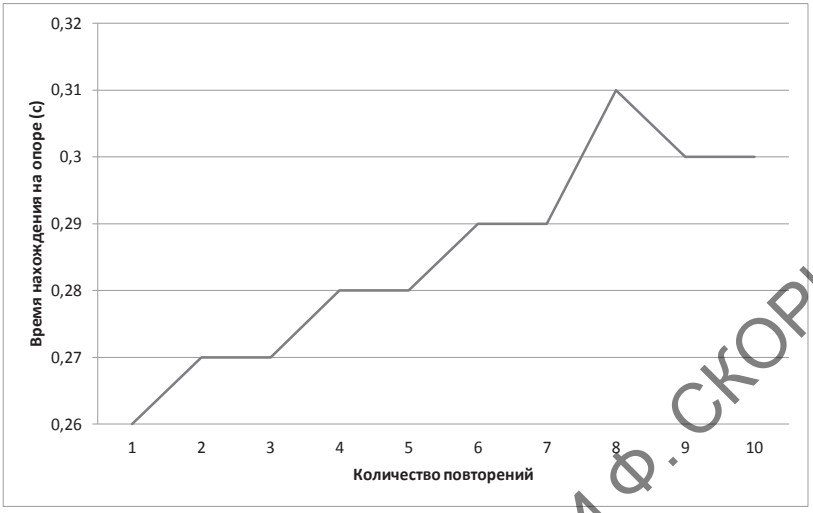


Рис. 2. Время нахождения на опоре при серийном выполнении нападающего удара.

На основании данных проведенных исследований выявлено, что при длительном выполнении упражнения под действием утомления происходит снижение мощности отталкивания к шестой попытке и её дальнейшее снижений (рис. 3).

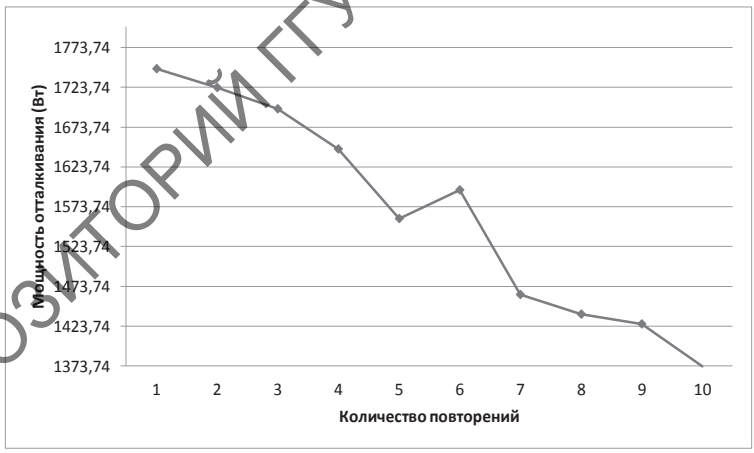


Рис. 3. Изменение мощности отталкивания при серийном выполнении нападающего удара

Кроме того, нами выявлены изменения в амплитуде суставных углов под воздействием утомления (табл. 2). Изменение суставных углов, по нашему

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

мнению, происходит из недостаточной производительности скелетных мышц, несущих основную функцию выполнения ударных действий.

Таблица 2

Кинематические параметры диапазона движений в суставах при выполнении нападающего удара

Биокинематическая пара	Оптимальный угол сгибания в суставе	Угол сгибания в суставе под воздействием утомления
Локтевой сустав	53-55°	61-64°
Луче-запястный сустав	43-45°	33-35°
Плечевой сустав	142-148°	156-159°
Коленный сустав	145-161°	135-143°

Во время выполнения многократного повторения нападающего удара, под воздействием утомления мышц, меняется угол в суставах, тем самым нарушая технику нападающего удара и снижает его эффективность. Наибольшее утомление наблюдается в лучевом разгибателе запястья, локтевом сгибателе запястья, дельтовидной мышце. Таким образом, нами предложен комплекс упражнений, который повысит эффективность нападающего удара.

Для повышения мышечной производительности нами был разработан комплекс физических упражнений и определены режимы его выполнения.

Литература

1. Бондаренко А. Е. Модельные параметры нападающего удара в волейболе / А. Е. Бондаренко, Э. А. Гайков, Е. А. Мочалова / Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики : Сборник научных статей 1-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. / редкол.: А. В. Сысоев [и др.]. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. — С. 374-380.

2. Бондаренко К.К. Кинематические параметры положения коленного сустава при скольжении на лезвии конька / К.К. Бондаренко / Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. 26 апреля 2019 года — Под общ. ред. доц. А.А. Шахова – Елец: ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», 2019. – 231-234

3. Бондаренко К.К. Рациональность кинематических и динамических структур узловых элементов гребкового движения в баттерфляе / К.К. Бондаренко, С.С. Волкова / Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. 26 апреля 2019 года / Под общ. ред. доц. А.А. Шахова – Елец:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», 2019. – 235-239

4. Бондаренко К.К. Оценка кинематических параметров движения пловца по узловым элементам / К.К. Бондаренко, С.С. Волкова, Е.Ю. Юминова Е.Ю. / Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. М.: Изд-во «Первый том», 2019 – С. 504-507.

5. Бондаренко К.К. Использование исследовательской деятельности в определении кинематических характеристик движения по курсу «Биомеханика» / К.К.Бондаренко, А.Е.Бондаренко // В сборнике: физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летнему юбилею Республики Башкортостан. Уфа. 2019. - С. 18-22.

6. Бондаренко К.К. Узловые элементы движения конечностей в плавании способом баттерфляй / К. К. Бондаренко, С. С. Волкова / II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междунар. науч.- практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : С. Б. Репкин [и др.]. – Минск : БГУФК, 2019. – Ч. 2. – С. 42-45

7. Бондаренко К.К. Биомеханические характеристики движений в коленных суставах хоккеистов / К. К. Бондаренко / II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междунар. науч.- практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : С. Б. Репкин [и др.]. – Минск : БГУФК, 2019. – Ч. 2. – С. 39-42.

8. Бондаренко, К.К. Кинематическая структура движений при верхней подаче с разбега в волейболе / К.К.Бондаренко, В.А.Сычова / Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики» [Текст]: сборник научных статей 2-ой Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. / [под ред. А.В. Сысоев, О.Н. Савинкова, Е.В. Суханова, Д.В. Соболев, А.В. Ежова, А.Е Бондаренко, К.К Бондаренко]. – Воронеж: издательство ООО «РИТМ», 2019. – С.307-311.

9. Бондаренко, К.К. Влияние физических нагрузок на биомеханику движений в волейболе / К.К.Бондаренко, В.А.Сычова / Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики» [Текст]: сборник научных статей 2-ой Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. / [под ред. А.В. Сысоев, О.Н. Савинкова, Е.В. Суханова, Д.В. Соболев, А.В. Ежова, А.Е Бондаренко, К.К Бондаренко]. – Воронеж: издательство ООО «РИТМ», 2019. – С.311-315.

10. Волкова С.С. Биодинамика движений пловца на основе учета узловых элементов / С.С.Волкова, К.К.Бондаренко / Актуальні проблеми громадського здоров'я : матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Освіта і здоров'я» / відповід. ред. І. О. Калиниченко, Т.2. – Суми : ФОП Цьома С. П. – С. 25-27.

11. Мочалова Е.А. Изменение функционального состояния скелетных мышц при выполнении нападающего удара в волейболе / Е. А. Мочалова, С. С. Волкова,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

К. К. Бондаренко / Научные исследования – инструмент для новых возможностей развития: материалы Международной научно-практической конференции. Том III. 27 апрель – Шымкент: Типография «Әлем», 2018. - С. 400-403.

12. Bondarenko K. Programming of the training process in handball on the basis of the functional condition of different systems of the organism / K. Bondarenko, A. Madzharov // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2019. – № 3 (87). –С. 176-187.

13. Bondarenko K. Organization of the Training Process of Female Handball Players on the Basis of Biomechanical Analysis of Adaptaiton Processes in Skeletal Muscles / K. Bondarenko K., A. Madzharov // The SIOSS Journal of Sport Science - vol. 1, issue 12 (2017) – P. 2-5

14. Bondarenko K. Biomechanical Characteristics of Kayaking / K. Bondarenko, D. Khikhluha A. Bondarenko // The SIOSS Journal of Sport Science - vol. 1, issue 12 (2017) – P. 6-13

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПРИСТАВНЫМ ШАГОМ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ БОКСЕРОВ

Г. М. Галиева, студентка
Научный руководитель:
О.Б.Соломахин, к.п.н., профессор
Поволжская государственная академияфизической культуры, спорта и туризма

Ключевые слова: *бокс, координация, техническая подготовка.*

Аннотация: *координация в боксе имеет важное значение. Правильные передвижения в боксе способствуют сохранению равновесия и нахождению удобной позиции для удара. В данной статье представлена методика обучения технике передвижения приставным шагом для начинающих боксеров. На первенстве РТ по боксу, мы опросили ведущих тренеров бокса. По результатам опроса было выявлено слабое развитие координационных способностей начинающих боксеров. Связи с этим тренеры сталкиваются с трудностью обучения технике в боксе. Большинство тренеров отметили, что для начинающих боксеров обучение технике передвижения приставным шагом дается сложнее и затрачивается большее количество учебных часов. В связи с чем, был подобран комплекс упражнений для обучения технике передвижения приставным шагом начинающих боксеров в СШ «Арча» Арского муниципального района.*

Актуальность. Обучение в боксе начинают с овладения основным положениям боксера. В этот раздел подготовки входит изучение боевого положения кулака, боевой стойки, передвижений, общее понятие о боевых дистанциях [1].

Для того чтобы обучить начинающего боксера движению приставным шагом, нужно перед ним нарисовать или разграничить траекторию движения. Так же

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

помогают барьеры, которые нужно перешагивать. Таким образом мы визуально показываем спортсмену направление движения, границы шагов. Когда спортсмен видит границы движения, ему легче овладеть техникой так как нет возможности для самовольного варьирования.

Цель исследования. Обучение технике передвижения приставным шагом.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что предложенная нами методика позволит улучшить обучение технике передвижения приставным шагом для начинающих боксеров.

Методы исследования**:**

1. педагогическое наблюдение
2. экспертное оценивание

Процесс обучения отдельному действию в боксе можно условно разделить на четыре взаимосвязанных и взаимообусловленных этапа:

1. Понять действие.
2. Разучить действие.
3. Закрепить действие.
4. Научиться применять действие в условиях реального поединка.

Динамика формирования навыков может быть охарактеризована тремя последовательными стадиями.

В первой стадия- овладение основной структурой движения.

Вторая стадия- автоматизацией навыка. Спортсмен приобретает способность к свободному выполнению приема.

Третья стадия- приобретение способности к свободному и точному выполнению приема в нестандартных условиях изменения обстановки в учебно-тренировочных занятиях или в реальном бою. На этой стадии приобретается важнейшее качество, обуславливающее мастерство боксера – гибкость навыка [1].

Техника передвижения приставным шагом в боксе: из боевого положения боксера передняя нога делает шаг вперед на расстояние ступни, дальняя нога приставляется к передней ноге, сохраняя боевое положение боксера.

Для обучения техники передвижения приставным шагом, мы применили комплекс упражнений для повышения координационных способностей и обучению передвижения на ногах приставным шагом:

Спортсменами, занимающимися в видах спорта, требующих резкой смены направления движения и сохранение высокой координации движений для отработки координации движений и перемещений на ногах, применяется тренажер – координационная лестница.

Координационные лестницы представляют собой прочные нейлоновые ленты, между которыми на расстоянии в 40 см установлено 12 — 20 пластиковых реек. Длина лестницы колеблется от 6 до 10 метров. Ширина лестницы неизменна – 50 см [3].

Для обучения техники передвижения приставным шагом, мы применили комплекс упражнений для повышения координационных способностей и обучению передвижения на ногах приставным шагом:

1. Работа на координационной лестнице.

-Спортсмены из боевого положения преступают через рейку левой и правой ногой разноименным шагом.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- спортсмены из боевого положения переступают через рейку левой и правой ногой приставным шагом вперед.

- спортсмены из боевого положения переступают через рейку левой и правой ногой приставным шагом левым и правым боком.

- спортсмены из боевого положения переступают через рейку левой и правой ногой приставным шагом спиной вперед.

- спортсмены прыгают через рейку на левой и правой ноге сохраняя равновесие, руки в боевой стойке.

2. Работа с гимнастическим обручем. Спортсмены двигаются вокруг обруча приставным шагом, по свистку тренера спортсмены зашагивают во внутрь обруча левой ногой, затем приставляют правую ногу, не заходя в центр обруча. Шаг назад, движение вокруг обруча приставным шагом.

3. Работа с теннисным мячом. Спортсмены двигаются вперед, назад, приставным шагом набивая теннисный мяч об пол.

4. Прыжки на скакалке.

- Прыжки в стойке. Выполняются в боксерской стойке

- Прыжки с ноги на ногу. Выполняется с переносом центра тяжести с ноги на ногу.

- С выбросом ног вперед. Нужно поочередно выбрасывать прямые ноги вперед.

- С выбросом ног назад. Нужно поочередно выбрасывать ноги назад.

-Прыжки на одной ноге

-Прыжки с переменным шагом

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент проводился в Спортивной Школе «Арна» г. Арск, для определения эффективности применения на практике предложенный нами комплекс упражнений для обучения технике передвижения приставным шагом начинающих боксеров. В исследовании приняли участие 15 юношей в возрасте 9-10 лет. Спортсмены занимаются боксом от 3 до 6 месяцев. В работу спортсменов был внедрен комплекс упражнений для повышения координационных способностей и обучения передвижения приставным шагом два раза в неделю в разных частях тренировки. Эксперимент длился два месяца.

С целью определения уровня техники передвижения приставным шагом перед началом педагогического эксперимента нами была проведена первичное экспертное оценивание.

Упражнение для оценки: спортсмен из боевого положения боксера делает 5 приставных шагов вперед и 5 приставных шагов назад.

Экспертное оценивание: оценивали упражнение 5 человек (3 тренера и два спортсмена имеющие разряд КМС). Эксперты наблюдали за правильностью выполнения техники передвижения приставным шагом вперед, назад и ставили оценку по 5 бальной шкале.

Критерии оценки:

1. четкие шаги
2. правильное распределение центра тяжести
3. устойчивое положение
4. сохранение боевого положения

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Данные исследования перед началом эксперимента представлены на рис. 1.

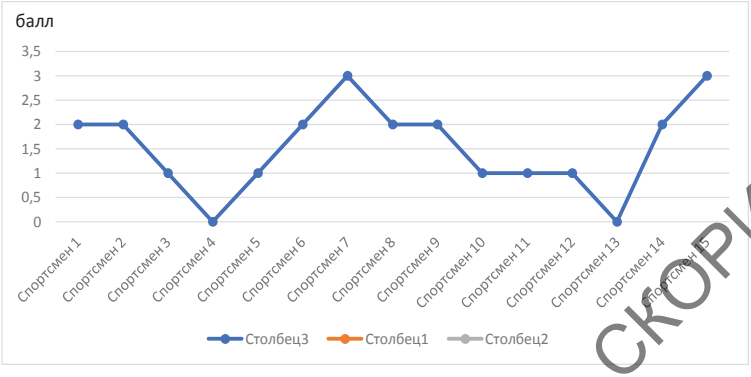


Рис. 1. Средние показатели оценки техники передвижения приставным шагом вперед, назад.

По результатам экспертного оценивания до начала эксперимента средне групповой показатель составил 1,5 балла.

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное экспертное оценивание для выявления уровня техники передвижения приставным шагом вперед, назад.

Данные исследования по окончанию эксперимента представлены на рис. 2.

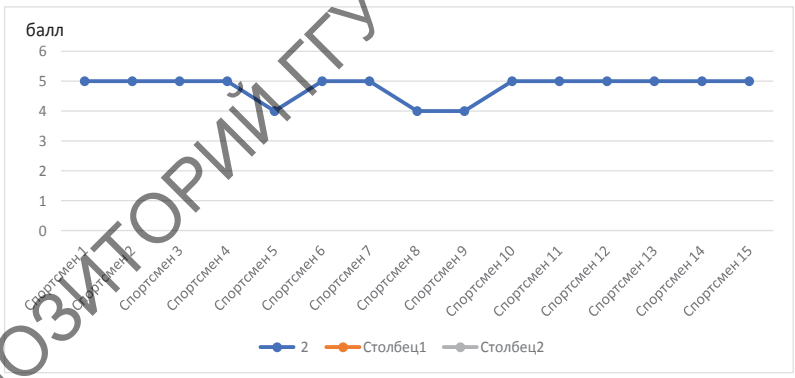


Рис. 2. Средние показатели оценки техники передвижения приставным шагом вперед, назад.

После проведенного исследования экспертное оценивание показало средне групповой показатель 4,8 баллов. Таким образом, по данным экспертного оценивания в конце эксперимента, мы выявили повышение уровня средне групповых показателей с 1,5 до 4,8 балла.

Выводы. Проанализировав полученные данные от ведущих тренеров РТ по боксу и бои на Первенстве РТ по боксу, мы выявили сложности в обучении

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

технике передвижения приставным шагом начинающих боксеров. Нами был подобран комплекс упражнений для обучения технике передвижения приставным шагом начинающих боксеров. Проанализировав изменения показателей освоения техники передвижения приставным шагом, мы можем сделать вывод, что предложенный нами комплекс упражнений для обучения технике передвижения приставным шагом начинающих боксеров имеет положительную динамику.

Литература

1. А.А. Атилов. Школа бокса в 10 уроках / А. Атилов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006 (Можайск (Моск.обл.): Можайский полиграфкомбинат). - 156 с.

2. С.В. Бибиков. Методика развития координационных способностей юных боксеров на основе моделирования условий их соревновательной деятельности. - Волгоград, 2008. - 21 с.

3.https://boxinggu.ru/lesenka-dlya-bokserov-trenirovka-na-koordinatsionnoy-lestnitse

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ТЕЧЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ПРОМЕЖУТКОВ ВРЕМЕНИ

А.А. Галкин, магистрант
Воронежский государственный институт физической культуры
В.Н. Мухамедова, аспирант
Воронежский институт высоких технологий

Ключевые слова: *подготовка спортсмена, спортивное совершенствование, тренировка.*

Аннотация: *в статье рассмотрены некоторые особенности работы спортсменов на различных этапах их подготовки – от начальных, до тех, которые связаны с высшими спортивными достижениями.*

В современных условиях можно отметить, что среди молодых людей падает увлеченность спортивной деятельностью. Конечно, профессиональным спортом могут заниматься далеко не все. Необходимо ориентироваться на массовую физкультуру.

Но в ходе занятий на подготовительном этапе, в дальнейшем выйти на увеличение объема тренировок, повышение их интенсивности [1].

Нет необходимости к обеспечению предельных возможностей. Спортивная подготовка должна осуществляться целостным образом. Это достигается за счёт того что соблюдается некоторая структура. Что входит в её состав?

Она формируется в виде общей последовательности и относительного устойчивого порядка группировки составляющих спортивных процессов. При этом они соответствующим образом взаимодействуют друг с другом, выделяют отдельные звенья. Сама подготовка содержит несколько составляющих: элементы подготовки определенным образом взаимодействуют [2].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Это касается характеристик специальных факторов и т.д. Существует характеристики нагрузок, их интенсивность, степень реактивности, а также на что они направлены.

Сам тренировочно-соревновательной процесс имеет различные компоненты, они идут в определённой последовательности.

Выделяют стадии или фазы по определённым процессам. При этом соревновательный процесс будут характеризоваться соответствующими изменениями. Существует индивидуализация, цикличность, непрерывность в подготовке.

При этом опираются на единые подходы. Кроме того, необходимо учитывать такие характеристики как календарь соревнований, те условия, в которых живет спортсмен, его режим деятельности и т.д.

Рассмотрим характеристики, которые будут влиять на особенности спортивной подготовки.

Чтобы получить высокие спортивные результаты, необходимо, как уже было сказано выше, обеспечить построение структуры соревновательной деятельности.

Кроме того формируются адаптационные процессы, которые обуславливают в рамках соответствующих спортивных направлений должный уровень спортивного мастерства. Необходимо учитывать возраст спортсменов, а также, с какого возраста они начали тренировки.

Влияние оказывает внутреннее содержание тренировочных процессов. Что здесь имеется в виду?

Рассматривают компоненты методов, динамику по нагрузкам, формирование соответствующих составляющих тренировочных процессах.

Необходимо учитывать еще и дополнительные факторы. Это связано со специальным питанием, использованием соответствующих тренажёров, восстановительных и стимулирующих средств.

В результате можно говорить о влиянии вышеуказанных факторов, исследователи будут указывать, на что следует обратить внимание в тренировках.

Соответствующие характеристики определяют и время которое необходимо для того чтобы спортсмен вышел к высшим спортивным достижениям [3].

Необходимо учитывать возраст спортсменов, характеристики будут существенным образом варьироваться от возраста.

В результате можно говорить о системном подходе в тренировочном процессе. Тогда есть условия для того, чтобы результативным и точным образом сделать определение по периодам напряженных подготовок, ведущих к подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Есть значения возрастов, в которых можно ожидать высоких спортивных результатов. Но, могут быть и исключения. Речь идет об одаренных спортсменах.

Тогда они могут выходить, немного за эти возрастные границы, которые определены средними значениями.

Конечно, сами границы будут более узкими, если речь идет о силовых видов спорта, например. Но если виды спорта не относятся, например, к силовым, тогда границы будут более широкими.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Есть такие характеристики, которые не зависят от времени, когда были применены различные методические подходы в тренировках. Речь идет об оптимальных возрастных границах.

Тогда стремятся к тому, чтобы был обозначен оптимальный возраст для спортсменов. При этом есть возможности для планирования наивысших результатов.

Конечно, значение соответствующего возраста будет различным для женщин и мужчин. Существуют ещё зависимости от специализации спортсменов.

Когда работают тренеры, они должны принимать это во внимание. Почему это важно? Характеристики должны быть заложены среди юных спортсменов соответствующие, с тем, чтобы в дальнейшем происходила целенаправленная подготовка по реализации возможных индивидуальных характеристик.

Несомненно, здесь и особенности. Это касается тех подростков, которые будут находиться внутри пубертатного периода. Тогда можно говорить о пропорциях в разных органах и системах.

Исследователь наблюдает перестройку в эндокринном аппарате. Это ведет к тому, что адаптационные процессы будут ухудшаться.

Будет наблюдаться и в работоспособности снижение. В восстановительных реакциях будет замедление, после того, как были тренировочные и соревновательные нагрузки.

Какие можно в спортивной подготовке выделить этапы?

1. Можно говорить о том, что есть начальная специализация осуществление базовой подготовки.

2. Исследователями отмечается наличие спортивного совершенствования, максимальной реализации по индивидуальным возможностям. Кроме того, спортсмены выходят к высшим достижениям.

3. Существование спортивного долголетия. Тогда поддерживается тренированность, и сохраняются достижения на соответствующих временных этапах.

Литература

1. Львович И.Я., Гладских Н.А., Трофимова Т.Г. Исследование вариабельности сердечного ритма на основе методов теории информации // Прикладные информационные аспекты медицины. – 2015. – Т. 18. –№ 6. – С. 10-15.

2. Львович И.Я., Преображенский А.П., Чопоров О.Н. Разработка обучающей программы для физических упражнений // В книге: Наука и инновации в современном мире: образование, воспитание, физическое воспитание и спорт. – Одесса. – 2017. – С. 137-156.

3. Преображенский А.П., Чопоров О.Н. Методика учета достижений, позволяющая повысить мотивацию студентов // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2017. – Т. 8. - № 6-2. - С. 165-168.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ОПЫТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Т.Г. Ганина, магистрант,
А.А. Репринцева, магистрант
Научный руководитель:
И.В. Прихода, к.м.н., доцент
Луганский национальный университет им. Тараса Шевченко, Украина

Ключевые слова: *опыт, профессиональная подготовка, будущие специалисты по адаптивной физической культуре, система высшего образования, Луганская Народная Республика.*

Аннотация: *в статье с современных позиций образования, науки и практики рассмотрен, проанализирован и изложен опыт профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования Луганской Народной Республики.*

Неблагоприятные глобальные и локальные общественно-экономические, военно-политические, социально-гуманитарные, природно-климатические и техногенно-экологические процессы последних лет привели к катастрофическим медико-демографическим последствиям, выражающимся в значительном ухудшении состояния здоровья, повышении заболеваемости, росте временной и стойкой нетрудоспособности и смертности населения большинства государств планеты. Особенно остро ощущают эти последствия молодые демократические державы, находящиеся на пути формирования, становления и развития государственных и общественных институтов в условиях военно-политического конфликта, гражданского противостояния, общественно-политической нестабильности, международной изоляции и ограниченности социально-экономических, материально-технических, инновационно-технологических и человеческих ресурсов [8].

В Луганской Народной Республике, как и в большинстве стран мира, отмечается существенное ухудшение состояния здоровья нации, что настоятельно диктует необходимость усовершенствования системы мер, направленных на повышение уровня здоровья и качества жизни населения. Актуальной проблемой, требующей немедленного и кардинального решения, является процесс профессиональной подготовки квалифицированных кадров, профессиональная деятельность которых должна быть направлена на восстановление, сохранение и укрепление здоровья населения, адаптацию его к жизни в современных условиях, исходя из своих физических, психических и социальных возможностей [8].

В современный период перед системой высшего образования Луганской Народной Республики, находящейся на этапе своей сущностной, структурной и содержательной трансформации в реалиях глобализированного общества XXI века, насущной стает проблема такой организации учебно-воспитательного процесса, ключевой доминантой которой является ориентированность на

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

профессиональную подготовку будущих специалистов, компетентных, способных к эффективной работе, профессионально мобильных и конкурентоспособных на рынке труда [3].

В нынешней ситуации существенного ухудшения состояния здоровья населения особой актуальности приобретают вопросы, связанные с оптимизацией отечественной системы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре [6]. А исходя из того, что адаптивная физическая культура является новым направлением в учебно-воспитательном, научно-практическом и профессионально-прикладном сегментах системы высшего образования Луганской Народной Республики, важность вышеуказанных вопросов приобретает первостепенное значение.

Профессиональная подготовка будущих специалистов по адаптивной физической культуре рассматривается нами как целенаправленный процесс приобретения студентами способности осуществлять на всех этапах – от планирования до реализации – профессионально организованную деятельность по восстановлению, сохранению и укреплению здоровья различных социально-демографических групп в оздоровительно-реабилитационных и специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.

Профессиональная подготовка будущих специалистов по адаптивной физической культуре в высших учебных заведениях является сложной многогранной системой, основанной на определенной нормативно-правовой и программно-нормативной базе, а также на специфических теоретико-методологических и организационно-методических подходах.

Нормативно-правовую и программно-нормативную базу профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре составляют Законы Луганской Народной Республики «Конституция Луганской Народной Республики» (2014) [1], «Об образовании» (2016) [3], «Об основах охраны здоровья» (2016) [5], «О физической культуре и спорте» (2019) [6], Приказ Министерства образования и науки Луганской Народной Республики «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего образования» (2018) [7], Государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата) (2018) [7], Государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (уровень магистратуры) (2018) [7].

Кроме того, государственная стратегия здоровьесбережения изложена в нормативно-правовых и программно-нормативных документах, регулирующих развитие сфер физической культуры и спорта, здравоохранения и социального развития в Луганской Народной Республике, в частности в Законах Луганской Народной Республики «Об основах государственной молодежной политики» (2015) [4], «О мерах по предупреждению причинения вреда здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию» (2018) [2], Программе социально-экономического развития Луганской Народной Республики до 2023 года «Наш выбор» (2018) [8].

РЕПОЗИТОРИЙ ГУ ИМЕНИ В. ДАЛЯ

С 2017 г. по настоящее время накоплен достаточный опыт профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования Луганской Народной Республики. А, как известно, «опыт – сын ошибок трудных», где наряду с достижениями неизменно присутствуют проблемы.

На сегодняшний день, существует ряд достижений, способствующих оптимизации процесса и повышению качества профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования Луганской Народной Республики.

В частности в рамках интеграции образовательного пространства Луганской Народной Республики в образовательное пространство Российской Федерации разработаны, утверждены и используются *государственные образовательные стандарты высшего образования* по направлениям подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата) (2018) и 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (уровень магистратуры) (2018), *основные образовательные программы высшего образования* по направлениям подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата) (2019) и 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (уровень магистратуры) (2019), а также *профессиональные стандарты* по высшим уровням квалификации работников 05.002 «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре» (2019) и 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре» (2019).

В системе высшего образования Луганской Народной Республики профессиональная подготовка будущих специалистов по адаптивной физической культуре осуществляется в двух высших учебных заведениях: Луганском национальном университете имени Тараса Шевченко (институт физического воспитания и спорта; кафедра адаптивной физической *культуры и физической реабилитации) и Луганском национальном университете имени Владимира Даля (факультет физического* совершенствования, индустрии спорта и туризма; кафедра проблем человека и философии здоровья).

В вышеуказанных высших учебных заведениях профессиональная подготовка будущих специалистов по адаптивной физической культуре осуществляется по двум направлениям.

Первое направление подготовки: 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата), очная и заочная форма обучения, срок обучения 4 года. Выпускникам, успешно окончившим высшее учебное заведение по этому направлению подготовки, присваивается образовательная квалификация «Бакалавр по адаптивной физической культуре», что соответствует профессиональной квалификации «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре».

Второе направление подготовки: 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (уровень

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

магистратуры), очная и заочная форма обучения, срок обучения 2 года. Выпускникам, успешно окончившим высшее учебное заведение по этому направлению подготовки, присваивается образовательная квалификация «Магистр по адаптивной физической культуре», что соответствует профессиональной квалификации «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре».

Будущих специалистов по адаптивной физической культуре готовят к следующим *видам деятельности:* педагогическая деятельность, воспитательная деятельность, развивающая деятельность, научно-исследовательская деятельность, реабилитационная (восстановительная) деятельность, компенсаторная (заместительная) деятельность, профилактическая (предупредительная) деятельность и рекреационная (оздоровительная) деятельность.

Объектами профессиональной деятельности будущих специалистов по адаптивной физической культуре являются: физические, психические, духовные и социальные характеристики лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов и другие маломобильные группы населения) всех нозологических форм, возрастных и гендерных групп, реализующих свои потребности в процессе занятий различными видами адаптивной физической культуры: адаптивным физическим воспитанием, адаптивным спортом, адаптивной двигательной рекреацией, адаптивной физической реабилитацией, экстремальными и креативными видами двигательной активности.

Особо следует указать на широкие возможности трудоустройства будущих специалистов по адаптивной физической культуре: организации системы здравоохранения (лечебно-профилактические учреждения: больницы, поликлиники, диспансеры и т.д.), организации системы социальной защиты населения (оздоровительно-реабилитационные учреждения: санатории, профилактории, пансионаты и т.д.), организации системы образования (специальные (коррекционные) образовательные учреждения: учебно-реабилитационные центры, детские дома, школы-интернаты и т.д.), организации системы физической культуры и спорта (физкультурно-спортивные учреждения: фитнес/велнес-центры, клубы, студии и т.д.).

При этом в настоящее время существует ряд проблем, препятствующих оптимизации процесса и повышению качества профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования Луганской Народной Республики.

Все существующие ныне проблемы целесообразно условно разделить на две группы: *первая группа* – проблемы, преимущественно, связанные с отраслью образования и науки, *вторя группа* – проблемы, большей частью, лежащие вне отрасли образования и науки.

Остановимся подробно на проблемах первой группы, ибо они являются наиболее актуальными, от которых напрямую зависит функционирование отрасли образования и науки в целом и качество профессиональной подготовки будущих специалистов в частности.

Среди всех проблем, пожалуй, наиболее актуально стоит *проблема дефицита квалифицированных кадров (квалификационно-кадровая проблема).* Особенно остро ощущается недостаток «остепененных теоретиков» (имеющих ученые степени и звания), а также «прикладных практиков» (обладающих большим

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

практическим опытом профессиональной деятельности). На решение и предупреждение этой проблемы направлены функционирование аспирантуры и докторантуры, открытие специализированных диссертационных советов, а также привлечение к учебно-воспитательному процессу ведущих работодателей и высококвалифицированных специалистов отраслей здравоохранения и социального развития, образования и науки, физической культуры и спорта.

Наряду с квалификационно-кадровой проблемой, очень актуально стоит *проблема дефицита социально-экономических ресурсов (социально-экономическая проблема).* На решение и предупреждение этой проблемы направлены государственные и отраслевые программы социально-экономического развития государства в целом и отрасли образования и науки в частности.

Прямым и непосредственным следствием социально-экономической проблемы является *проблема дефицита материально-технических ресурсов (материально-техническая проблема)*. На решение и предупреждение этой проблемы направлены государственные и отраслевые программы материально-технического развития государства в целом и отрасли образования и науки в частности.

Системным и комплексным следствием квалификационно-кадровой, социально-экономической и материально-технической проблем является проблема дефицита современных видов и форм, методов и средств, методик и технологий учебно-методической деятельности (учебно-методическая проблема). На решение и предупреждение этой проблемы направлены планирование, разработка, апробация, внедрение и использование новых видов и форм, методов и средств, методик и технологий учебно-методической деятельности.

Как и учебно-методическая проблема, системным и комплексным следствием квалификационно-кадровой, социально-экономической и материально-технической проблем является проблема дефицита современных видов и форм, методов и средств, методик и технологий научно-исследовательской деятельности (научно-исследовательская проблема). На решение и предупреждение этой проблемы направлены планирование, разработка, апробация, внедрение и использование новых видов и форм, методов и средств, методик и технологий научно-исследовательской деятельности.

Останавливаться на проблемах второй группы не имеет смысла, ибо они носят системный характер (военно-политический конфликт, гражданское противостояние, общественно-политическая нестабильность, международная изоляция и др.) и большей частью лежат вне отрасли образования и науки, а их решение и профилактика требует системных и комплексных, всесторонних и всеобъемлющих мероприятий общегосударственного и международного уровня и масштаба.

Таким образом, на сегодняшний день накоплен достаточный опыт профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования Луганской Народной Республики.

Разработаны, утверждены и используются государственные образовательные стандарты высшего образования, основные образовательные программы высшего образования по направлениям подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата) и 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в

РЕПОЗИТОРИЙ ГОУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (уровень магистратуры), а также профессиональные стандарты по высшим уровням квалификации работников 05.002 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре.

В системе высшего образования Луганской Народной Республики профессиональная подготовка будущих специалистов по адаптивной физической культуре осуществляется в двух высших учебных заведениях: Луганском национальном университете имени Тараса Шевченко и Луганском национальном университете имени Владимира Даля по направлениям подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата) и 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (уровень магистратуры).

При этом, существует ряд актуальных проблем, существенно осложняющих процесс и значительно снижающих качество профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования Луганской Народной Республики, которые целесообразно условно разделить на две группы: первая группа – проблемы, преимущественно, связанные с отраслью образования и науки, вторя группа – проблемы, большей частью, лежащие вне отрасли образования и науки.

Проблемы первой группы являются наиболее актуальными, от которых напрямую зависит функционирование отрасли образования и науки в целом и качество профессиональной подготовки будущих специалистов в частности, поэтому их решение и профилактика является первоочередной задачей отраслевого и регионального уровня и масштаба.

Проблемы второй группы носят системный характер и большей частью лежат вне отрасли образования и науки, а их решение и профилактика требует комплексных, всесторонних и всеобъемлющих мероприятий общегосударственного и международного уровня и масштаба.

Диагностика, решение и предупреждение вышеуказанных проблем позволит существенным образом оптимизировать процесс и повысить качество профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования Луганской Народной Республики.

Литература

1. Закон Луганской Народной Республики «Конституция Луганской Народной Республики» от 18.05.2014 № 1-I (с изменениями, внесенными законами Луганской Народной Республики от 24.09.2014 № 22-I, от 03.12.2014 № 1-II, от 03.03.2015 № 11-II, от 25.11.2017 № 195-II, от 02.02.2018 № 212-II, от 06.09.2018 № 263-II) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/591/.

2. Закон Луганской Народной Республики «О мерах по предупреждению причинения вреда здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию» от 06.12.2018 № 11-III [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/7531/.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

3. Закон Луганской Народной Республики «Об образовании» от 30.09.2016 № 128-II (с изменениями, внесенными законами Луганской Народной Республики от 10.11.2017 № 193-II, от 14.03.2018 № 214-II) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/3606/.

4. Закон Луганской Народной Республики «Об основах государственной молодежной политики» от 11.09.2015 № 52-II [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/1891/.

5. Закон Луганской Народной Республики «Об основах охраны здоровья» от 15.09.2016 № 300-ПЗ/16 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nslnr.su/zakonodatelnaya-deyatelnost/zakonoproekty/3510/.

6. Закон Луганской Народной Республики «О физической культуре и спорте» от 21.02.2019 № 24-III [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/8107/.

7. Приказ Министерства образования и науки Луганской Народной Республики «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего образования» от 17.07.2018 № 693-од [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://minobr.su/docs/2461-prikaz-mon-lnr-653-od-ot-17072018.html/.

8. Программа социально-экономического развития Луганской Народной Республики до 2023 года «Наш выбор» от 12.05.2018 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://gtrklnr.com/2018/05/12/nash-vybor-leonid-pasechnik-predstavil-pyatiletnyuyu-programmu-razvitiya-lnr/.

ПОВЫШЕНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ ПОСРЕДСТВОМ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

А.С. Гаспарян, магистрант
Научный руководитель:
А.М. Пухов, к.б.н., доцент
Великолукская государственная академия физической культуры и спорта

Ключевые слова: *силовая подготовка, максимальная сила, единоборства, биологическая обратная связь, электромиограмма.*

Аннотация: *Цель исследования заключалась в совершенствовании силовых способностей спортсменов-самбистов посредством метода биологической обратной связи с электроактивностью мышц. В исследовании приняли участие 12 спортсменов. Программа силовой тренировки подразумевала произвольное управление электроактивностью скелетных мышц при выполнении физических упражнений. У спортсменов, которые в тренировке применяли биологическую обратную связь, снизилась активность антагониста, что свидетельствовало о более совершенном межмышечном взаимодействии.*

Введение. Областью проявления наибольших человеческих возможностей является спортивная деятельность, которая предъявляет высокий уровень требований к психологическому и функциональному состоянию спортсменов. С

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

целью результативного преодоления в состязаниях сверхэкстремальных физиологических и эмоциональных нагрузок и корректировки негативных психоэмоциональных состояний основную роль обретает создание и введение методов, сопряженных с формированием у спортсменов возможности к саморегулированию своего организма [1,2]. В связи с этим, цель исследования заключалась в совершенствовании силовых способностей спортсменов-самбистов посредством метода биологической обратной связи с электроактивностью скелетных мышц.

Организация и методы исследования. Эксперимент реализовывался на базе Научно-исследовательского института Проблем спорта и оздоровительной физической культуры ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». В эксперименте участвовали 12 взрослых здоровых испытуемых мужского пола в возрасте 20-25 лет, занимающихся борьбой-самбо. Испытуемые были разделены, на две равные группы по 6 человек: контрольная и экспериментальная. В экспериментальной группе для совершенствования силовых качеств использовались БОС-технологии с получением обратной связи по электромиографической (ЭМГ) активности мышц плеча правой руки (двуглавая и трехглавая).

В начале эксперимента проводилось ознакомление испытуемых с методикой БОС по параметрам ЭМГ. После этого в экспериментальной группе проходили тренировочные занятия с применением БОС-технологий. Контрольная группа занималась без внедрения методов биологической обратной связи.

В процессе каждого тренировочного занятия испытуемые выполняли сгибание правой руки в локтевом суставе на угол 45 град и 90 град с усилием в 50%, 70% и 90% от максимального произвольного сокращения (МПС) на динамометрическом комплексе «BiodexSystem 3». Тренировочная программа включала 7 занятий по 25-30 минут каждое. Количество подходов и повторений было стандартизировано для каждого тренировочного дня.

Результаты исследования. До и после 7-дневной тренировки у испытуемых регистрировались показатели максимального произвольного сокращения. На рисунке 1 показаны данные МПС у спортсменов исследуемых групп. В контрольной группе до эксперимента был зарегистрирован показатель МПС 63,75±15,81 Н×м и через 7 тренировочных дней увеличился на 14,42% ($p>0,05$) и составил 74,50±23,16 Н×м. До эксперимента показатель максимального произвольного сокращения в экспериментальной группе составлял 88,50±19,43 Н×м, после исследования нами было выявлено увеличение МПС на 6,99% ($p>0,05$), что составило 95,16 Н×м, но различия не достигали статистически значимого уровня и находились на уровне тенденции (рисунок 1).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

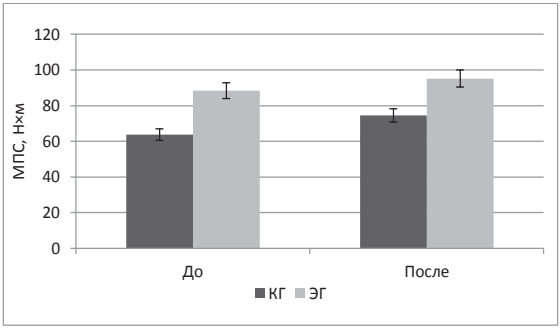


Рис. 1 - Показатели МПС до и после эксперимента

При анализе данных амплитуды биопотенциалов двуглавой мышцы плеча при выполнении максимального произвольного сокращения были выявлены следующие изменения. В контрольной группе при МПС зарегистрировано увеличение амплитуды биопотенциалов двуглавой мышцы плеча на 1,46% ($p>0,05$), в экспериментальной увеличение амплитуды биопотенциалов составило 8,08% ($p>0,05$) (рисунок 2). Электроактивность трехглавой мышцы плеча в контрольной группе увеличилась на 1,46% ($p>0,05$), а в экспериментальной, напротив, выявлено снижение ее напряжения на 9,89% ($p<0,05$) (рисунок 2).

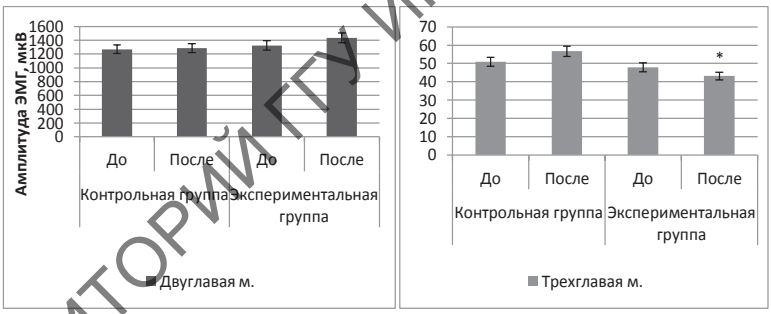


Рис. 2 – Амплитуда ЭМГ мышц плеча при МПС до и после эксперимента
** - достоверность различий при $p<0,05$*

Борьба-самбо, как и все единоборства, требует от спортсмена проявления значительных силовых возможностей на всем протяжении поединка. Как видно из данных представленных на рисунке 2, методы биологической обратной связи с активностью мышц в системе агонист-антагонист в экспериментальной группе позволили за короткий промежуток времени повысить качество межмышечной координации. Снижение активности мышц-антагонистов позволит спортсмену более экономично расходовать свои силы при этом не снижать эффективность и усилия при захватах и бросках.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

Заключение. Полученные результаты позволяют заключить, что в обеих исследуемых группах наблюдалась тенденция к увеличению проявления максимальной произвольной силы при сгибании руки в локтевом суставе. Вместе с тем, отмечено, что данный прирост сопровождался тенденцией к увеличению электроактивности двуглавой мышцы плеча. Однако, в экспериментальной группе снизилась активность трехглавой мышцы плеча при выполнении движения, что свидетельствовало о более совершенном межмышечном взаимодействии в системе агонист-антагонист.

Литература

1. Базанова О. М., Афтанас Л. И. Использование индивидуальных характеристик ЭЭГ для повышения эффективности биоуправления // Журнал невропатологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. 2006. т. 106. № 2. с. 31-36.

2. Джафарова, О.А. Биоуправление - неисчерпаемая технология совершенствования / О.А. Джафарова, В.Г. Тристан, М.Б. Штарк // Биоуправление в медицине и спорте: Материалы VII Всероссийской научной конференции 25 - 26 мая 2005 года. - Москва: ИМББ СО РАМН, РГУФК, 2005.-С. 3-5.

INCREASE FUNCTIONAL ABILITIES OF BOXERS 17-18 YEARS BY THE METHOD OF CIRCLE TRAINING

I.M. Gafiatullin, student
Supervisor:
A.Z. Zinnatnurov, associate professor
Volga State Academy of physical culture, sports and tourism

Keywords: *boxing, improvement, training, physical training.*

Annotation: *This article discusses the problems of developing the general physical preparation of boxers of 17-18 years old by the method of circular training, as well as the improvement of their performance, without harm to technology.*

The relevance lies in the fact that in the conditions of modern boxing, with its highest requirements for the physical and technical-tactical training of boxers, in order to achieve high sports results, it is necessary to look for new ways and methods of the comprehensive development of athletes.

Objective: to evaluate the effectiveness of the circular training technique to increase the functional abilities of boxers 18-19 years old.

Consider the concepts of circular training and its main features.

Circular training is the repeated repetition of certain movements in the conditions of precise dosing of the load and the precisely established order of its change and alternation with rest. This method provides for the use of elementary, simple exercises that make up the training. Exercises gradually change each other or alternate. Within a month, a complete set of exercises should be updated. [2]

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

To improve muscle elasticity, perform special exercises, as well as exercises for relaxation and muscle tension. The effective education of speed qualities through special exercises should take place only in accordance with the dynamics of movements and the nature of neuromuscular work. [3]

In the boxing section of Ali, 45 boxers of different ages are training. The experimental group was a group of 10 boxers who practiced five times a week from 5 p.m. to 7 p.m. The control group was boxers who also practice five times a week from 15.00 to 17.00, the age of boxers from 17 to 18 years.

Stage 1 (6 weeks). The beginning of the first stage of the application of the circular training method was aimed at achieving the necessary volume of special physical training for boxers, work was underway to develop absolute and explosive strength and strength endurance. The stations consisted of exercises on simulators, with weights, with own weight. After determining the maximum loads for each observed, the work at the stations was based on the number of repetitions, mainly with weights (without strict time intervals, but within the round). The weight of weights at the stations was selected individually for each. Rest between station changes was 1 minute.



Fig. 1. Training exercises

In the second half (within 3 weeks) of the first stage of the experiment, the work at the stations has already changed, strict time intervals of 2 minutes with 1 minute of rest between stations began to be applied. The repetitions at each station were done individually by the number of times, however, it was mandatory for the trainer to have heart rate boundaries in the 1 zone, within 140-160 beats / min [5]. The recovery of the guys in a minute of rest was also controlled. After the first round, relaxation exercises were carried out, then they performed a "shadow fight" on an assignment at an average pace. Rest between circles was 2-3 minutes, until complete recovery.

Stage 2 (4 weeks). At the second stage, the experimental group again conducted circular training, which this time was aimed at developing the boxing-specific functional abilities of the body involved. As in the first stage, circular training was applied twice a week. The stations consisted of exercises on boxing equipment, with their own weight, with light weights, exercises on a rope, etc.

Work at the stations was strictly in metered time intervals (at the beginning of the stage 1.5 minutes, in the second half 1 min.). The main requirement when performing exercises at the stations was high intensity and continuity. The heart rate of the students was supposed to be in the second zone, i.e. in the range of 170-180 beats / min [5]. However, at some stations, the technical correctness of the exercises was also required, which placed high demands on the coordination of movements, memory, attentiveness and volitional efforts.

After performing the exercises, the pulse was measured, after rest, also, to establish the recovery of the guys. With insufficient recoverability, adjustments were made.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

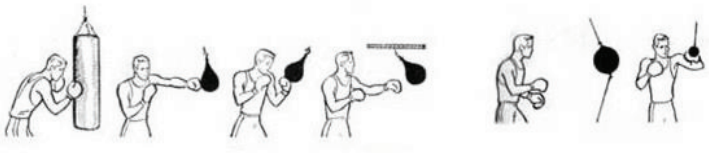


Fig. 2 - Exercises with special equipment

In the second half of the stage, the time interval of the stations was reduced to 1 minute, however, the intensity of the exercises increased. Heart rate also had to be in the II-th zone [5]. Rest remained the same, recovery was controlled.

EXPERIMENTAL RESULTS

Before the start of the first stage of the experiment, tests for general physical fitness were carried out in both groups

Table 1.

The average value of the results of groups of tests

Observed groups	Running 100 m. (Sec.)	Running 1000 m. (Min. Sec.)	Long Jump from a place	Push ups	Pull-ups
Experimental	12.04	2.58	171.90	47.80	21.10
Control	12.01	2.55	171.40	45.10	22.10

After the first stage of the experiment, tests for general physical fitness were again carried out in both groups.

According to the results of the second test for general physical preparation, it turned out the following:

• the guys from the experimental group added to the results, having surpassed the control group in almost all indicators, except for long jumps.

Table 2.

The average value of the results of the test groups.

Observed groups	Running 100 m. (Sec.)	Running 1000 m. (Min. Sec.)	Long Jump from a place	Push ups	Pull-ups
Experimental	11.08	2.53	175.90	58.30	27.10
Control	12.2	3.00	172.30	52.90	24.50

Conclusions

1. The use of the circular training method should be clearly directed, based on the objectives of this training period.

2. The selection of means of circular training can be made from the capabilities of the material base and the availability of various equipment.

3. The use of circular training for boxers should be of a playful nature with the maximum variety of means used.

4. Dose the load moderately, in accordance with the pedagogical principles of training.

5. Exercises included in a circular training should be well studied and not distort the technique of their implementation.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Literature

1. Butenko B.I. Specialized training of a boxer / B.I. Butenko. - M.: Physical education and sport, 2007. - 175 p.

2. Verkhoshansky Yu.V. Fundamentals of special physical training of athletes / Yu.V. Verkhoshansky. - M.: Physical education and sport, 2006. - 340 p.

3. Gandelsman A.B. The physiological basis of the methodology of sports training // A.B. Gandelsman, K.M.Smirnov.- M.: Physical Education and Sports, 2008. - 232 p.

4. Gaskov A.V. Theory and methodology of sports training in martial arts / A.V. Gaskov .- Ulan-Ude, 2007. - 210 p.

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА

Э. Э. Геворкян, студентка
Научный руководитель:
И.А. Авилова, д.биол.н., доцент
Курский государственный медицинский университет

Ключевые слова: *спорт, соревнования, депрессия, восприимчивость, психология, победа, тревожность, чувства.*

Аннотация: *В наше время спорт является неотъемлемой частью жизни человечества. Люди активно занимаются фитнесом, теннисом, танцами и многими другими видами спорта, разнообразие которых позволяет выбрать то, что будет по душе. Но помимо любителей, существуют профессиональные спортсмены. Такое направление как «психология спортсмена» выделилось в России относительно недавно.*

Спорт и участие в спортивных мероприятиях подразумевают наличие соревновательной деятельности. Индивидуальные и личные виды спорта создают атмосферу высокого давления, которая фокусируется на победе и достижении высоких результатов. Спортивные соревнования, личные и командные ожидания могут увеличить степень депрессии у восприимчивых спортсменов при неудачах. Поражения и низкий рейтинг, будь они из-за травмы или болезни, могут бросить вызов самоуважению спортсмена и поспособствовать развитию депрессивного состояния.

Психология спорта – это раздел психологии, который занимается изучением формирования и проявления различных механизмов человеческой психики в спортивной деятельности. Данная психологическая отрасль появилась в XX веке, с тех пор она изучает психические особенности спортсмена в период соревнований, а также сочетает в себе несколько практических направлений, таких как классическая психотерапия, коучинг, тренинги [3].

Если говорить о предмете психологии спорта, то можно выделить несколько аспектов:

- характеристика различных видов спорта;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- обучение спортсменов поведению;
- особенности подготовки спортсменов с психологической точки зрения;
- мотивы спортивной деятельности;
- регуляция внутреннего состояния спортсмена.

Поэтому роль, которую выполняет спортивный психолог для каждого отдельного спортсмена и команды в целом, часто недооценивается, несмотря на то, что психолог – человек, обладающий глубокими знаниями в области спортивной психологии. На основе знаний, полученных научным путем, психолог-специалист с легкостью сможет вовремя выявить и предотвратить кризисы или угнетения из-за неудачи, поражения.

На основе определения предмета деятельности спортивных психологов, можно выделить несколько достаточно важных задач, которые должны решать психологи в ходе работы со спортсменами.

Подготовительный период к соревнованиям. Здесь психолог может осуществлять регулирующую функцию, то есть устранение тревоги, связанной с переживанием возможного поражения. Помощь в поиске ресурсов и мотивации спортсмена тоже является задачей психолога во время соревновательной подготовки.

Несмотря на множество мнений, большинство спортивных психологов ратуют за то, что реабилитация после соревнований необходима не только в случае поражения, но и в случае победы. При подготовке к соревнованиям каждый спортсмен находится в сильном моральном напряжении, поскольку целью своей он видит исключительно победу. Но как поражение, так и выигрыш, могут опустошить человека или же, наоборот, ввести его в состояние долговременной эйфории, мешающей дальнейшим тренировочному процессу[2].

Большое количество тренировок приводит к изношенности, утомляемости, как физической, так и эмоциональной, что может служить причиной для возникновения депрессивных и кризисных состояний. В этом случае задача спортивного психолога будет заключаться в терапии, с помощью которой спортсмен будет более вынослив в моральном плане, а так же более гармоничен.

Еще одной важнейшей задачей психолога является помощь в формировании спортивной личности. В качестве её образующих можно выделить такие аспекты, как самосознание человека, деятельность тренера и общественное сознание (спортивный коллектив и общество). Но в спорте, как и в любой другой деятельности людей, огромную роль играет индивидуальность. Лишь при учёте личностных особенностей спортсмена может быть достигнут максимальный результат. Здесь следует вмешаться спортивному психологу. Он на основе психологического анализа и диагностики поможет выделить те или иные особенности и с помощью этого начать работу по формированию личности спортсмена [1].

В ходе своей деятельности специалист должен привить спортсмену многие качества. Одним из таких является уверенность в своих силах. Неуверенность в себе имеет корни из детства, поэтому общение со специалистом и различные психологические тесты помогают выявить уровень уверенности в себе, а также сформировать адекватную самооценку, ведь неадекватное оценивание своих сил,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

такое как недооценивание или, наоборот, переоценивание, могут сыграть отрицательную роль и стать причиной развития депрессивного состояния.

Твердость характера признана идеальной характеристикой для спортивной личности. Эмоциональная устойчивость в стрессовых ситуациях, адекватность в оценке себя и окружающих, независимость в мыслях и действиях – это и есть качества, которыми обладает личность с высоким уровнем твердости характера. Такая личностная характеристика спортсмена определяется по 16-ти факторному тесту Кэттелла – британского и американского психолога, внёсшего существенный вклад в развитие дифференциальной психологии в областях черт личности, способностей и мотивации.

Терпимость к боли так же является неотъемлемым качеством профессионального спортсмена. Во время спортивной деятельности спортсмены способны развить терпимость путем снижения интенсивности входного стимула (т.е. организму не поступает сигнал о боли) или волевой блокировки визуальных и болевых импульсов (т.е. спортсмен как бы не видит, и не чувствует боли). Проведенные исследования помогли выделить несколько типов спортсменов: первые, скрывающие боль, и вторые, склонные к травмам. Первый тип встречается более часто. Спортсмены этого вида склонны к тому, чтобы скрывать свои, даже достаточно серьезные, травмы. Второй тип спортсменов признан самым трудным по исследованиям клинических психологов. Они, наоборот, чаще преувеличивает масштабы повреждений, симулирует боль, чтобы оправдать свои поражения, например. Как правило, сокрытие или преувеличение недомоганий свидетельствуют о психологических проблемах спортсмена, именно поэтому тренеру необходимо работать совместно с психологом, который вовремя выявит эти проблемы и предотвратит физические и моральные страдания атлета [3].

Уровень тревожности так же является немаловажной характеристикой психологии спортсменов. Исследования показывают, что в целом атлеты имеют более низкий уровень чувства тревоги. Но важно понимать, что полное отсутствие тревожности также не хорошо, как и высокий уровень тревожности, поскольку это может стать причиной неудачи. Таким образом, можно говорить об оптимальном уровне тревожности, когда сохраняется адекватное чувство страха в опасных для жизни ситуациях.

Мотивация играет огромную роль в любых достижениях. Для понимания уровня мотивации спортсмена требуются понимание формирования системы его ценностей, личного отношения к спортивной деятельности и физическим нагрузкам. Условно, мотивацию достижения успеха можно разделить на две части: личностную, к которой можно отнести все навыки, получаемые в борьбе с самим собой, и социальную, то есть навыки, полученные за счет соперничества с другими. Спортсмены с высоким уровнем мотивации - всегда будут стремиться к положительному исходу, и в своей спортивной деятельности будут выбирать задачи высокого уровня сложности. Спортсмены с низким уровнем мотивации - изначально недооценивают свои силы, поэтому выбирают либо совсем простые, либо же, наоборот, сверхсложные задачи. В этом случае при поражении они ссылаются на высокий уровень сложности задачи. Еще один важный момент - это поддержание уровня мотивации на протяжении всей спортивной деятельности. Тренеру следует понимать причины, по которым уровень мотивации спортсменов

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

может снижаться или повышаться, чтобы грамотно корректировать рабочий процесс. Для этого в команде необходимо иметь профессионального психолога, который на основе психодиагностики поможет выявить важные аспекты для поддержания оптимального уровня мотивации каждого отельного спортсмена и команды в целом [4].

Важно отметить, что формирование спортивной личности, наличие у нее оптимального уровня мотивации, тревожности, самооценки также немаловажно, как формирование личности в общем. И неотъемлемой частью процесса становления личности спортивного типа является взаимодействие спортсмена и психолога, который, обладая обширным запасом знаний, выявит индивидуальные особенности спортсмена, и на основе этого будет помогать тренеру, каждому отдельному спортсмену и команде в целом подбирая верную тактику для продуктивной спортивной деятельности.

Литература

1. Аверин, В.А. Психология личности / В.А. Аверин. - СПб. : Питер, 2003. - 516 с.

2. Авилова И.А. Некоторые особенности научно-методического подхода для совершенствования физических возможностей спортсменов//Региональный вестник. 2020. № 2 (41). -С. 40-41.

3. Акимова, Л.Н. Психология спорта. Курс лекций / Л.Н. Акимова. - Одесса : Негоциант, 2004. - 230 с.

4. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М. : Академия, 2000. - 288 с.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА К ТРЕНИРОВКАМ С УЧЕТОМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ.

Д. А. Глонти, студент,
Е. П. Отряскина, студент
Научный руководитель:
А. Г. Ростеванов, ст. преподаватель
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова

Ключевые слова: *особенности организма, индивидуальный подход, студенты; здоровье; физическая культура и спорт; университет; влияние.*

Аннотация: *Сегодня особенно актуальны исследования в сфере физической культуры и спорта. Изучение следует начинать с исследования организма и его строения. Это помогает преподавателям и студентам изучать сложные психофизические явления с целью повышения результатов, оптимизации уровня тренированности и степени надёжности соревновательной деятельности.*

Россия является социальным государством, заботящимся о здоровье своих граждан. Здоровая нация – один из признаков благополучия страны, и инициатива формирования здорового образа жизни выходит на первый план. В свете данной

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

инициативы особенно актуальны исследования в сфере физической культуры и спорта по различным направлениям и их практическое применение.

Изучение следует начинать с исследования организма, его строения, изменения под действием различных факторов, развития и совершенствования. Это происходит в рамках большого множества наук, таких как биология, медицина, психология, технические науки и другие. Познание определённых закономерностей жизнедеятельности и развития биологических систем является целью биологии. Одной важнейшей частью её – анатомия и физиология человека. Любой преподаватель физкультуры, тренер или наставник в различных видах спорта обязан знать базовые основы анатомии человека, разбираться в строении мышц и костей [1]. Достижения биологии так существенны, что исследования физиологии человека осуществляется на всех уровнях: молекулярном, клеточном, тканевом, на уровне органов и систем органов.

Сделать это помогают ещё и технические средства, и математическое моделирование. Целью построения модели является определение рациональной производительности системы в зависимости от выбранных величин. Это помогает студентам и преподавателям изучать сложные психофизические явления с целью повышения результатов, оптимизации уровня тренированности и степени надёжности соревновательной деятельности.

Любые физические нагрузки, а тем более спортивные соревнования требуют анализа функционирования организма в различных условиях. Эти условия меняются в зависимости от того, на каком этапе подготовки находится спортсмен.

Существует четыре важных этапа:

1. Подготовительный этап
2. Основной или базовый
3. Этап перед соревнованиями
4. Восстановительный

Подготовительный этап начинается с адаптации к физическим нагрузкам и нормализации функционального состояния систем и органов. Спортсмен получает комплекс витаминов и специализированных препаратов, способствующих нормализации течения биохимических реакций в организме, стимуляция окислительно – восстановительных процессов и синтеза гормонов. При этом необходимо следить за расходом энергии и вовремя пополнять ресурсы углеводами и жирами. За всеми показателями спортсмена (вес, уровень гемоглобина, пульс и другие.) ведётся наблюдение за помощью технических средств и средств электроники [4].

Целями базового этапа являются:

Достижение максимального объема общей и специальной работоспособности,

– Устранение неблагоприятных факторов, влияющих на внутренние органы,
– Создание баланса мышечного объема и выносливости,
– Корректировка психосоматического статуса.

Этот этап характеризуется наибольшей интенсивностью тренировок и требует наибольшего исследования организма и его поддержание различными

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

медицинскими препаратами и биологическими веществами (микроэлементами, витаминами, аминокислотами и т.д.)

Предсоревновательный этап подразумевает строгое соблюдение режима тренировок, питания и отдыха.

Этап соревнования поддерживает максимальные возможности организма, продлевает работоспособность на период стартов, подавляет нежелательные реакции.

Восстановление непосредственно связано с предыдущим этапом. Его задачи: ликвидация нехватки кислорода, пополнение энергии, выведение продуктов метаболизма, психоэмоциональная коррекция, лечение перенапряжения органов и систем, долечивание травм и другие.

Все эти этапы применимы не только к профессиональным спортсменам, но и к людям занимающимся физическими упражнениями, студентам и посетителям специальных спортивных секций, так как биологический контроль способствует повышению эффективности любой тренировки [2].

Под влиянием физической нагрузки происходит биохимические сдвиги, зависящие от уровня тренированности и функционального состояния человека. По этой причине для спортсменов проводятся биохимические исследования. Объектами биохимического контроля являются: кровь, моча, выдыхаемый воздух, слюна, пот, биоптат (образец) мышечной массы. В биологических жидкостях спортсменов искали и допинговые вещества. На протяжении более четырёх десятилетий борьба с допингом велась с переменным успехом. Постоянное появление новых препаратов в результате гонки биотехнологий со страны фармацевтических компаний, а также совершенствования средств допинга медициной, требовало принятия неординарных мер борьбы с этим явлением. 2 декабря 2019г. всемирная антидопинговое агентство (ВАДА) Издала основные принципы по ведению биологических паспортов для спортсменов.

С их помощью без труда можно будет проследить подозрительные изменения в нормальной физиологии. Паспорт состоит из регулярного обновляемых записей измерений в крови каждого спортсмена. Паспорт позволит обнаружить допинг, которого нет в списке запрещенных препаратов, но который производит заметное воздействие на организм (например, переливание крови или генный допинг). Введение индивидуальных паспортов наиболее значимое событие последних лет. Оно стало возможным из-за резкого скачка развития как биологии, так и медицины, в частности, биомедицины. Биомедицина изучает организм человека, его строение и функцию в норме и в состоянии патологии, методы диагностики, коррекции и лечения. Из наиболее развитых отраслей биомедицины следует отметить развитие биомеханики человека и спорта, в частности. В практической деятельности тренера и спортсмена биомеханика стала большим подспорьем в достижении высоких результатов, так как можно изучать техники выдающихся спортсменов, определять рациональные действия, разрабатывать новые приемы освоения движений, совершенствовать технику.

Сегодня физкультура и спорт для многих – это не просто слова, а образ жизни. Физическая активность обязательна для сжигания калорий и регулирования веса, а также для общего хорошего самочувствия и уменьшения стресса. Пользу физических нагрузок трудно не оценить. Они помогают контролировать вес,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

уровень сахара в крови, уровень холестерина в организме, снимают боли в мышцах и суставах, стимулируют сердечно – сосудистую систему, снижают стресс и нервозность, спасают от депрессии.

Занятия спортом – это всегда усиленная мышечная деятельность. Для нормальной работы мышц и достижения спортивных результатов появляется необходимость в правильном питании. В настоящее время многие учёные разрабатывают и опробовать различные схемы питания. В данном направлении имеются значительные успехи. В РЭУ им. Плеханова в обязательном для студентов всех факультетов курсе лекций по физической культуре данной теме уделяется особое внимание [5].

Свою нишу заняли биологически активные вещества. Их роль заключается в нормализации обмена веществ, улучшении состояния организма и функционирования всех систем. Они не являются лекарствами и заменителями витаминов. Спортивное питание – это натуральные продукты, специализированные добавки, призванные обеспечить организм всеми необходимыми микроэлементами и витаминами. Следует отметить протеины (белок), многоуровневые углеводно–белковые смеси, аминокислоты, не вырабатываемые организмом, и напитки-изотоники. Многие известные фирмы, такие как SAN, VPX, производят их, помогая спортсменам достичь наилучших результатов без ущерба для здоровья [8].

В современном мире, где развитие науки и технологии идёт семимильными шагами, трудно ориентироваться во всех открытиях, но человек заботящийся о своем здоровье или стремящийся достичь вершин в спорте, должен интересоваться развитием направлений, в которых он это хочет сделать. Тем более, у него в помощниках учителя, наставники, тренеры, медики и инженеры. Они помогут ориентироваться в прорывных технологиях и научат применять на практике их достижения.

В заключении можно сделать следующий вывод: надо не только хотеть быть здоровым, но активно и настойчиво работать в этом направлении, так как лёгких путей к достижению высокого уровня здоровья нет.

Литература

1. Бочкарева С.И. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.Г. Ростеванов // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. 2017. № 4 (94). С. 42-47.

2. Копылова Н.Е., Бочкарева С.И, Ростеванов А.Г., Зайцев В.А., Нарциссова С.Ю. Тренировочный процесс и спортивные достижения: психолого-педагогические аспекты: учебное пособие / Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева, А.Г. Ростеванов, В.А. Зайцев, С.Ю. Нарциссова. Под общ. ред. С.Ю. Нарциссовой. М.: Академия МНЭПУ. 2018. 201 с.

3. Копылова, Н.Е. Детский фитнес в формировании рекреационных компетенций у будущих бакалавров физической культуры / Н.Е. Копылова, А.Г. Ростеванов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2019. №2 (168). С 215-219.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

4. Нарциссова С.Ю., Бочкарева С.И., Копылова Н.Е, Котовская С.В., Ростеванов А.Г., Зайцев В.А. Социокультурные особенности организации инклюзивного спорта и образования: учебное пособие / С.Ю. Нарциссова, С.И. Бочкарева, Н.Е. Копылова, С.В. Котовская, А.Г. Ростеванов, В.А. Зайцев. М.: Академия МНЭПУ. 2019. 303 с.

5. Ростеванов А.Г. Факторы оптимизации современного студенческого спорта/ А.Г. Ростеванов, Т.П. Высоцкая, С.И. Бочкарева, Н.Е. Копылова// Культура физическая и здоровье. 2019. № 1 (69). С. 32-35

6. Ростеванов, А.Г. Функциональное многоборье (кроссфит) в подготовке к выполнению норм ГТО студентов. / А.Г. Ростеванов, Н.Е. Копылова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. №1 (167). –С.250-255.

7. Шакирова Ю.В., Жихорева В.А., Ростеванов А.Г., Копылова Н.Е. Пилатес, как вид двигательной активности, его плюсы для здоровья студентов. // Культура физическая и здоровье. 2018. № 1 (65). С. 30-34.

8. Шутова Т.Н. Деятельностный и компетентностный подходы в совершенствовании физического воспитания студентов/ Т.Н. Шутова, И.Н. Антонова, Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 300-304.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ «WORKOUT»

А.Р. Глушанков, студент
Научный руководитель:
В.А. Евдокимов, преподаватель
Воронежский государственный аграрный университет им. Петра I

Ключевые слова: *подтягивание, спортивное движение, турмекэн, тренировки и силы качества***.**

Аннотация: *в статье дано обоснование и краткая история спортивного движения «workout», а также приведена методика обучения подтягиванию на перекладине и развитие силовых качеств для начинающих.*

Workout (воркаут) - спортивное движение, основанное на выполнении различного рода силовых гимнастических упражнений на перекладине. В основном, данным спортивным движением занимаются люди, придерживающиеся здорового образа жизни. В качестве места для тренировок может служить любая дворовая площадка с наличием на ней перекладины. Основными снарядами для выполнения трюков является обычная перекладина и брусья.

Еще в конце 90-х годов XX века в Америке зародилось данное движение, пропагандирующее уличные тренировки. Именно таким термином (воркаут) опытные турникмены России стали называть свои тренировки после внедрения данного термина в Россию и страны СНГ. Существует еще одна версия тренировок, сильно отличающаяся от обычного workout-а своей сложностью выполнения других акробатических упражнений – ghetto workout. Но из за того,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

что в нашей стране практически отсутствует граница между этими понятиями, мы привыкли все уличные тренировки называть одним термином, так как почти невозможно отличить аматора – турникмена от гетто – воркаутера.

Люди, способные выполнять различные трюки и упражнения были всегда. В России их прозвали «турникменами». Сам термин «турникмен» появился в 2009 году, одним из первооткрывателей которого стал уличный спортсмен из Воронежа Михаил Баратов. Лишь стойкость, упорство и вера в результат позволил Михаилу выполнять различные гимнастические упражнения повышенной сложности на обычной перекладине, при этом став одним из лучших турникменов и одним из главных идеологов уличного спорта России. Также секрет успеха Михаила заключается в соблюдении здорового образа жизни и отсутствии вредных привычек.

Первая встреча всех турникменов России состоялась летом 2009 года в Москве, где и был проведен Михаилом мастер-класс.

В основной арсенал упражнений турникменов входят:

- Классические подтягивания и отжимания на брусьях
- Подтягивания и отжимания с утяжелением
- Подтягивания на одной руке
- Выходы силой, подъемы-перевороты
- Подтягивания с уголком
- Упражнение «склепка»
- Упражнение «флажок»
- Сложно - координированные гимнастические упражнения

Главной целью занятий турникменов заключается в развитии силы, ловкости, выносливости, но никак не рост мышц. Однако занятие street-workout-ом развивает все группы мышц, следовательно ведет к формированию фигуры атлета. Турникмены – фанаты тренировок на свежем воздухе, а также считаются ненавистниками тренажерных залов. В настоящее время, в интернете достаточно часто встречаются видео-ролики, направленные на мотивацию молодого поколения к соблюдению здорового образа жизни и занятием спортом.

Комплекс упражнений для развития силовых качеств студентов на основе упражнения «подтягивание на перекладине».

Данный комплекс делает акцент на студентов, не имеющих никаких навыков подтягивания на перекладине.

Для начала рекомендуется создать иллюзию выполнения подтягиваний и укрепить мыщцы.

1. Вис на перекладине.

Исходное положение: вис на перекладине прямым хватом, спина прямая. Продолжительность упражнения начинается с 15 секунд, затем увеличиваем до полутора минут. Упражнение развивает силу предплечий, укрепляет хват, а также способствует увеличению силовой выносливости (рис 1).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

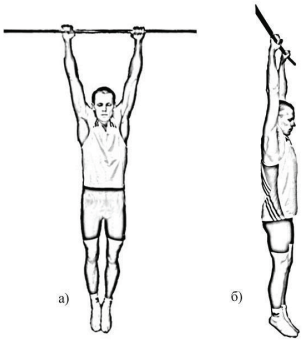


Рис. 1. Вис на перекладине

2. Подтягивания при помощи ног.

Здесь выполняем обычные подтягивания прямым хватом, помогая ногой, которая ставится на любую для вас опору. При достижении крайнего верхнего положения касаемся грудью, а при опускании разгибаем руки до конца. Если через некоторое время ученик способен выполнять подтягивания без опоры на ногу, то допускается плавный переход к классическим подтягиваниям.

3. Подтягивания на низкой перекладине.

В данном упражнении перекладина должна находится на высоте 45-65 см. Исходное положение: тело и ноги держать в вытянутом, идеальном положении, далее производим подтягивания, касаясь грудью о перекладину, затем возвращаемся в исходное положение (рис. 2).

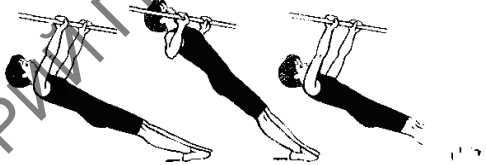


Рис. 2. Подтягивания на низкой перекладине

4. Отжимания в упоре лежа.

Исходное положение: упор лежа, спина прямая. Медленно опускаемся, согнув руки и касаясь грудью о землю. Затем в ускоренном темпе возвращаемся в исходное положение, выпрямив руки до конца. Упражнение отлично способствует укреплению и дальнейшему развитию мышц верхнего плечевого пояса (рис.3).

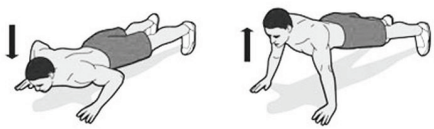


Рис. 3. Отжимания в упоре лежа

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

5. Подтягивания с поддержкой партнера.

Упражнение представляет собой обычные подтягивания, но достижение верхнего положения осуществляется при помощи партнера путем подталкивания наверх, затем обучаемый опускается медленно уже без его помощи и таким образом рекомендуется выполнять подтягивания до тех пор, пока обучаемый не сможет самостоятельно подтягиваться (рис 4).

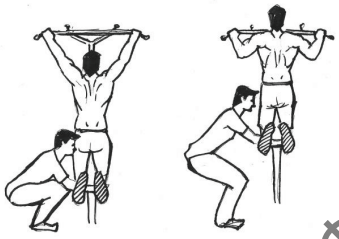


Рис. 4. Подтягивания с поддержкой партнера

6. Подтягивание при помощи жгута.

Упражнение предназначено для преодоления «точки сгибания». Для этого применяется жгут, который требуется подобрать таким образом, чтобы было возможно выполнить 3 подхода подтягиваний по 5-8 повторений. Также жгут служит в качестве облегчения массы тела на 10-20%. Для достижения наиболее лучшего результата, требуется делать повторения до полного отказа (рис.5)

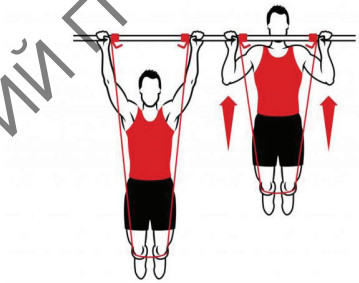


Рис. 5. Подтягивание при помощи жгута

7. Классические подтягивания.

Исходное положение: вис на перекладине прямым хватом, спина должна быть прямой. Как и в предыдущем упражнении, касаемся грудью при крайнем верхнем положении, но медленно опускаться вниз, разгибая руки до конца. В данном упражнении важно учитывать, что если при подтягивании тело начинает падать вниз с самого начала, следует вернуться к предыдущему упражнению для возрастания силы в мышцах (рис.6).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

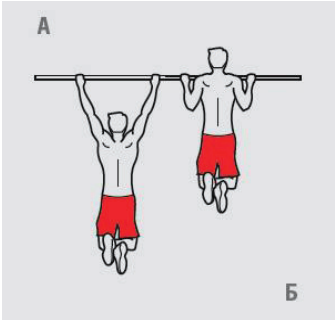


Рис. 6. Классические подтягивания

8. Подтягивания с разными видами хвата.

Выполняем обычные классические подтягивания с прямым, обратным и перекрестными хватами (рис.7)

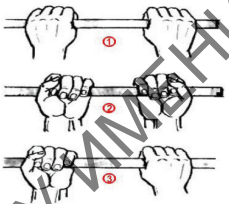


Рис. 7. Подтягивания с разными видами хвата

9. Концетрические подтягивания.

В данном виде подтягиваний допускается изменение частоты подтягиваний и основной смысл их заключается в том, чтобы обучающийся не смог сделать более 8 повторений. Подтягивания должны выполняться достаточно медленно с «сопротивлением».

10. Эксцентричные подтягивания.

Подтягивания с обратной последовательностью действий в сравнении с концетрическими, то есть требуется более ускоренное достижение верхнего положения и медленный возврат в исходное.

11. Перекаты.

Исходное положение: вис на перекладине прямым хватом. Подтягиваемся, при этом зависнув на левой согнутой руке делаем перехват правой в сторону и плавно перемещаться до тех пор, когда правая рука окажется согнутой, левая – выпрямится. Далее делаем абсолютно тоже самое в обратном порядке.

12. Суперподход.

В упражнение входят 3 вышеперечисленных видов подтягиваний.

Примечание.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Для качественного выполнения всех упражнений, требуется полноценный отдых между подходами. Также при выполнении «виса с согнутой рукой» стоит учитывать большую вероятность получения травм при неправильном его выполнении.

Движение турникменов и воркаута представляют собой новую ступень в уличной культуре спорта, которая мотивирует молодых ребят на занятие спортом, соблюдение здорового образа жизни, воспитывает характер.

Таким образом, используя новое, модное, современное спортивное движение можно привлечь огромное количество молодежи к регулярным занятиям спортом. Новое спортивное движение вносит в жизнь улицы положительные изменения, что очень важно для подрастающего поколения.

Литература

1. Зациорскнй В. М. Физические качества спортсмена.– М., Физкультура и спорт, 1970. – 212 с.

2. Теория и методика физического воспитания (под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова). М., Физкультура и спорт, 1976. – 423 с.

3 Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 480 с.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПОСЛЕ ОПЕРАТИВНОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА НА КОЛЕННЫЙ СУСТАВ

А.С. Глушков, студент
Научный руководитель:
В.В. Зотин, ст. преподаватель
Сибирский государственный университет науки и технологий им. Академика М.Ф. Решетнёва

Ключевые слова: *лечебная физкультура, профессиональная деятельность, медицинские особенности, восстановление.*

Аннотация: *В статье рассматривается вариант лечебной физкультуры после оперативного вмешательства на коленный сустав, виды восстановления и упражнения, которые помогают человеку восстановиться в короткие сроки.*

В наше время довольно часто встречается люди с травмами коленных суставов, причиной могут являться многие факторы, но вначале рассмотрим травмы спортивного характера: встречаются такие травмы в основном у спортсменов, у которых задействованы ноги (вольная/греко-римская борьба, волейбол, баскетбол, футбол) и которые сопровождаются мелкими травмами. Например, разрыв мениска происходит при непрямом механизме, чаще повреждается внутренний мениск (ощутимые боли, отёчность сустава, разгибать колено затруднено), а острые боли могут проявиться спустя несколько недель. Также такие травмы встречаются и у обычных людей, причинами являются

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

множество факторов, вплоть до наследственных. Обычно причины могут заключаться: в весе, травмах (которые несут уже хронический характер), неправильном оперативном вмешательстве и многих других. [1].

Проводится лечебная физкультура практически сразу после оперативного вмешательства и делается поэтапно, с каждым разом всё усложняется. Сразу после снятия гипса необходимо разминать ногу, но делаются все упражнения, не спеша, без каких-либо рывков, так как есть риск возвращения боли и дискомфорт. Комплекс физических упражнений нужно начинать с пассивных движений, чтобы не повлиять на повреждённые ткани. Затем нагрузка увеличивается, со временем происходит возвращение к активным тренировкам. Примеры упражнений: сгибание и вращение стопой, работа с пальцами ноги (сгибание/разгибание), изометрические упражнения [2]. Но в случае, если будет и появляется отёк (может повыситься температура), если такое происходит, то следует прекратить занятия, ибо это повлечёт за собой осложнения и приложить к ноге холодный компресс. Упражнения будут разрабатываться в зависимости от вида проведённой операции, разрабатываются врачом, совместно с преподавателем по физкультуре.

Целью лечебной физкультуры является профилактика всех застойных процессов в суставе, приведение в норму кровообращение, а также лечение воспаления. Выполняется упражнения двух видов: изометрический вид (где роль играют в основном мышцы) и динамические (принимает основную роль сам сустав). Пример таких упражнений: 1. Студент, лежа на гимнастическом коврике, сильно напрягает мышцы бедра, задерживаясь в таком положении 10-15 секунд. 2. Делая упор на здоровую ногу и руку, пятку отрывают от гимнастического коврика и отводят ногу максимально в сторону, затем возвращают обратно. 3. Прооперированную ногу поднимают на сантиметры 15, стараясь продержать её около 3-7 секунд в таком положении, затем расслабляют мышцу (повторяется упражнение 7-10 раз) [3].

Поздний период реабилитации к чему приводит? Он преследует следующие моменты: устраняет контрактуру, восстанавливает возможности функциональности сустава, укрепляет ткань вокруг сустава. Правильно подобранный комплекс упражнений и его регулярное выполнение – гарант быстрого восстановления и возвращения к привычному для пациента образу жизни. Для того, чтобы такой период прошёл быстро и без каких-либо осложнений, нужно выполнять рекомендации врачей и преподавателя физкультуры: заниматься физкультурой после выписки регулярно, отменить процедуры теплового характера на прооперированную ногу, тщательно следить за своим режимом питания. Также при возникновении болей в районе коленного сустава ставит обезболивающее средство, которое имеет и плюс, и минус: действие подобного лекарства уменьшает чувствительность (может произойти неожиданное повреждение колена). Именно поэтому вся гимнастика проходит под контролем преподавателя физической культуры, потом от обезболивающих следует отказаться, также следует понимать, что лечебные упражнения могут доставить боль и дискомфорт. Во время восстановления гимнастические упражнения летом дополняются ездой на велосипеде, лечебным массажем, а также упражнениями в бассейне, благодаря этому происходит стимуляция мышц и обогащает кислородом кровь [4].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Примерная программа упражнений при травмах мениска (рис.1):

1. Исходное положение – сидя на кушетке, стопы не должны касаться пола, здоровая конечность – под больной. С большой осторожностью обе ноги выпрямляются.

2. Для этого упражнения потребуется беговая дорожка, переведенная в медленный режим. Больной двигается в противоположном основному направлению. При этом стопы как бы перекатываются, т.е. двигаются от пальцев к пятке.

3. Приседание – рекомендуется выполнять ближе к окончанию периода реабилитации. Выполняется с небольшим наклоном назад. Глубина – максимальная.

4. Тренировка с эластичной лентой, зафиксированной на шведской стенке на высоте 25 см от пола. Лента должна иметь длину не менее 2 м. Ее следует закрепить так, чтобы получить петлю длиной 1 м. Расстояние от пациента до стены – полметра. Петля надевается на здоровую конечность в области лодыжки. Колени слега согнуты, само туловище – выпрямлено. Здоровой конечностью совершаются махи в сторону.

5. Прыжки на одной ноге – также рекомендовано для выполнения в конце реабилитационного периода. Суть упражнения – больной прыгает в разные стороны от прямой линии (ее можно начертить или воспользоваться широкой лентой, уложенной на пол).

6. Приставной бег.

7. Подъем согнутых ног из положения лежа [1].



Рис.1. Упражнения при разрыве мениска

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Даже после полного заживления ткани, реабилитация будет считаться законченной, но, после операции нужно поддерживать мышечный тонус, подвижность колена, поэтому не следует забывать даже о банальной зарядке, много ходить. Ходьба, вождение автомобиля, подъем в гору и другие нагрузки на сустав не должны причинять боль и дискомфорт, после такой операции необходимо беречься и применять резкие движения.

Литература

1. Глушков А.С., Зотин В.В., Антоненко М.Н. Травма мениска коленного сустава // сборник трудов всеросс. науч. практ. конф. «Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения». - Томск, 2016. - С.135-138

2. Зотин В.В., Мельничук А.А. Адаптивная физическая культура как средство комплексной реабилитации инвалидов// сборник трудов международной науч. практ. конф. «Инновационное будущее педагогики и психологии» - Уфа, 2015. - С.29-32

3. Зотин В.В., Иванова А.Н. Лечебная и адаптивная физическая культура// сборник трудов всеросс. науч. практ. конф. «Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения». – Томск, 2016. - С.151-154

4. Лечебная физкультура и питание при разрыве мениска коленного сустава. Портал «Лечение коленных суставов». [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – URL: http://sustavkoleni.ru/menisk/lechebnaya-fizkultura-i-pitanie-pri-razryve-meniska-kolennogo-sustava.html

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ КИТАЯ И РОССИИ

М. Го, аспирант, *Китай*
Научный руководитель:
В.В. Костюков, д.п.н., профессор
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Ключевые слова: *нормативы, физическая подготовка, учащиеся, начальные классы, Китай, Россия*

Аннотация: *Нормативы по физической подготовке учащихся в образовательных учебных заведениях являются важными индикаторами оценки качества их физического воспитания в стране. Нормативы также отражают направления государственной политики в вопросах физической подготовки школьников в образовательных заведениях. В данной работе представлен сравнительный анализ сходств и различий нормативов по физической подготовке учащихся в начальных классах общеобразовательных заведений Китая и России, а также сведения об их влиянии на процессы физического воспитания в этих странах.*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

К начальным классам в России относятся учащиеся 1-4-х классов, а в Китае - учащиеся 1-5-х или 6 классов общеобразовательных заведений. Хотя между двумя странами существует определенная разница в возрастом распределении начальных классов, но она не очень велика, а возраст поступления в начальные классы составляет в Китае и России 7 лет. Данная работа посвящена анализу сходств и различий в содержании нормативов по физической подготовке для учащихся 1–4-х классов (возраст 7–10 лет) в России и Китае.

В России наиболее популярной и реально применяемой в большинстве школ является послужившая основой для изучения «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В.И. Лях и А. А. Зданевич). В этой программе четко выделены нормативы по физической подготовке учащихся начальных классов общеобразовательных заведений России (таблица 1 и 2) [1].

Таблица 1

Нормативы по физической подготовке учащихся 7-10 лет в России (мальчики)

№ п/п	Физические качества	Содержание теста	Возраст лет	Уровень		
				Мальчики		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7 8 9 10	7.5 и более 7.1 6.8 6.6	7.3-6.2 7.0-6.0 6.7-5.7 6.5-5.6	5.6 и менее 5.4 5.1 5.0
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	7 8 9 10	11.2 и более 10.4 10.2 9.9	10.8-10.3 10.0-9.5 9.9-9.3 9.5-9,0	9.9 и менее 9.1 8.8 8.6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10	100 и менее 110 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 и более 165 175 185
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и более 1150 1200 1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и более 7.5 7.5 8.5
6	Силовые	Подтягивание: На высокой перекладине из виса, кол-во раз	7 8 9 10	1 1 1 1	2—3 2—3 3—4 3—4	4 и выше 4 5 5

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 2

Норматив по физической подготовке учащихся 7-10 лет в России(девочки)

№ п/п	Физические качества	Содержание теста	Возраст лет	Уровень		
				Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7 8 9 10	7.6 и более 7.3 7.0 6.6	7.5-6.4 7.2-6.2 6.9-6.0 6.5-5.6	5.8 и менее 5.6 5.3 5.2
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	7 8 9 10	11.7и более 11.4 10.8 10.4	11.3-10.6 10.7-10.1 10.3-9.7 10.0-9.5	10.2 и менее 9.7 9.3 9.1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10	90 и менее 100 110 120	110-130 125-140 135-150 140-155	150 и более 155 160 170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	500и менее 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и более 950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	2 и менее 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
6	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	7 8 9 10	2 и ниже 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 16 18

Официальным документом в котором излагаются нормативы по физической подготовке учащихся в образовательных заведениях Китая является «Национальный стандарт физического воспитания и здоровья учащихся», последняя версия которого опубликована в 2014 г. (далее «стандарт»). В этом стандарте четко выделены нормативы по физической подготовке учащихся начальных классов Китая. (Таблица 3,4)[2].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 3

Нормативы по физической подготовке учащихся 7-10 лет в Китае(мальчики)

№ п/п	Содержание теста	Возраст лет	Уровень		
			Мальчики		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Бег 50 м, с	7	12.4 и более	12.3-10.9	10.8 и менее
		8	11.8	11.9-10,.3	10.2
		9	11.3	11.4-9.8	9.7
		10	10.9	10.8-9.4	9.3
2	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1.1 и менее	1.2-9.3	9.4 и более
		8	0.7	0.8-8.9	9.0
		9	0.3	0.4-8.5	8.6
		10	-1.0	-0.9-8.0	8.1
3	Прыжки на скакалке за 1 минуту раз	7	24 и менее	25-77	78 и более
		8	32	33-84	85
		9	41	42-93	94
		10	52	53-104	105
4	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (мальчики)	7	*******	*******	*******
		8	*******	*******	*******
		9	18 и ниже	19-33	34 и выше
		10	19	20-34	35

Таблица 4

Нормативы по физической подготовке учащихся 7-10 лет в Китае (девочки)

№ п/п	Содержание теста	Возраст лет	Уровень		
			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Бег 50 м, с	7	13.6 и более	13.5-12.1	12.0 и менее
		8	12.6	12.5-11.1	11.0
		9	11.8	11.9-10.3	10.2
		10	11.3	11.2-10.0	9.9
2	Наклон вперед из положения сидя, см	7	3.5 и менее	3.6-11.6	11.7 и более
		8	3.4	3.5-11.5	11.6
		9	3.3	3.4-11.4	11.5
		10	3.2	3.3-11.3	11.4
3	Прыжки на скакалке за 1 минуту кол-во раз	7	24 и менее	25-77	78 и более
		8	34	35-87	88
		9	46	47-98	99
		10	56	57-108	109
4	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7	*******	*******	*******
		8	*******	*******	*******
		9	18 и ниже	19-33	34 и выше
		10	19	20-34	35

Из материала этих таблиц можно заметить, что нормативные тесты в программах России и Китая не совпадают, а так же, что на уроках физической культуры в обеих странах активно развивают скорость, гибкость, силу и координационные способности учащихся начальных классов.

Однако, эти таблицы в большей степени показывают различия в нормативах по физической подготовке учащихся начальных классов в двух странах. Главным

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

образом это проявляется в нескольких аспектах:

1. Содержание нормативов. Содержание тестирования учащихся в нормативах по физической подготовке учащихся в начальных классах в России значительно больше, чем в Китае, и охватывает более широкий спектр двигательных способностей мальчиков и девочек.

2. Нормативные требования. С точки зрения одинаковости или схожести выполняемых нормативов с обеих сторон, включая тестирование качеств быстроты и гибкости, требования к развитию быстроты в нормативах в России выше, чем в Китае. Кроме того, стоит отметить, что в нормативах по физической подготовке в России требование к развитию гибкости растёт по мере увеличения возраста учащихся, а в Китае все наоборот.

3. Классификация физических качеств. Нормативы по физической подготовке учащихся в начальных классах России строго разделены, в соответствии с классификацией физических качеств, которые в основном включают пять разновидностей: быстроту, гибкость, силу, выносливость и координацию, а также разработаны количественные знания тестов и заданий для развития каждого качества у мальчиков и девочек. Нормативы по физической подготовке учащихся в начальных классах Китая несистематизированы и не классифицируется в соответствии с физическими качествами. Например, прыжки на скакалке в течение 1 мин могут в определенной степени развить силу, выносливость, координацию и другие качества.

4. Классификация возрастных особенностей. Согласно нормативам по физической подготовке учащихся в начальных классах России можно заметить, что с первого года обучения у мальчиков и девочек уже начинают всесторонне развивать физические качества. Однако, согласно нормативам по физической подготовке учащихся в начальных классах Китая, можно заметить, что 1-2 классе (7-8 лет) почти отсутствуют тесты на силу и выносливость. Содержание тестов на силу появляется только в 3-4 классах (9-10 лет), а содержание тестов на выносливость учащихся начальных классов в Китае практически отсутствует.

На содержание нормативов по физической подготовке в России влияет комплекс ГТО, в котором придается большое значение всестороннему развитию физических качеств учащихся в соответствии с возрастными особенностями характеристик физического развития детей 7-10 лет. Формирование нормативов по физической подготовке учащихся в Китае, также тесно связано с российских комплексом ГТО[4]. Однако, после «Реформы и открытости», проводимых в Китае с 1978 года, а так же с реализацией национальной политики «одна семья, один ребенок», многие семьи чрезмерно оберегали своего ребенка, от всяческих внешних воздействий, поэтому некоторые китайские эксперты выступили против развития у детей силы и выносливости в раннем возрасте. Основная причина снижения требований к гибкости с каждым годом заключается в том, что учебная нагрузка у учащихся начальных классов в Китае увеличивается с каждым годом, а качество и количество двигательных действий продолжает снижаться. Все это привело к снижению уровня физической подготовленности у китайских учащихся начальных классов в последние годы.

Нормативы по физической подготовке оказывают сильное влияние на качество обучения детей физической культуре в образовательных заведениях страны[3].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Если в нормативах нет соответствующего содержания тестов, то весьма вероятно, что учителя физического воспитания будут пренебрегать развитием какого-либо физического качества на уроках физической культуры, а это, затем, окажет негативное влияние на общее формирование физической подготовленности учащихся начальных классов. Данная проблема возникла в области физического воспитания детей в китайских образовательных заведениях в последние годы. Страна начала придавать ей большое значение, но для её решения все еще не хватает соответствующих разработанных вариантов занятий.

Комплексное развитие физических качеств учащихся с первого класса станет важным подходом к решению данной проблемы, а постепенное улучшение содержания нормативов по физической подготовке в образовательных заведениях Китая станет важным способом решения этой важной проблемы.

Литература

1.Лях, В.И. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы/В.И. Лях, А.А. Зданевич; -М.: Просвещение. 5-е издание., 2008. С.9-10.

2.Standards of National student physical education and health: version 2014. Ministry of Education in P. R. China, 2014.pp. 9-14, 17-18.

3.Xu Lianjun. Analysis of the Influence of Physical Health Standards on Physical Education Teaching Contents in schools and Universities: Journal of Suzhou University, 2008(5), pp. 137-139.

4.Zeng Henghui. Historical research of complex of Ready for Labour and Defence after founding of New China: Sports Culture Guide, 2005(2), pp.74-76.

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Е.В. Головкова, студентка
Научный руководитель:
О.Е. Дудник, преподаватель
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *задержка психического развития, двигательные способности, подвижные игры.*

Аннотация: *статья посвящена изучению влияния подвижных игр на двигательные способности детей 7-8 лет с задержкой психического развития. Выявлено, что использование предложенной методики, в которую включены подвижные игры, позволяет повысить двигательные способности и гибкость детей с задержкой психического развития.*

В организме человека насчитывается более 20 тысяч разновидностей всех заболеваний и нарушений функций организма. Задержка психического развития (ЗПР) относится к нарушению состояния здоровья, а научная и медицинская статистика выделяет среди всех отклонений около 300 миллионов людей с задержкой психического развития [2].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Задержка психического развития не является болезнью, это разновидность психического недоразвития, которая, по статистике Министерства Образования Российской Федерации, охватывает более 60% учеников начальных классов, а именно поэтому считается самым частым отклонением в состоянии здоровья [2, 3].

Для детей младшего школьного возраста средства и методы адаптивной физической культуры, в том числе использование подвижных игр, являются необходимой частью в развитии физического и умственного развития, укреплении здоровья детей, а так же социальной адаптации. Ускорить процесс социальной адаптации может только специалист по адаптивной физической культуре после проведения анализа психического и физического развития ребенка [1, 4].

Перед тем, как приступить к реабилитации, необходимо определить двигательные способности у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития (сохранные, нарушенные). После определения степени нарушений наступает этап формирования программы тренировочного процесса, а так же упражнений, которые будут способствовать коррекции нарушений, гармоничного развития сохранных способностей.

Цель исследования: развитие двигательных способностей у детей 7-8 лет с задержкой психического развития при использовании методики с применением подвижных игр.

Суть педагогического эксперимента заключалась в применении разработанной методики, с применением подвижных игр, на экспериментальной группе. В это время, контрольная группа занималась по стандартной программе тренировочного процесса. После окончания сроков педагогического эксперименты, была проведена повторная оценка физических способностей детей 7-8 лет с задержкой психического развития.

Коррекционное воздействие на организм детей 7-8 лет с задержкой психического развития оказывала разработанная методика в следующих направлениях:

1. Умение ориентирования в пространстве.
2. Контроль над собственными движениями в пространстве.
3. Координация в пространстве.
4. Статическая координация.
5. Умение напрягать и расслаблять мышцы.

В экспериментальную методику вошли следующие подвижные игры:

1. Мокрые котята

Цель. Умение напрягать и расслаблять мышцы, работа в команде.

Ход игры. Группа двигается по залу в засыпную, шаг мягкий, медленный, эмитируя котят. Команда тренера «Дождик» группа присаживается на корточки и принимают упор присев, напрягая все группы мышц. По команде «Солнце» группы медленно встает, эмитируя отряхивание от дождика, расслабляя напряженные группы мышц.

2. Штанга

Цель. Развитие ловкости, чувства координации движений; укрепление мышечно-связочного аппарата

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Ход игры. Игрок подходит к гимнастической палке, эмитирующей штангу, поднимает «Штангу» надо головой, держит ее над головой 5 секунд и бросает ее на пол.

3. Буратино и Пьеро

Цель. Развитие координации движений, скорости, быстроты реакции, умения концентрировать внимание.

Ход игры. Движение по залу хаотичное, по команде тренера «Буратино», останавливаются в позе куклы, напрягая все группы мышц на 5 секунд, а по команде «Пьеро» принимают позу грустного мальчика, расслабляя все мышцы.

4. Пролезай и убегай

Цель. Укрепление мышц туловища и конечностей; улучшение функции дыхания; развитие быстроты реакции, координации движений; воспитание ловкости.

Ход игры. Дети строятся в две шеренги. Первая шеренга стоит вдоль стены, другая шеренга с обручами в руках — против первой, посреди комнаты. Дети с обручами становятся на одно колено, ставят обручи на пол и придерживают их. По сигналу тренера дети, стоявшие у стены, быстро бегут к обручам, становятся на четвереньки и пролезают через них, затем поднимаются и бегут вперед. Дети, державшие обручи, кладут их на пол, встают и бегут за детьми из первой шеренги, догоняют их, приводят на свое место и дают им обручи. Затем в обручи пролезают дети, которые держали обручи раньше.

До начала эксперимента, уровень физических способностей детей, был ниже среднего и средний, но после проведения тренировок, по разработанной методике, с применением подвижных игр, показатели экспериментальной группы выросли и стали достигать средние и выше среднего показатели, что видно в Таблице 1. Показатели в контрольной группе так же возросли, но не достигли такой разницы в результатах, как в экспериментальной группе.

Таблица 1

Результаты оценки двигательных способностей после эксперимента

Тесты	ЭГ- X±m	КГ- X±m
Проба «Ромберга», сек	14.4±1,2	10.9±2.13
Прыжок в длину с места, см	131±9.8	122±8.8
Челночный бег 3*10, сек	9.2±0,63	10.1±0,73
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине, количество раз	9±1.2	11±1.7

Средний показатель пробы «Ромберга» в ЭГ составил 14,4±1,2 и является показателем выше среднего, в КГ средний показатель составил 10,9±2,13, что является средним показателем.

Средний показатель прыжка в длину с места составил 131±9,8 и является показателем выше среднего уровня, в КГ средний показатель составил 122±8,8, что тоже является показателем выше среднего уровня.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Средний показатель челночного бега 3*10 составил 9,2±0,63 и является показателем выше среднего уровня, в КГ средний показатель составил 10,1±0,73, что является средним показателем.

Средний показатель подтягиваний из виса лежа на низкой перекладине, составил 11±1,7 и является показателем выше среднего, в КГ средний показатель составил 9±1,2, что тоже является средним.

Разница показателей между ЭГ и КГ до и после эксперимента отображает положительное влияние разработанной методики на физические способности детей 7-8 лет с задержкой психического развития (Рисунок 1).

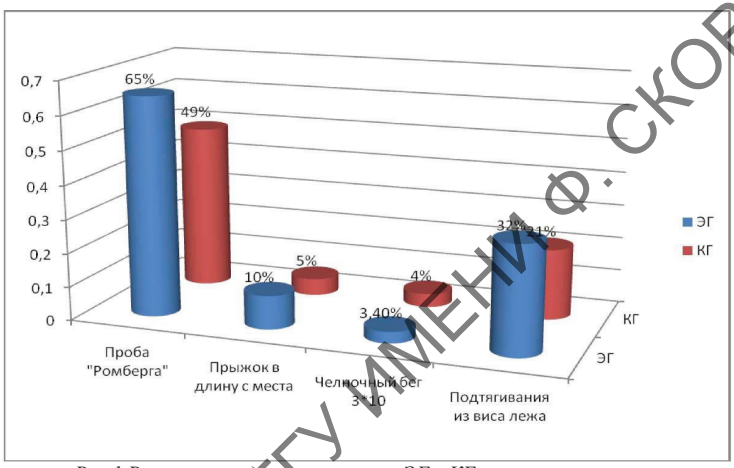


Рис.1 Разница между показателями ЭГ и КГ после эксперимента

Разработанная методика оказала заметное влияние на показатели:

- Показатели пробы «Ромберга» в ЭГ выросли на 65%, в КГ на 49%.
- Показатели прыжка в длину с места в ЭГ выросли на 10%, в КГ на 5%.
- Показатели челночного бега 3*10 в ЭГ улучшились на 3,4%, в КГ ухудшились на 4%.
- Показатели подтягиваний из виса лежа на низкой перекладине в ЭГ выросли на 32%, в КГ 21%.

Таблица 2

Результаты оценки гибкости в ЭГ и КГ после эксперимента

Тесты	ЭГ- X±m	КГ- X±m
Тест 1. Отведение рук назад с гимнастической палкой (в градусах)	73.5±11	54.5±18.1
Тест 2.Стойка на одной ноге (в градусах)	71.7±15.4	60±17.4
Тест 3. Наклон туловища назад (в градусах)	72.2±14.5	61.3±17.1

Средний показатель отведения рук назад с гимнастической палкой в ЭГ составил 73,5±11 и является показателем выше среднего уровня, в КГ средний показатель составил 54,5±18,1, что является средним уровнем.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Средний показатель стойки на одной ноге составил 71,7±15,4 и является показателем выше среднего уровня, в КГ средний уровень составил 60±17,4, что является показателем среднего уровня.

Средний показатель наклона туловища назад составил 72,2±14,5 и является показателем выше среднего, в КГ средний показатель составил 61,3±17,1, что является показателем среднего уровня.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что все показатели экспериментальной группы после педагогического эксперимента, значительно лучше, чем показатели в контрольной группе, в которой, в течение педагогического эксперимента, не применялась разработанная методика, направленная на развитие двигательных способностей. Можно заметить, что разработанная методика способствовала развитию двигательных способностей и гибкости у детей 7-8 лет с задержкой психического развития, так как результаты после эксперимента значительно выросли в ЭГ, по сравнению с КГ, где не применялась разработанная методика.

Таким образом, результаты исследования показали нам эффективность разработанной методики с применением подвижных игр, направленную на развитие двигательных способностей детей 7-8 лет с задержкой психического развития. Это дает возможность рекомендовать ее для использования в учебном и тренировочном процессах для детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

Литература

1. Бобылева, Татьяна Алексеевна. Коррекция двигательной сферы учащихся, имеющих задержку психического развития, в условиях общеобразовательной школы Крайнего Севера средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 / Т. А. Бобылева ; Уральский гос. пед. ун-т. - Екатеринбург : [б. и.], 2002. - 23 с

2. Кокаева А.В. Особенности мышления младших школьников с задержкой психического развития // Изучение и образование детей с различными формами дизонтогенеза : материалы всерос. науч.-практ. конф. студентов, магистрантов, аспирантов и слушателей, Екатеринбург, 26-27 апр. 2018 г. – Екатеринбург, 2018. - С. 277-280.

3. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. - М.: СпортАкадемПресс, 2002 - 50 с.

4. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / под ред. Л.В. Шапковой. СПб.: Детство-Пресс, 2002. - 160 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СПОРТИВНО-БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

А.А. Давлетова, студентка
Научный руководитель:
Я.В. Ткаченко, преподаватель
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *бальные танцы, соревнования, народные танцы, вальс, танго, фокстрот, квикстеп.*

Аннотация: *В этой статье, на основе исследований, рассматривается история возникновения спортивно-бальных танцев, как самостоятельного вида спорта и проблема обеспечения техники безопасности в ходе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся данным видом спорта.*

Раньше бальные танцы предназначались только для богатого общества, а народные танцы – для людей из низших классов общества. Обычно такие танцы устраивались на торжественных приемах, званых ужинах и даже на конкурсах. Значение словосочетания «бальный танец» происходит от латинского слова «бал», которое обозначает «танцевать». Этот вид танца превратился из общественной деятельности в соревновательную форму танца сегодня. Он приобрел глобальную известность в Великобритании, Америке, Азии и даже в Европе. Всемирно известными танцами такого вида являются медленный фокстрот, венский вальс, танго и квикстеп. Любая разновидность танца всегда выполняется мужчиной и женщиной в элегантной постановке, называемой «закрытым захватом». Эта танцевальная форма зарождается в эпохе Возрождения, когда Жеан Табуро выдвинул свою Оркестрографию в 1588 году, которая была компиляцией изучения, сделанного во французском ренессансном общественным танце. Эта книга состояла из самых серьезных танцев, таких как более живой бранль, танец баса, Павана и знаменитый пятиступенчатый танец под названием «cinque pace» Шекспира-gaillarde.

В 1650 году в Париже был введен новый вид танца, называвшийся Менуэт, который берет свое начало в народном танце в Пуату. Музыку сочинил Жан Батист Люлли, под которую станцевал легендарный король Людовик XIV. С этого момента Менуэт был популярен как придворный танец 17-го века, и он продолжал занимать первое место в бальном зале до конца 18-го века.

Людовик XIV со временем заложил новый фундамент для этого акта, основав академию. Его Академия называлась «Academie Royale de Musique et de Danse», в которой существовал набор определенных норм для исполнения каждого бального танца. Правило «пяти положений ног» также было сформулировано в этом учреждении.

После долгого затишья возникло первое в истории отделение между балетом и бальными танцами, поскольку академия предоставила профессиональных танцоров, которые появились в балете и покинули королевский двор. Получившееся положение в балете удивительно прижилось в бальных залах более двухсот лет, вплоть до конца Викторианской эпохи.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Это была Викторианская эпоха, которая видела новое соединение в этом танце. Вальс приобрел важное современное лицо в Англии в 1812 году, когда Карл Мария фон Вебер написал «приглашение а-ля вальс». Именно «приглашение а-ля вальс» положило начало изменению вальса, как формы чистой музыки. Вальс наткнулся на массовую критику людей, которые его считали признаком непристойности, хотя предубеждения в конечном счете исчезли. В 1840-х годах бальный зал увидел программу новых танцев, таких как полька, Шоттище и мазурка. Был поднят еще один спор, который настаивал на том, чтобы опустить красивые шаги в кадрили и бальных танцев.

Начало 20-го века.

Современные бальные танцы, такие как джайв и джаз, первоначально уходят корнями в начало 20 века. За это время было сделано много новых шагов и изменений. В течение 1910 года было проведено изменения танцев, которые позволили парам танцевать самостоятельно. Это изменение уже было сделано в вальсе. Второй переход был увлечением популярной музыкой, такой как джаз, изобретенный черными в США. Новые изменения музыки, проведенные в танцах, привели к возникновению новых видов в течение 1910-1930 годов.

Звезды, такие как Вернон и Ирен Касл, и пионеры, такие как Джозефина Брэдли и Виктор Сильвестр изучали несколько форм бальных танцев. Они классифицировали и выпустили эти формы танцев. Организация Артура Мюррея в США и общество учителей танцев в Англии оказали весьма влиятельное распространение знаний о несколько основных движений этого танца. В тридцатые годы экранное танцевальное представление Фреда Астера и Джинджер Роджерс было очень оценено и получило культовый статус. Были и другие известные выступления по этому типу танца, таких как «строго бальный зал», «танго», «будем танцевать» и «урок танго».

Термин «бальные танцы» является синонимом десяти различных стилей танцев, которые получили международный статус. У каждого танца своя история, свой год основания, своя страна, свой путь и каждый танец имеет свои собственные шаги, однако одно остается неизменным, каждый танец исполняется мужчиной и женщиной. В первую пятерку таких танцев, имеющих международный стандарт, входят: вальс, так же его называют медленный вальс, венский вальс, танго, фокстрот и квикстеп или так же есть второе название быстрый фокстрот [1].

1. Вальс

Настоящее происхождение вальса или медленного вальса довольно неясно, но танец включает в себя несколько поворотов и скольжений, прыжков и топот появился в различных частях Европы в конце 17-го и начале 18-го века. В Италии это была Вольта, во Франции-Вольта, в Германии-Веллер, а в Австрии-Ландлер. Это были хороводы, но в конце самого танца был короткий период, в течение которого круг распадался на пары, которые кружились и заканчивались прыжком в воздух.

В Ландлере прыжки уступили место скорее скользящему движению, и именно поэтому он считается предшественником вальса. Вальс можно проследить более чем за 400 лет в ранних формах, но обычно считался слишком скандальным для вежливого общества. Идея о том, что мужчины и женщины танцуют так близко

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

друг к другу – это была необходимость, учитывая быстрые поворотные действия раннего вальса – считалась крайне вульгарной, и оппозиция бушевала. Когда стало известно, что королева Виктория втайне любит Вальс, люди стали публично его любить.

Вальс вновь обрел свою настоящую популярность в 20 веке. Танец расцвел в форме, названной вальсом колебания в 1913 году. До развития колебаний пары вальсировали в одном направлении до головокружения, а затем менялись местами. Это выродилось в соревнование на выносливость. Колебание привело к вальсу, в прочем как он танцуется и сегодня.

2. Венский вальс

Венский вальс, возникший на пышных балах Австрии в 1700-х годах, фактически предшествовал более медленному современному вальсу. Он воспользовался большими подолами женских бальных платьев, когда пары вращались вокруг, чтобы создать закрученный узор из красочных кругов на паркете, что по-прежнему делает этот танец фаворитом в соревнованиях по всему миру.

3. Танго

Есть в основном три типа танго – аргентинское танго, американское гладкое танго и международное танго стиля. Мы учимся только международному стилю, который немного более сдержан, но имеет преимущество быть танцуемым точно так же.

Эта версия имела свои истоки в популярных танцевальных мюзиклах и шоу-спектаклях 1930-х годов.

Международное танго – это очень дисциплинированная и четко структурированная форма танго, которая принята во всем мире. Он был разработан, чтобы дать ощущение общей структуры для обучения и оценки танго во всем мире. Танцоры остаются в традиционной закрытой позиции во время танца и выражают как Легато, так и стаккато аспекты типа музыки, соответствующей этому стилю.

4. Фокстрот

Говорят, что Фокстрот был создан исполнителем Гарри Фоксом в Бостоне в 1913 году. Он разработал несколько шагов, которые заимствовали из квикстепа и других популярных танцев того времени, но были более плавными и более контролируемыми. Он загорелся, как лесной пожар, и теперь является стандартным бальным танцем во всем мире. Его четкие, легкие движения делают социальный Фокстрот самым легким из бальных танцев, чтобы учиться. Тем не менее, контроль, необходимый для версий более высокого уровня, известных как медленный фокстрот, делает это самым сложным из бальных танцев [2].

5. Квикстеп

1840-е-1850-е годы Квикстеп первоначально был маршем, который стал популярным примерно в 1850 году. Он в основном использовался для празднования президентов, военных, выставок, полков, героев и т.д. Он в основном использовался как тип пропаганды и морали музыки. Более Поздняя Эволюция Разработанный во время Первой мировой войны в пригороде Нью-Йорка, квикстеп первоначально исполнялся Карибскими и африканскими

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

танцорами. Со временем она дебютировала на сценах американских мюзик-холлов и сразу же стала популярной в бальных залах.

Фокстрот и квикстеп имеют общее происхождение. В двадцатые годы многие группы играли медленный фокстрот слишком быстро. В конце концов, они превратились в два разных танца. Медленный темп Фокстрота был замедлен, и Квикстеп стал быстрой версией Фокстрота [3].

Остальные пять форм – это международные латинские танцы. К ним относятся самба, ча-ча-ча, румба, джайв и пасодобль.

1. Самба

Этот бразильский танец был впервые представлен в 1917 году, но был принят бразильским обществом в 1930 году как бальный танец. Говорят, что Самба была введена в США в 1939 году покойной Кармен Мирандой. Даже сегодня он считается национальным танцем Бразилии, и исполняется на многих бразильских уличных вечеринках и Марди Гра.

2. Ча-ча-ча

Из менее заторможенных ночных клубов и танцевальных залов популярный кубинский танец под названием Мамбо претерпел тонкие изменения. Это было тройное Мамбо, и его своеобразные скребущие и шаркающие звуки во время «тройки» производили подражательный звук ча-ча-ча. Затем это стало танцем само по себе, разработанным английским учителем танцев Пьером Лавелем и его женой Дорис, которые были очарованы этими качествами во время визита на Кубу в 1930-х годах. Ча-ча-ча, или просто ча-ча, как его теперь называют, является еще одним примером того, как бальные танцы развиваются как продвинутая стадия в интерпретационном социальном танце, рожденном слиянием прогрессивной американской и латинской музыки.

3. Румба

Румба изначально была брачным танцем. Многие его движения и действия, которые сегодня имеют эротический смысл, изначально связаны с культурной любовью к танцу бедных фермеров Кубы. Он стал популярным бальным танцем и был введен в США около 1933 года, в период, когда туризм на Кубе стал обычным явлением, а ночная жизнь состояла из танцев в кубинских ночных клубах.

4. Пасодобль

В течение 18-го века пасодобль был включен в комедии. Затем позже он был принят в качестве нормативного шага для испанской пехоты, с особой особенностью, которая заставляла войска делать регулярный шаг: 120 шагов в минуту.

Музыка была введена в бои быков в течение 19-го века. Теперь он воспроизводится во время выхода тореадора на ринг (Пасео) или во время пасов (Фаэна) непосредственно перед убийством. Он соответствует танцу пасодобль (традиционному и бальному).

5. Джайв

Джайв-это соревновательный свинг-танец международного стиля, в котором используются элементы линди-хопа и Джиттербага. Характеризуется с тройными шагами, сделанными в основном ног с очень живым движением, он был назван в честь мультфильма Микки Мауса 1930-х годов, который показал Микки и Минни танцы модифицированную версию Джиттербага. Слово «Джайв» в те дни

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

означало «подделка», и они называли мультяшное изображение «джиттербаг Джайв». Но танец понравился людям, и они развили его в настоящий танец, который был менее диким и бесконтрольным, чем другие клубные танцы того времени [2].

Большой отрезок времени «бальные танцы» перестраивались от искусства к спорту. Важное событие в жизни бальных танцев произошло 8 сентября 1997 года. Бальный танец был признан Международным Олимпийским Комитетом. С того момента бальные танцы являются «кандидатом» включения в программу Олимпийских Игр. Имея требования танцоров такое же дисциплинированное и строгое, как и к спортсменам другого вида спорта [4].

Как в любом спорте, каждый спортсмен получает травму, как на тренировках, так и на соревнованиях. В бальных танцах так же имеется техника безопасности.

В первую очередь, прежде чем начинать тренировки или соревнования, ребёнок должен ознакомиться с требованиями безопасности в аварийных ситуациях в здании. Должен быть в наличии аварийный выход, пожарная сигнализация, аварийный план и огнетушители. Для тренировок зал должен, оснащен хорошим светом, паркетом, зеркалами, раздевалками, окнами и иметься аптечка.

К занятиям по спортивно-бальным танцам допускаются дети, которые имеют: медицинский осмотр; специальную тренировочную одежду, которая не будет сковывать движения; профессиональные туфли, у девочек, начиная с 12 лет обязательно на каблуке накаблучники из селикона; собранные волосы; сняты все предметы, которые предоставляют опасность для других занимающихся.

Во время занятия, занимающие должны хорошо размяться, чтобы избежать травматизма, аккуратно обращаться в паре, не дёргать, не толкать ведь это может так же привести к травме, внимательно слушать тренера, выполнять качественно движения, быть внимательным во время прогона всех танцев.

Что касается соревнований, на паркет допускаются пары, которые соответствуют с правилами соревнования. В правила входят: строго только специальная танцевальная обувь, которая имеет специальную подошву, чтобы танцоры не скользили по паркету, запрещается использовать какие либо масла во избежание травм, девочки начиная с 12 лет обязательно на каблуке накаблучники из селикона, соответствие танцевальных костюмов по программе, а так же соответствие с правилами пошива костюма. В бальных танцах главным в паре считается партнер, поэтому на паркете во время соревнований главная задача партнёра обойти все пары во время танца так, чтобы не травмироваться, не травмировать партнёршу и другие пары.

В соревновательном бальном зале танцоры оцениваются по различным критериям, таким как равновесие, удержание или рамка, поза, музыкальность и выражение, время, выравнивание тела и форма, напольное ремесло, действие ноги и представление.

Судейство в спорте, ориентированном на результат, неизбежно носит субъективный характер, и споры и жалобы конкурентов по поводу судейских мест не являются редкостью.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Если говорить про действующие танцевальные пары из России то, смотря на все рейтинги, можно сказать точно. Россия считается одна из мощных стран по этому виду спорта.

Сильнейшие пары России [2]:

- Чемпионы России, а так же 2-х кратные Чемпионы Мира Армен Цатурян и Светлана Гудыно в категории Взрослые LA.
- Чемпионы России и 4-х кратные Чемпионы Мира – Дмитрий Жарков и Ольга Куликова в категории Взрослые ST.
- Чемпионы России, Чемпионы Мира - Дмитрий Кулебакин и Дарья Свириденко среди танцоров до 21 года LA.
- Чемпионы России, Чемпионы Мира Семен Хржановский и Елизавета Лыхина по двоеборью в возрасте до 21 года ST LA.
- Вице-Чемпионы Европы Дмитрий Челпанов и Яна Машарова в категории Молодежь ST.
- А так же, много спортсменок достигнув высоких побед в России, из-за смены пары вынуждены уезжать в другие страны. В этот список входят: Кристина Мошенская, Юлия Загорученко, Нина Беззубова, Елена Самохова, Дарья Полей и др.

Проходя обучение в Воронежском ГИФК могу отметить, что наш вуз вносит существенный вклад в будущую тренерскую деятельность студентов по спортивно-бальным танцам, т.к вуз развивает физические качества, обеспечивает физическую подготовку к профессиональной деятельности; учит пользоваться приобретенными знаниями; воспитывает потребность в здоровье (физическом, психическом, социальном) как жизненно важной ценности; воспитывает у студентов сознательность, высокие моральные, волевые качества, готовит их к высокопроизводительному труду с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.

В заключение обратим внимание, что бальные танцы до сих пор остаются самой элегантной и классической формой танца. По мере того, как мир движется вперед, эта форма танца буквально «танцевала» свой путь в современную эпоху, где она так же почитается, как и раньше.

Литература

1. Калинкина Е.В., Осанов В.А. Бальные танцы и их взаимосвязь с другими видами спорта // Молодой ученый. – 2016. – №8. – С. 1204-1206.

2. Dance Poise [Ballroom Dancing History] [Электронный ресурс] Режим доступа:https://dancepoise.com/ballroom-dancing-history.

3. Delta Dance [Ballroom History. How the ballroom dances became what they are today] [Электронный ресурс] Режим доступа: https://delta. dance/about/history.

4. WikiDanceSport [Quickstep] [Электронный ресурс] Режим доступа: http://www.wikidancesport.com/wiki/1062/quickstep.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ «ВЕНЕВИТИНОВО» В ПРОБЛЕМЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

А.Т. Даллакян, аспирант
Научный руководитель:
А.Э. Беланов, к.п.н., доцент,
А.В. Масалов, доцент
Воронежский государственный университет

Ключевые слова: *студенческий лагерь, оздоровительный лагерь, реабилитационно-восстановительные процедуры, Веневитиново.*

Аннотация: *в данной статье рассматривается вопрос об использовании студенческого оздоровительного лагеря «Веневитиново» для восстановления, сохранения и поддержания здоровья обучающихся*.

Приоритетным направлением дальнейшего развития нашего государства является поддержание, сохранение и восстановление здоровья молодого поколения, от которого зависит будущее нации. Для решения поставленной задачи обществу необходимо переосмыслить отношение к своему физическому и психическому здоровью.

Состояние здоровья молодых людей во многом зависит от образа жизни. Неоспоримо негативное влияние на уровень здоровья дефицита воздействия благоприятных факторов, недостаточной физической активности, стрессовых ситуаций, несоблюдения режима труда и отдыха. [2]

Опыт работы преподавателей кафедры физического воспитания и спорта Воронежского госуниверситета в летнем студенческом оздоровительном лагере (СОЛ) демонстрирует неограниченные возможности природных факторов в сочетании с занятиями физической культурой и спортом в их благотворном влиянии не только на укрепление здоровья студентов, но и на формирование их личности.

Студенческий оздоровительный лагерь «Веневитиново» расположен в одном из живописнейших мест Воронежской области, на опушке Усманского бора, спускающейся в правобережную пойму реки Усмань, сохраняя здесь красивейший изгиб. Лагерь окружен густым лесным массивом с одной стороны и лугом с другой. Располагаясь в среднерусской лесостепи, Усманский бор отличается предельной однородностью микроклиматических параметров, т.е. климат характеризуется как умеренно-континентальный. Такое месторасположение лагеря создает благоприятный микроклимат, способствует продуктивному отдыху и оздоровлению.

Основными формами климатопрофилактики (оздоровления с использованием естественных природных факторов) являются закаливание воздухом(аэротерапия), гелиопрофилактика, водные процедуры. Эти факторы – привычные раздражители для организма, т.к. взаимодействуют с ними в процессе всей эволюции. Комплексное использование климатических факторов целесообразно для воздействия на общую резистентность организма с целью

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

противодействия различным патогенным факторам для поддерживающего и восстанавливающего действия на функционально ослабленные системы организма, нормализации эмоционального статуса, борьбы с синдромом «хронической усталости». [1]

Гармоническое сочетание климатических и природных факторов со спортивно-оздоровительной и культурной программой лагеря положительно воздействует на самочувствие отдыхающих студентов. Ежегодно за летний период в лагере отдыхает более 500 человек.

В СОЛ «Веневитиново» созданы условия для того, чтобы молодые люди могли укрепить и поддержать свое здоровье.

Высококвалифицированные преподаватели кафедры физического воспитания и спорта ВГУ, работающие в СОЛ, используют комплексный, многоплановый подход к организации отдыха студентов, а также новые современные формы практической работы с молодежью по организации их досуга. Профессиональная деятельность преподавателей включает в себя физкультурно-спортивную и оздоровительную, а также учебно-воспитательную и культурно-просветительскую. Их работа направлена на формирование здорового образа жизни студентов, которым предоставляются возможности получения новых навыков физической и спортивной деятельности. Преподаватели СОЛ делают все возможное, чтобы пребывание в нем отдыхающих стало интересным, полезным для здоровья и запоминающимся.

Время пребывания студентов при их желании может быть заполнено до предела. В арсенале спортивного городка лагеря баскетбольная и волейбольная площадки, корт для игры в бадминтон, площадка с гимнастическими перекладинами и брусьями, на лугу у реки - футбольное поле. Есть зал для настольного тенниса. Для любителей настольных игр — шахматы, шашки, нарды. Излюбленным времяпрепровождением студентов является катание на лодках с осмотром прилегающих к кордону Веневитиново окрестностей. Организуется проведение командных соревнований по различным видам спорта (волейболу, футболу, бадминтону, настольному теннису и др.) шахматные турниры. Победители обязательно награждаются призами.

Важным средством экологического воспитания молодежи с целью приобщения их к природе выступают терренкуры по «экологической тропе». Достойны восхищения открывающиеся природные пейзажи находящиеся в окрестностях лагеря, — озёра, сосняки, дубравы, лесные поля, луга, болота. На территории спортивно-оздоровительного комплекса радуют взор уголки ландшафтного дизайна, «альпийские» горки, старая сосна символ «Веневитиново», вековые дубы. Благодаря сложившимся традициям, территория лагеря содержится всегда в идеальном состоянии. Порядок во всём — на спортивных площадках, в домиках отдыхающих, на окружающей территории, пляже.

Прогулки на свежем воздухе, наполненном ароматом лесных и луговых трав, содержащим огромное количество фитонцидов, выделяемых хвойными и лиственными породами деревьев, создают благоприятный эмоциональный фон. Дозированные прогулки на воздухе стимулируют молодёжь к активному движению, способствуют расширению периферических кровеносных сосудов, за

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

счёт чего улучшается общий обмен и трофика миокарда, активизируется деятельность дыхательной системы и тканевое дыхание в целом. Формированию положительных психоэмоциональных реакций способствует и «ландшафтный рефлекс», т.е. пребывание в чистых местностях, что эффективно восстанавливает равновесие тормозно-возбудительных процессов в коре головного мозга.

Сочетание аэропроцедур с лечебной физкультурой (ЛФК) оказывает общетренирующее воздействие на организм, повышает двигательные возможности и физическую работоспособность, способствует более интенсивному течению процессов обмена веществ и активизирует деятельность всех систем организма. Основными методами ЛФК в оздоровительном лагере являются гигиеническая гимнастика, прогулки пешеходные и на лодках, оздоровительный бег, дозированная ходьба, терренкур с чередованием ходьбы и дыхательных упражнений, элементы спорта, упражнения в воде - гимнастика, плавание, игры. Ежедневно проводится утренняя зарядка.

Загруженность в течение учебного года часто сопровождается дефицитом общения студентов, что приводит к возникновению психологического коммуникативного барьера, который прекрасно преодолевается за период пребывания в СОЛ. В рамках культурной программы - дискотеки, концерты, конкурсы, просмотр кинофильмов в музее природы Усманского бора, посещение библиотеки и т.д.

Одним из излюбленных мест отдыха студентов является русская баня, расположенная на берегу реки. Пребывание в ней (под контролем преподавателей) способствует повышению общей резистентности организма, тренированности и закаливанию. Основными факторами, действующими на организм в бане, выступают температура, влажность воздуха, температурный контраст различных сред (воздуха, воды). В результате влияния этих факторов повышается уровень функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, интенсифицируются обменные процессы. Важную роль при посещении бани играют психофизиологические реакции. Снимается напряжённость корковых механизмов регуляции функций внутренних органов, скелетных мышц. Создаётся ощущение отдыха и комфорта.

Оздоровление с применением дозированного воздействия солнечного света (гелиопрофилактика), проводимая на пляже или в оборудованном аэрарии, обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, активизирует энергетические процессы, работу эндокринной, иммунной, нервной систем, повышает работоспособность и иммунобиологическую реактивность, нормализует фосфорно-кальциевый обмен. [3]

Немаловажным для сохранения здоровья является и качество питьевой воды. Вода, добываемая из глубинной артезианской скважины, превосходного качества, что подтверждено результатами проводимых анализов.

Купание в реке также носит оздоровительный и тренирующий характер, благотворно сказываясь на всех системах организма.

Литература

1.Беланов А.Э. Здоровье, физическая культура и спорт студенческой молодежи: материалы заочной региональной научно-практической конференции,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

посвященной 80-летию кафедры физического воспитания /под ред. А.Э.Беланова. – Воронеж, 2010. – 172 с.

2. Беланов А.Э., Крупко А.Э., Лотоненко А.В. Физическая культура, здоровый образ жизни и атлетизм/ под общ. ред. А.Э. Беланова. – Воронеж, 2012. – 126 с.

3.Простаков Н.И Биологический учебно-научный центр «Веневитиново». – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2016. – 124 с.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ КРОССОВЫХ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

А.Т. Даллакян, аспирант
Научный руководитель:
О.В. Родионова, ст.преподаватель
Воронежский государственный университет

Ключевые слова: *кроссовые нормативы, подготовка к сдаче нормативов, нормативы по общей физической подготовке, ГТО.*

Аннотация: *в данной статье рассматривается вопрос об особенностях подготовки обучающихся высших учебных заведений к сдаче контрольных кроссовых нормативов.*

Процесс учебно-тренировочных занятий студентов (в частности, самостоятельных) в течение учебного года условно можно разбить на 3 периода:

Подготовительный (октябрь-апрель);

Соревновательный (май-июнь);

Переходный (август-сентябрь)

Логичным завершением подготовительного периода должна явиться оптимальная готовность к сдаче нормативов.

Обучающиеся высших учебных заведений сдают итоговые нормативы по общей физической подготовке, а также в дальнейшем, в мае или июне, принимают участие в соответствующих соревнованиях. Чем ближе период сдачи нормативов, тем более специализированными и сложными становятся все те упражнения, которые необходимо сдать обучающимся.

В период, именуемый соревновательным, происходит прием контрольных нормативов, а также сохранение достигнутого уровня физической подготовленности.

Долгожданная пора обучающихся – летние каникулы (переходный период) проходят достаточно разнообразно: в городских условиях, проходя производственные практики и семинары, многие в данный период трудоустраиваются, кто-то посвящает свободное время отдыху за чертой города. Иными словами, у обучающихся не так много времени, чтобы заниматься физическими упражнениями. Однако, следует, даже исходя из имеющихся

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

возможностей, не прекращать занятия физической культурой, посвящая хотя бы 30-40 минут в день на физическую активность.

Существует удивительная способность человеческого организма противостоять усталости и утомлению, продолжая выполнять физическую нагрузку. В прошлом столетии ряд ученых считали, что утомление – промежуточное состояние между здоровьем и болезнью. Имелось в виду, что в течение всей жизни конкретному человеку доводилось определенное количество калорий, и если человек тратил сверх необходимой нормы, то это в свою очередь вело к сокращению жизни. Естественно, в наше время данное утверждение было опровергнуто, и более того, считается, что утомление – это естественный побудитель процессов возобновления работоспособности. Стоит упомянуть про действие закона биологической обратной связи: чем больше степень утомления (до конкретных пределов), тем сильнее происходит стимуляция процессов восстановления и тем выше уровень последующей работоспособности.

Если сравнивать силу, быстроту и выносливость, то последнее гораздо более сложное качество, зависящее от согласованной работы всех органов и систем организма. Выносливость подразумевает наличие богатого запаса энергии, а также способность тратить эту энергию таким образом, чтобы увеличить коэффициент полезного действия.[2]

Характеризуют две стадии выносливости:

Первая – работа до появления чувства усталости;

Вторая – работа на пределе возможностей, когда только за счет волевого усилия поддерживается необходимая интенсивность физической нагрузки.

Баланс данных двух периодов зависит от конкретного человека, от типа его нервной системы: чем «сильнее» нервная система, тем длиннее второй период. Если нервная система слабее, то преобладает первый период. [1]

Выносливость можно измерить некоторыми способами, в том числе прямым и косвенным. Первое подразумевает выполнение аэробной нагрузки, например, бег с заданной скоростью, определяя максимальное время работы в заданном темпе (до начала снижения интенсивности бега). Однако, чаще всего на практике используется второй способ – косвенный. Например, единица времени, за которое будет пройдена длинная дистанция (10 тыс. метров).

Согласно стандартам, в программе физической культуры и спорта для высших учебных заведений, принято рассматривать выносливость как результаты в беге на 2000 метров для девушек и 3000 метров для юношей. Зачетные требования для оценки общей выносливости следующие:

Девушки: бег на 2000 метров –	10 мин. 15 сек. – 5 очков
	10 мин. 50 сек. – 4 очка
	11 мин. 15 сек. – 3 очка
	11 мин. 50 сек. – 2 очка
	12 мин. 15 сек. – 1 очко
Юноши: бег на 3000 метров –	12 мин. 00 сек. – 5 очков
	12 мин. 35 сек. – 4 очка
	13 мин. 10 сек. – 3 очка
	13 мин. 50 сек. – 2 очка
	14 мин. 10 сек. – 1 очко

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

При подготовке к сдаче контрольных нормативов в беге на 2000 и 3000 метров, необходимо учитывать особенности техники и тренировочные упражнения.

Начальный период подготовки (2-3 недели) характеризуется включением таких упражнений, как кросс (равномерный бег) общей продолжительностью около 20-40 минут для юношей и 15-30 минут для девушек. Частота сердечных сокращений не должна превышать 130 ударов в минуту. Далее, при целенаправленной подготовке к бегу на 2000 и 3000 метров, можно включать следующие упражнения:

В подготовительной части:

-легкий бег в течение 5-7 мин.;

-общеразвивающие гимнастические упражнения;

В основной части:

-специальные беговые упражнения (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад и т.д.) по 2-3 раза по 30-40 метров;

- интервальный бег;

а) для юношей: 6-7 раз по 300-400 метров быстрого бега через 300-400 мега трусцой; для девушек: 5-6 раз по 200-300 метров быстрого бега, через 200-300 метров бега трусцой.

б) для юношей и девушек: 8-10 раз по 100 метров быстрого бега, через 100 метров бега трусцой.

Далее необходимо увеличивать время бега и его интенсивность, проходить контрольный и соревновательный бег на дистанциях, которые по протяженности отличаются от предыдущих. Исходя из частоты сердечных сокращений при физических аэробных нагрузках можно выделить 3 уровня:

- поддержания уровня аэробных возможностей – 120-140 уд. /мин.;
- повышения аэробных возможностей – 140-165 уд. /мин.;
- максимального повышения аэробных возможностей – 165-180 уд. /мин.

Правильная техника бега определяет эффективность от данных занятий: во время бега туловище немного наклонено вперед, угол наклона не превышает 85 градусов, взгляд устремлен вперед. Наклон осуществляется не за счет сгибания в тазобедренных суставах, а в результате отклонения от вертикали всего тела. Таз при беге, особенно в момент отталкивания, несколько подается вперед, что вызывает большой прогиб в пояснице и обеспечивает более эффективное приложение усилий при отталкивании. Руки согнуты в локтевых суставах примерно до 90 градусов и свободно перемещаются вперед-назад в соответствии с движениями ног. Нога ставится на опору на переднюю часть стопы, или на всю стопу.

Особое внимание следует уделить правильному дыханию. Дыхание ртом и носом осуществляется одновременно. Тот ритм дыхания, который меняется в зависимости от интенсивности нагрузки и развития утомления, для каждого человека является сугубо индивидуальным и естественным. Утомление характеризуется учащением дыхания и возрастанием частоты сердечных сокращений. [3]

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Стоит отметить, что систематические занятия физической культурой и регулярные физические нагрузки способны укреплять общее состояние организма, увеличивать сопротивляемость к инфекциям и болезням, повышать выносливость.

Литература

1. Брейзер В.В. Динамика спортивного результата под влиянием тренировочных воздействий//Теория и практика физической культуры – 1983, №12

2. Зациорский В.М. Воспитание физических качеств : учебн. ТиМФВ для ИФК. – М.: ФиС, 1967

3. Смирнов Ю.И. Технические средства обучения и контроля в спорте (назначение, классификация, требования), В кн.: Электроника и спорт. – М.: ВНИИФК, 1979.

ПРИНЦИПЫ АТЛЕТИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК

А.Т. Даллакян, аспирант,
Воронежский государственный университет
А.С. Барсукова, магистрант
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
Научный руководитель:
А.Э. Беланов, к.п.н., доцент
Воронежский государственный университет

Ключевые слова: *силовая тренировка, принципы тренировки, базовые упражнения, пауэрлифтинг.*

Аннотация: *в данной статье рассматриваются принципы атлетических тренировок для повышения их эффективности.*

Первый принцип - постоянство тренировочного процесса.

Пропуск тренировок является самым главным фактором, препятствующего быстрому росту результатов. Наиболее важное условие для достижения больших успехов в развитии тела, наращивании мышц и достижения мощных силовых результатов - это постоянная последовательность, как в тренировке, так и в диете. Можно использовать различные методики тренировок, количество подходов, режим питания, восстановления, но, если не тренироваться напряженно и регулярно, теряется смысл занятий. Регулярные занятия - основа, на которой лежат все остальные принципы тренировок. Для студентов этот принцип очень актуален, поскольку два раза в год подавляющее их большинство пропускает месяц, а то и два-три месяца тренировок. Многие не тренируются с апреля по октябрь, что, по сути, уже практически лишает смысла весь тренировочный процесс. Это похоже на бессмысленное топтание на месте - шаг вперед, шаг назад. Каждый раз, когда прерываются тренировки, теряется все то, что приобреталось за немногие недели интенсивного тренинга. И каждый раз приходится начинать все с

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

нуля. Очень важно тренироваться, даже тогда, когда атлет травмирован. При этом, за счет правильного подбора упражнений, можно восстановиться гораздо быстрее, чем не тренируясь. Любая, даже самая легкая тренировка все равно намного лучше, чем ее отсутствие. В то же время, в силовых видах спорта гораздо лучше недотренироваться, чем перетренироваться. В связи с этим, хоть тренировки пропускать нельзя, но перегружать себя не надо.

Второй принцип — ограниченность тренировочного процесса небольшим числом упражнений. Необходимость отдельной тренировки на каждую группу мышц обуславливает их увеличенную работоспособность. Полноценная тренировка двух крупных мышц практически невозможна, но даже тренировка более мелких мышц- антагонистов требует высокого уровня подготовленности. Опираясь на базовые упражнения, в дальнейшем строится комплекс тренировочных программ. Базовые упражнения представлены лишь 3 видами: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа и становая тяга. [1] Использование одного базового упражнения на протяжение всей тренировки повышает эффективность и результативность занятия. Данные упражнения способны нагружать самые большие группы мышц в организме человека. При приседании задействованы ноги, спина и большое количество мелких мышц, поддерживающих равновесие. При жиме лежа работают грудь, бицепс, трицепс и широчайшие мышцы спины, плечи и пресс. При становой тяге работает спина, ягодицы, ноги, бицепс, плечи, пресс, трапециевидные мышцы, мышцы шеи и предплечий.

По сути, других базовых упражнений практически не существует (кроме жима штанги стоя). Иные упражнения, считающиеся базовыми, являются изолированными и направлены на оформление какой-то отдельной группы мышц. При этом рельефные мышцы - результат не только тренировок, но и питания. Поэтому, тренируясь на базовых упражнениях, при «сгонке веса» атлеты получают не только объемные, но и рельефные мышцы.[3]

Принцип третий - усиленная тренировка слабых мышц. Именно слабые мышцы ограничивают тренировочный процесс и ухудшают результат. Так. например, слабые предплечья не дают полноценной возможности загрузить мышцы спины и бицепсы рук. Слабые ноги вообще не могут быть у гармонично тренированного человека. Но, в многолетней практике тренировок, были случаи, когда гипертрофированные руки наблюдались у людей с дистрофированными ногами. Забавно, когда человек подтягивается 10 раз на одной руке и не может присесть ни разу на одной ноге. Как правило, именно тренировка слабых мышц является самым трудным (в психологическом отношении) в тренировочном процессе. Но только подтягивание слабых мышц до нужного уровня позволяет сделать очередной скачок в развитии и выйти на новый качественный уровень.

Принцип четвертый - мышцы нужно нагружать два раза в неделю. Одна тренировка тяжелая, другая - легкая. Только трапеции и нижнюю часть спины необходимо загружать один раз в 7-10 дней. Например, при силовой тренировке приседание и жим лежа выполняются в неделю два раза. Становая тяга — один раз в неделю. Необходимо помнить о важности соблюдения режима тренировок и избегать перетренированности, поскольку последнее влечет за собой необратимые последствия. Тяжелая тренировка — это тренировка, направленная на рост

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

результатов и выполненная на пределе возможностей, а легкая — это вторая тренировка в неделю — тренировка на технику, разминка с весом в 80% от «тяжелой» тренировки. Становая тяга делается всего одни раз, так как мышцы, которые при ней задействуются, самые большие, и они медленнее восстанавливаются.[2]

Принцип пятый - цикличность тренировок. Существует необходимость в грамотном построении программ тренировок, учитывая длительность занятий, а также возможность восстановления между ними. Активизации процессов восстановления и повышения эффективности тренировок способствует в первую очередь правильное распределение нагрузок в различных по длительности тренировочных циклах. Говорить о положительной динамике тренировок можно в том случае, если происходит чередование циклов, где разгрузочный этап предшествует интенсивному. В противном случае, возникает эффект перетренированности, характеризующаяся ослаблением и истощением организма спортсмена. Известно три основных вида цикличности развития и восстановления мышц: короткий, средний и длительный. Во время краткосрочного цикла используется эффект суперкомпенсации мышц, возникающий через 96 часов после тренировки. За время 10-недельного цикла происходит полное восстановление и рост результатов. В длительных циклах за счет накопления мышечного потенциала возможно 2-3 раза в год (по 2-4 недели) тренироваться с максимальными весами (1-2 повтора в подходе). Циклы бывают простые, двухступенчатые и трехступенчатые. Основное назначение циклов — адаптация организма к чередованию этапов расслабления и напряжения. Поэтому циклы на все базовые упражнения делаются одновременно. Физиологически невозможно выйти на пик на приседаниях, и сделать в это же время спад для становой тяги или жима лежа.

Принцип шестой. Разминка и заминка. Важной составляющей тренировки, которой многие, к сожалению, пренебрегают является разминка. Перед жимом лежа должно быть выполнено не менее 2 разминочных подходов, перед приседанием и тягой - не менее 3 разминочных подходов. Если спортсмен поднимает достаточно большой вес, то при разминке разница килограммов на штанге между подходами составляет примерно 15-20 кг. Когда атлеты приближаются к предельным для себя весам, приходится использовать для разогрева еще и специальные разогревающие мази: финалгон, никофлекс, апизатрон и другие. Финалгон надо втирать еще до разминки, а апизатрон используют перед каждым подходом, втирая ее в мышцы, которые будут задействованы в данный момент, а после используют магнезию (или мел) — для предотвращения травм (бич спортсменов-силовиков).

Заминка – необходимый этап грамотной тренировки для более быстрого восстановления мышц. Для спортсменов это самый благоприятный период тренировки, характеризующийся общим расслаблением организма и повышением настроения. Растяжка противопоказана до и во время тренировочного процесса, поскольку растяжение мышц способствует расслаблению тканей, ускорению кровообращения, тем самым уменьшая болевые ощущения именно после тренировки. Опытные атлеты знают, что общий прогресс результатов зависит также от растяжки мышц после тренировки, поскольку во время тренировочного

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

процесса ткани мышц имеют свойство разрушаться, а во время отдыха, наоборот, увеличиваются в объеме. Стоит отметить, что рост мышцы наблюдается только при полном восстановлении ее длины, а это возможно только при условии выполнения рекомендаций, упомянутых выше.

Соблюдение этих принципов в сочетание с правильным питанием и отдыхом позволяет добиться заметных результатов в атлетической тренировке людям самого разног уровня подготовленности.

Литература

1. Беланов А.Э. Здоровье, физическая культура и спорт студенческой молодежи: материалы заочной региональной научно-практической конференции, посвященной 80-летию кафедры физического воспитания /под ред. А.Э.Беланова. – Воронеж, 2010. – 172 с.

2.Беланов А.Э. Физическая культура в вузе: учебно-методическое пособие/ А.Э. Беланов; Воронежский государственный университет. – Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2018. – 150 с.

3. Беланов А.Э., Крупко А.Э., Лотоненко А.В. Физическая культура, здоровый образ жизни и атлетизм/ под общ. ред. А.Э. Беланова. – Воронеж, 2012. – 126 с.

РОЛЬ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ПЕРИОДИЧЕСКОЙ ПЕЧАТИ В РАЗВИТИИ КАРЕЛЬСКОГО СПОРТА В 1920-1923 гг.

Д. А. Дрожжина, студентка
Научный руководитель:
Е. А. Калинина, д.ист.н., профессор
Петрозаводский государственный университет

Ключевые слова: *Всеобуч, соревнование, спорт, спортивная организация, развитие спорта, периодическая печать.*

Аннотация: *В 1920-е годы развитию физической культуры спорта в Карелии уделялось незначительное внимание. Распространение различных его видов, организация спортивных кружков и соревнований среди населения республики проходило медленно. Данная проблема является малоизученной в истории Карелии. В статье автор показывает роль республиканской периодической печати в популяризации занятий спортом и физическими упражнениями среди жителей Карельской Трудовой Коммуны в 1920-1923 гг.*

22 апреля 1918 г., реализуя постановление VII съезда РКП(б), Всесоюзный Центральный Исполнительный Комитет (ВЦИК) Совета рабочих, солдатских и крестьянских депутатов издал подписанный В. И. Лениным Декрет о всеобщем военном обучении рабочих и о допризывной подготовке молодежи [9, с. 151]. Руководство физическим воспитанием и спортом было возложено на Всеобуч. Составным элементом в программе всеобщего военного обучения являлось

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

физическое воспитание. В период 1918-1923 гг. Всевобуч оказал основное влияние на массовое развитие спорта в нашей стране, в том числе и в Карелии.

В июне 1920 г. Президиум ВЦИК принял постановление об образовании в составе Российской Социалистической Федеративной Советской Республики Карельской Трудовой Коммуны (КТК) [1, с.37].

На территории КТК, еще в рамках бывшей территории Олонецкой губернии, с августа 1918 г. стали создаваться отделения Всеобуча при губернском и уездных военных комиссариатах. В штатном расписании этих отделений появляются инструкторы по спорту из Петрограда и Москвы. Они занимались организацией курсов по обучению местного населения от 16 до 40 лет военной подготовке, готовили резервные части для Красной Армии.

Образование отделений Всеобуча дало толчок для развития спорта в республике. Деятельность Петрозаводского губернского отделения Всеобуча по привлечению местного населения к занятиям физической культурой и спортом, а также по созданию спортивных секций и организации соревнований стала освещаться в республиканских средствах массовой информации с 1920 г. Газеты «Олонецкая Коммуна» (1919-1921), а затем «Карельская Коммуна» (1921-1923) – официальные органы печати Карельской Трудовой Коммуны являлись основными источниками информации о развитии спорта в Карелии в 1920-1923 гг.

Первоначально освещение спортивных мероприятий происходило достаточно редко. Например, за 1920 г. в «Олонецкой Коммуне» была опубликована единственная статья о проведении губернских спортивных состязаний в июне 1920 г. [10]. Она осветила первенство Карелии по легкой атлетике, футболу и баскетболу, в котором приняли участие команды из Петрозаводска, Пудожа и Вытегры. Для привлечения зрителей состязания сопровождались игрой духового оркестра. Важно отметить, что в них принимали участие только допризывники – курсанты уездных отделений Всеобуча. Это говорило о том, что занятия физической культурой и спортом были организованы в системе Всеобуча, проведение соревнований не привлекло внимания горожан.

В 1921 г. ситуация несколько изменилась. В республике стали постепенно появляться отдельные виды спорта. Основным видом занятий населения становились лыжи. Именно этому виду спорта было посвящено несколько публикаций в газете «Олонецкая коммуна» в 1921 г.

Особое место в губернской периодической печати занимала агитация населения к ходьбе на лыжах и приобщение жителей Карелии к спорту. Так, 12 марта 1921 г. в «Олонецкой коммуне» появилась статья неизвестного автора под псевдонимом Каролроста «Дети на лыжах» [6]. В ней рассказывалось о том, что дети любят и хотят кататься на лыжах. Например, в Кондопоге создавались самодельные лыжи, на которых школьники ежедневно добирались в школу. Кроме этого газета регулярно помещала короткие объявления об организации лыжных походов для петрозаводчан [3].

«Олонецкая коммуна» информировала своих читателей о предстоящих спортивных соревнованиях. Как правило, эти оповещения помещались за день до начала состязаний. По-прежнему основными их участниками являлись допризывники. Первое в истории города Петрозаводска лыжное первенство прошло 13 марта 1921 г. по акватории Онежского озера. В программе

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

соревнований, было две дисциплины: гонка на одну версту (1,0668 км) и эстафета на четыре версты. Освещая итоги соревнований, корреспондент газеты «Олонецкая Коммуна» писал: «Состязания прошли гладко и стройно, но количеством зрителей, к сожалению, не изобиловали, как нам кажется, по двум причинам: во первых, объявление было неудачно помещено в праздничном номере газеты, а во вторых, что более вероятно – это безучастное отношение нашей публики и в том числе молодежи к спорту, явно предпочитающей это здоровое влечение танцулькам и вечерам» [7]. Это еще раз доказывает, что местное население крайне мало интересовалось спортом, и большее внимание уделяло увеселительным мероприятиям.

Еще одним из видов спорта, появившихся в Карелии в это время, стал баскетбол. В сентябре 1921 г. среди бойцов Красной Армии состоялось окружное первенство между командами Петрозаводска и Петрограда. Автор заметки «Состязания на окружное первенство в баскетбол» В. Зорин отмечал, что «игра продолжалась 40 минут с минутным перерывом и закончилась результатом 16:2 в пользу питерцев. Проигрыш петрозаводчан объясняется тем, что они более года не брали в руки мяч, т. е. не устраивали ни одной тренировки и им пришлось играть по новым (привезенным питерцами) правилам, благодаря чему каждые 4-5 минут питерцы били штрафные удары»[5]. Становится понятно, что в это время отсутствовали четко установленные правила игры, а преимущество было на стороне игроков, озвучивших правила состязания. Петрозаводская команда не проводила регулярных занятий и к соревнованиям не была готова.

В 1922 г. количество спортивных мероприятий не изменилось, но численность их участников постепенно возрастала. Длину дистанций стали измерять не в верстах, а в километрах. В этом же году 23 февраля в Петрозаводске состоялись вторые лыжные состязания в день празднования III годовщины Красной Армии. В проведении которых произошли некоторые изменения: был введен интервал выхода на старт участников – через 30 секунд. Однако в них также принимали участие исключительно военнослужащие. Отрадно заметить, что в этот раз количество зрителей значительно увеличилось. В статье «Спорт в день праздника Красной Армии» указывалось, что состязания были организованы Спортивным центром Всеобуча г. Петрозаводска [12].

Организованные в 1922 г. при республиканском отделении Всеобуча Спортивный центр и Спортивно-технический комитет стали проявлять активную деятельность по организации спортивных мероприятий и кружков для занятий физическими упражнениями в Петрозаводске. Так, в марте 1922 г. под эгидой Спортивного центра впервые были проведены конькобежные состязания для всех желающих. Особенностью этих соревнований являлось торжественное открытие и закрытие соревнований, сопровождавшееся речами председателя Всеобуча о значении спорта для человека. Стоит отметить также участие в состязаниях представительниц женского пола. Как сообщал читателям автор заметки «Конькобежные соревнования» данные состязания «обещают быть в силу своей новизны и спортивности, чисто северным и интересным зрелищем, тем более, что будут сопровождаться музыкой» [11].

В 1922 г. в Петрозаводске стали организовывать первые кружки по различным видам спорта. Запись в них была открыта для всех желающих,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

независимо от пола и возраста. Занятия по легкой атлетике, по водным видам спорта, по гимнастике, по футболу, баскетболу, играми на воздухе и т. д. проводились инструкторами воинских частей бесплатно. Информация о работе спортивных кружков также помещалась в газете «Карельская Коммуна» [13]. В это время были организованы кружки по лыжам и конькам.

В 1923 г. количество статей в республиканской периодической печати о спортивной деятельности увеличилось в несколько раз. В республике культивировались футбол, гребля, французская борьба, шахматы. Летом состоялось открытие Яхт-клуба, открылся прокат судов на летний сезон.

Примечательно, что в республиканской периодической печати с 1923 г. стали помещаться статьи о проблемах спорта в Карелии. С точки зрения корреспондентов газет, главным тормозом развития спортивного движения являлась нехватка финансовых средств на спортинвентарь, оплату руководителей кружков. Одним из способов получения дополнительного финансирования могла стать организации платных вечеров с показом спортивных номеров [8].

В качестве примера можно привести публикации на страницах «Карельской коммуны» о развитии футбола. Стоит отметить, что в 1921 г. в Петрозаводске были обустроены два футбольных поля у железнодорожного вокзала и у театра «Триумф». Силами Всеобуча создали две футбольные команды, между которыми проводились товарищеские встречи. Однако футболисты остро нуждались в приобретении футбольных мячей, спортивной формы и обуви. Вопросы финансирования этого вида спорта обсуждались на общих собраниях. Но дополнительного финансирования получено не было. Заметим, что горожане смотрели на этот вид спорта как на «забаву и глупостное время провождения» [4].

В 1923 г. освещение в периодической печати спортивных мероприятий в столице Карельской Трудовой Коммуны стали гораздо интереснее для читателей. Увеличился объем публикуемой информации, велось подробное описание событий и мест их проведения. В статьях указывали конкретные результаты участников на каждой дистанции, их суммарный балл и место, которое они заняли.

Подводя итоги, следует сказать, что республиканская периодическая печать в 1920-1923 гг. на страницах газет проводила пропаганду спорта и пыталась привлечь жителей республики к занятиям физическими упражнениями. В пользу этого говорит рост количества статей о спорте, увеличение объема информации о состязаниях, спортивных кружках. Если в 1920 г. в газете была напечатана единственная спортивная статья, то в 1923 г. появилось 17 публикаций.

В газетах стали более пристально обращать внимание к проблемам развития спорта, условиям его организации, методике проведения тренировок. Первой такой статьей была статья Евгения Бухова «Лыжный спорт – для здоровья», где автор описал все движения лыжника, технику хода и развитие тела спортсмена в лыжном спорте [2].

В связи с этим необходимо отметить роль газет «Олонецкой коммуны» и «Карельской коммуны» в постепенном развитии спорта в Карелии и некоторой заинтересованности местного населения в занятии физической культурой. За время существования Карельской Трудовой коммуны появились новые виды спорта, положившие начало современным, которые вот уже сто лет продолжают

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

свое развитие. Регулярные приглашения на соревнования, утверждения что спорт – полезное занятие и разумное увлечение, публиковавшиеся в газетах, несомненно, привлекали горожан, а также побуждали их к участию в спортивных кружках и к посещению соревнований.

Литература

1. Бутвило А. И. Карельская Трудовая Коммуна. Петрозаводск: ПетрГУ, 2011.
2. Бухов Е. Лыжный спорт – для здоровья // Карельская Коммуна. 1923. 3 марта.
3. Горком РКСМ. Красная молодежь // Олонецкая Коммуна. 1921. 15 декабря.
4. Е. Г. Вокруг спорта//Карельская Коммуна. 1922. 15 июня.
5. Зорин В. Состязания на окружное первенство в баскетбол. //Олонецкая Коммуна. 1921. 2 сентября.
6. Каролроста. Дети на лыжах // Олонецкая Коммуна. 1921. 12 марта.
7. Каролроста. Лыжные состязания. // Олонецкая Коммуна. 1921. 23 марта.
8. М. Кр. Кружок физической культуры //Карельская Коммуна. 1923. 25 апреля.
9. Об обязательном обучении военному искусству // Декреты Советской власти. Т. II. 17 марта-10 июля 1918 г. М.: Государственное издательство политической литературы, 1959.
10. Первенство Губернии // Олонецкая Коммуна. 1920. 8 июня.
11. Спортсмен. Конькобежные состязания // Карельская Коммуна. 1922. 8 марта.
12. Спортсмен. Спорт в день праздника Красной армии // Карельская Коммуна. 1922. 26 февраля.
13. Спортивно-Технический Комитет. Спорт// Карельская Коммуна. 1922. 28 мая.

ОПТИМИЗАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Д.В. Другалева, магистрант
Научный руководитель:
П.Ю. Королев, к.п.н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *художественная гимнастика, координационные способности, техническая подготовленность, упражнения со скакалкой.*

Аннотация: *анализ педагогического эксперимента применения специально разработанного комплекса упражнений с предметом для повышения уровня развития координационных способностей и технической подготовленности юных гимнасток – «художниц».*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Актуальность. Художественная гимнастика является одним из самых красивых спортивных направлений, сочетающие в себе элементы акробатики и танца. Все движения очень пластичные и грациозные, они выполняются самостоятельно или с помощью различных предметов, таких как мяч, обруч, лента, скакалка [2]. Художественная гимнастика имеет связь с балетом, поэтому она помогает вырабатывать тонкую координацию движений, пластику, грацию, чувство ритма, благодаря этому выпрямляется спина, и плечи, становится крепче вестибулярный аппарат.

Большинство отечественных авторов считает, что наиболее благоприятным периодом для развития координации является детский возраст. От ее состояния зависит успешное овладение новыми упражнениями, приобретение двигательного опыта, повышение уверенности в своих силах. Поэтому нужно компоновать тренировочный процесс так, чтобы именно в этом возрасте большое значение уделять координационным способностям, с целью дальнейшего улучшения эффективности занятий [3].

Детский возраст является самым важным периодом в развитии координационных способностей, овладев основными или базовыми навыками, девочка сможет легко переключиться на разные виды деятельности без большой потери времени [1].

Занятия по художественной гимнастике, проводимые по типовой программе, не достаточны для развития координационных способностей у шестилетних девочек. Поэтому, основываясь на данных специальной литературы и на опыте ведущих тренеров, был разработан комплекс специфических упражнений с мячом, направленный на развитие координационных способностей.

Цель исследования: повышение уровня технической подготовленности в упражнении со скакалкой, гимнасток – «художниц» 6-7 лет.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Определить уровень технической подготовленности гимнасток 6-7 лет в упражнениях со скакалкой.

2. Разработать методику обучения отдельным базовым элементам со скакалкой для юных гимнасток.

3. Оценить эффективность экспериментальной методики.

Педагогический эксперимент проводился в ГБУ ВО СШОР №1 г. Воронежа в период с сентября 2018г. по июнь 2019г. В эксперименте приняли участие 2 группы гимнасток 6-7 лет, идентичные по уровню технической подготовленности. Занятия проводились три раза в неделю по 1.5 часа. Опытные группы занимались по программным документам СШОР. В занятия экспериментальной группы был включен комплекс специальных упражнений со скакалкой, разработанный нами.

На основании анализа научно-методической литературы, нами были определены критерии оценки контрольных упражнений. На выполнения каждого давалась одна попытка, затем высчитывался средний результат по каждому отдельному упражнению.

Для определения исходного уровня технической подготовленности гимнасток 6-7 лет нами было проведено тестирование, в котором приняли участие

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

контрольная и экспериментальная группы по 15 спортсменок в каждой.

Предложенная нами методика предполагала использование базовых элементов со скакалкой в подготовительной части занятия. Нами были предложены различные базовые движения с предметом, непосредственно в процессе разминки гимнасток. Это позволило значительно экономить время тренировочного занятия. В основной же части занятия гимнастки либо разучивали новые элементы, либо отрабатывали более сложные упражнения с предметом, выполнение которых невозможно без определенной подготовки.

Представлен перечень упражнений, используемых в «предметной разминке»:

Элементы со скакалкой, выполняемые в движении (ходьба):

- Вращение скакалки в фронтальной, горизонтальной, сагиттальной плоскостях.
- Вращение «восьмеркой» вперед и назад.
- «Мельница» держа скакалку за середину
- Круговая «мельница»
- Держа скакалку за один конец, спиральное движение.

Элементы со скакалкой, выполняемые в движении (бег):

- Бег в скакалку, двигаясь лицом вперед
- Бег в скакалку, двигаясь спиной вперед
- Во время бега, вращение скакалки в горизонтальной плоскости над головой (усложненный вариант под ногами)
- Бег с вращением скакалок в руках в сагиттальной плоскости

Разновидности бросков и ловлей

- Бросок в фронтальной плоскости
- Бросок в сагиттальной плоскости
- Ловля в прыжок
- Ловля на ногу.
- Ловля за спиной.

Комплекс упражнений с предметом менялся в зависимости от поставленных тренером задач в подготовительной части занятия. В зависимости от качества исполнения элементов, технической подготовленности и индивидуальных особенностей юных гимнасток, используемые упражнения могли упрощаться, усложняться или же вообще заменяться сходными по структуре. Рекомендуемое использование подобной разминки с предметом у гимнасток 6-7 лет - два раза в неделю.

При проведении подобных «предметных разминок» использовался соревновательный или игровой метод обучения.

В конце педагогического эксперимента, с целью определения эффективности разработанной нами методики, было проведено повторное тестирование гимнасток контрольной и экспериментальной групп.

Уровень технической подготовленности оценивался при помощи специально подобранных контрольных упражнений:

1. Вращение скакалки во фронтальной плоскости, бросок, ловля в равновесии.

И.п. сомкнутая стойка, вращение скакалки во фронтальной плоскости, бросок и ловля в равновесии на одной.

2. Вращение «восьмеркой», разбег, прыжок «казачок» в скакалку.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

И.п.правая/левая нога выпрямлена вперед, вращение скакалки «восьмеркой», разбег и прыжок «казачок» в скакалку.

3. Серия прыжков (простой, скрестно, простой).

И.п. сомкнутая стойка, прыжок в скакалку, ноги вместе, прыжок в скакалку руки скрестно, ноги вместе, прыжок в скакалку, ноги вместе.

В конце педагогического эксперимента, средние показатели по трем тестируемым упражнениям, в экспериментальной группе значительно превышают средние показатели гимнасток контрольной группы, что говорит о возросшем уровне их технической подготовленности. Так, показатели в упражнении №1 в экспериментальной группе выше, чем в контрольной на 8.9%, в упражнении №2 на 8.1%, в упражнении №3 на 7.3%. При статистической обработке полученных данных, (Т-критерий Уайта) были выявлены достоверные различия между ними. По трем тестируемым элементам, средний показатель в экспериментальной группе достоверно превышает этот показатель в контрольной группе ($P<0.05$). Так же было установлено, что гимнастки экспериментальной группы имеют более высокий показатель стабильности выполнения контрольных упражнений, у них более низкий процентный показатель потерь предмета (таблица).

Таблица

Процентные показатели потерь предмета в тестовых упражнениях гимнасток - «художниц» 6-7 лет.

	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Сентябрь 2018 Тестирование№1	38%	36%
Декабрь 2018 Тестирование №2	30%	25%
Май 2019 Тестирование №3	28%	18%

Таким образом, проведенный педагогический эксперимент подтвердил поставленную гипотезу о том, что разработанный комплекс упражнений со скакалкой позволит значительно повысить уровень развития координационных способностей, что в свою очередь положительно повлияет на уровень технической подготовленности юных гимнасток.

Результаты проведенного исследования помогут обобщить информацию о средствах повышения уровня отдельных координационных способностей гимнасток – «художниц», в условиях спортивной школы олимпийского резерва.

Литература

1. Архипова, Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами / Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко: Метод, ред. - СПб.: Изд-во СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 2001.- 24 с.

2. Пахомова, Л.Э. Методика подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике к выполнению упражнений с предметами / Л.Э. Пахомова, Е.С. Николаева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : Детский тренер : журнал в журнале. - 2006. - № 5. - С. 30-32.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

3. Художественная гимнастика: Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры / Под общ. редакцией проф. Л.А. Карпенко. - М., 2003. - 382 с. - ил.

4. Чикалова, Г.А. Техника и методика обучения базовым бросковым упражнениям со скакалкой в художественной гимнастике: Уч.-метод. пособие. - Волгоград: Изд-во ВГАФК, 2002. - 26 с.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Т.В. Дубко, магистрант
Научный руководитель:
Д.Э. Шкирьянов, к.п.н, доцент
Витебский государственный университет имени П.М. Машерова

Ключевые слова: *баскетбол, юноши, общая физическая подготовленность, 7-8 лет, группа начальной подготовки.*

Аннотация: *в статье представлены результаты оценки уровня физической подготовленности юношей 7-8 лет первого года обучения в группе начальной подготовки согласно требованиям первой ступени «Олимпийские надежды» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, проведен коррекционный анализ уровня физической подготовленности с показателями развития физических качеств, сформулированы методические рекомендации по проектированию спортивно-педагогических технологий с данной категорией обучающихся.*

Баскетбол, как вид спорта, по своей популярности занимает одно из ведущих мест среди олимпийских дисциплин. Он характеризуется высокой интенсивностью игровых действий, в частности увеличению плотности игровых действий, сокращению времени выполнения технических приемов, быстроте тактических взаимодействий, увеличению числа индивидуальных действий. В контексте данного вопроса особого внимания заслуживает баскетбол 3×3, которые в 2020 году впервые включен в программу летних Олимпийских игр 2020 года в Токио (решение внеочередного заседания Исполкома Международного олимпийского комитета в 2017 году).

Ввиду сложившейся ситуации закономерно, что во многих странах сложилась определенная система подготовки игроков высокого класса. Учеными доказано, что эффективность функционирования этой системы во многом обусловлена качеством построения и содержание учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки юных баскетболистов [1, 2]. Как известно, при проектировании спортивно-педагогических технологий на этапе формирования «школы баскетбола» особое внимание должно уделяться соблюдению общеметодического принципа индивидуализации и доступности, а также специфического принципа возрастной адекватности физического воспитания [3].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Ввиду этого, вопрос изучения уровня физической подготовленности учащихся групп начальной подготовки приобретает особую *актуальность*.

Цель исследования: изувечение уровня общей физической подготовленности юношей 7-8 лет первого года обучения в группе начальной подготовки по баскетболу.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 18 мальчиков 7-8 лет первого года обучения группы начальной подготовки по баскетболу, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Исследование предусматривало определение уровня общей физической подготовленности (УОФП) согласно требованиям Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (первая ступень «Олимпийские надежды»): прыжок в длину с места, наклон вперёд из положения лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, подтягивания на высокой перекладине, челночный бег 4×9 м, бег 30 м и 1000 м. В работе использовались следующие *методы исследования*: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольно-педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования. Полученные эмпирические данные были обработаны методом математической статистики, обобщены, систематизированы и представлены в виде таблицы и рисунка. Установлено, что УОФП у мальчиков находится на уровне ниже среднего (2-ой). При этом выявлена высокая статистическая связь УОФП (r=0,88) с результатом поднимания туловища из положения лежа на спине за 30 с, который составил 18,71±2,78 раз, что соответствует уровню ниже среднего – 4,82±2,24 балла. Кроме этого, невысокий уровень развития силовых качеств подтверждается показателями сгибания и разгибание рук в упоре лежа (7,53±3,66 раз; уровень низкий – 2,65±1,69 балла), а также подтягивания на высокой перекладине (1,82±2,04 раза; уровень низкий – 5,00±3,12 балла). Наряду с этим зафиксирован неудовлетворительный уровень (4,29±2,91 балла) развития скоростно-силовых качеств и выносливости: прыжок в длину с места 123,41±15,08 см (r=0,78), бег 1000 м 5,41±0,37 м,с (r=0,78). Средние показатели зафиксированы в развитии гибкости, о чем говорят результаты наклона вперед 6,94±2,68 см. Уровень выше среднего (7,65±1,80 балла) выявлен в развитии координации (челночный бег 11,78±0,45 с; 7,65±1,80 балла) и скорости (бег 30 м 6,11±0,25 с; 7,88±1,87 балла). Полученные данные закономерно согласуются с сенситивными периодами развития физических качеств детей младшего школьного возраста [4].

Заключение. Таким образом, у исследуемых юных баскетболистов выявлен неудовлетворительный уровень общей физической подготовки.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица

Показатели УОФП мальчиков 7-8 лет первого года обучения группы начальной подготовки по баскетболу

Содержания педагогического тестирования	Педагогическое тестирование				Оценка	
	W	Min	Max	M±S	M±S	Уровень
Прыжок в длину с места, см	0.93	100.00	148.00	123.41±15.08	4.29±2.91	Ниже среднего
Наклон вперёд, см	0.92	2.00	12.00	6.94±2.68	6.88±1.54	Средний
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	0.84*	4.00	15.00	7.53±3.66	2.65±1.69	Низкий
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	0.95	15.00	25.00	18.71±2.78	4.82±2.24	Ниже среднего
Подтягивания на высокой перекладине, раз	0.85	0.00	7.00	1.82±2.04	5.00±3.12	Низкий
Челночный бег 4×9 м, с	0.91	11.00	12.40	11.78±0.45	7.65±1.80	Выше среднего
Бег 30 м, с	0.86*	5.80	6.50	6.11±0.25	7.88±1.87	Выше среднего
Бег 1000 м, с	0.80*	5.04	6.03	5.41±0.37	3.06±0.75	Ниже среднего
УФП	0.96	29.00	60.00	43.65±9.44	Ниже среднего	

Примечание – W Критерий Шапиро-Уилка, Min – минимальный показатель, Max – максимальный показатель, M (medial) – среднее арифметическое, S (standard deviation) – среднеквадратическое отклонение.

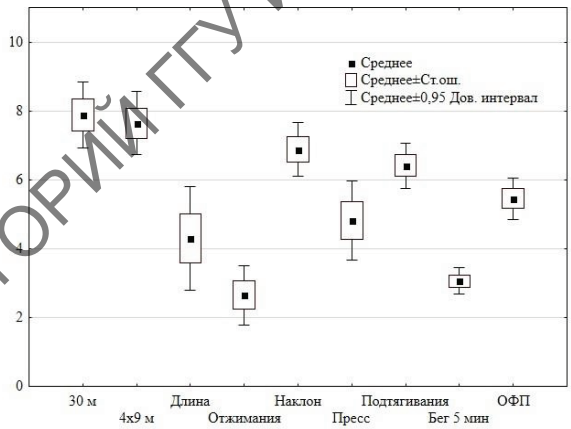


Рис. – Уровень развития физических качеств и общей физической подготовленности мальчиков 7-8 лет первого года обучения группы начальной подготовки по баскетболу

Исходя из этого, при проектировании спортивно-педагогических технологий с данной группой мальчиков мы рекомендуем учитывать не только закономерности сенситивных периодов развития скорости, гибкости и координации, но и уделить особое внимание развитию силы и скоростно-силовых способностей.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

Литература

1. Анненков В.Н. Средства и методы технико-тактической подготовки юных баскетболистов 8-11 лет: автореф. дис. … канд. пед. наук. : 13.00.04 / В. Н. Анненков ; Гос. орде Ленина и орд. Крас. знам. ин-т физ. культ. П.Ф. Лезговта. – Санкт-Петербург, 1993. – 24 с.

2. Жданов С.В. Модельные характеристики как фактор в управлении подготовкой юных баскетболистов – М. : Физическая культура и спорт, 1989 – 174 с.

3. Иванов С.В. Формирование основ техники игры в баскетбол на этапе начальной подготовки; Всеросс. науч.-исслед. ин-т физ. культ. и спорта. – Москва, 2006. – 26 с.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений – 7-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – С. 76-141.

ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

В.В. Дуц, курсант
Военный институт физической культуры
Научный руководитель:
О.К. Падин, к.п.н., профессор
Военно-Воздушная академия им. профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина

Ключевые слова: *гибкость, подвижность, амплитуда движения, физические упражнения, восстановление.*

Аннотация: *В этой статье рассматривается проблема поддержания и развития гибкости тела человека, рассматриваются основные факторы, влияющие на гибкость. На основании определяющих признаков дана ее классификация.*

Гибкость – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, которое определяют степень подвижности его звеньев. Другими словами, гибкость – это способность суставов к различным вращениям и движениям. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения.

Термины «гибкость» и «подвижность» в данном контексте стоит разграничивать. Под словом гибкость понимается совокупность подвижности суставов всего тела [4]. А если имеется ввиду какой-либо отдельный сустав, то правильнее называть это подвижностью, например «подвижность коленных суставов».

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Термином «гибкость» пользуются в тех случаях, когда речь идет о подвижности в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам используют термин «подвижность». В физическом воспитании учащихся обеспечивается такая степень всестороннего развития гибкости, которая позволяет овладеть

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

совершенными формами основных жизненно важных движений. Гибкость измеряют в линейных (в сантиметрах) или угловых (в градусах) единицах. Например, подвижность в суставах позвоночного столба определяют по степени наклона туловища вперед, назад и в стороны. Степень наклона туловища вперед определяют при наклонах стоя на гимнастической скамейке, не сгибая ног в коленях. При боковых наклонах измеряют величину расстояния от пола до 3-го пальца испытуемого, стоящего в основной стойке, затем при наклонах до предела в сторону. По разнице показателей судят о подвижности.

Основными средствами воспитания гибкости являются упражнения на растягивание, т.е. многократно повторяемые упражнения с постепенно возрастающей и возможно более полной амплитудой движений (махи руками, ногами, повороты конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем). К упражнениям, способствующим развитию подвижности, относятся и пассивные движения, выполняемые с помощью партнера, с отягощением, с помощью эспандера или амортизатора, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используется масса собственного тела). Общим правилом для развития подвижности в суставах является выполнение движений до максимальной амплитуды плюс 8-10 движений. Постепенно необходимо увеличивать количество упражнений и число их повторений [3].

Проявление гибкости зависит от нескольких факторов [1]:

Фактор 1. Анатомические особенности. В этом случае, ограничителями движения являются кости, где их форма во многом определяет направление и размах движения в суставе (сгибание, разгибание, вращение, отведение, приведение).

Фактор 2. Степень владения мышечной координацией.

То есть, умение расслаблять растягиваемые мышцы и одновременно напрягать те мышцы, которые производят движение.

Фактор 3. Эластичность мышц и связок. Немаловажным критерием является длина мышц – чем короче мышца, тем меньше амплитуда в движениях.

Фактор 4. Травмы. Ткань после получения травмы становится менее упругой и эластичной.

Фактор 5. Тренировки. Гибкость можно и нужно развивать. Для этого существуют специальные, тянущие упражнения на растягивание. Комплексы таких упражнений даже объединены в целые системы тренинга.

Фактор 6. Общее функциональное состояние организма. Положительные эмоции, ровно, как и правильная мотивация, гибкость увеличивают. А вот утомление и негативный настрой гибкость уменьшают.

Фактор 7. Возраст и пол человека.

Чем моложе организм, тем суставы более подвижны, хрящевые ткани достаточно гибкие и толстые. К тому же мышцы и сухожилия вокруг становятся менее эластичными.

Относительно мужчин, женщины более гибкие. Таким преимуществом их наделила сама природа.

Для классификации гибкости важными признаками является [5]:

- режим работы мышечных волокон (изотонический, изометрический и ауксотонический).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- внешняя помощь при выполнении упражнений (её наличие или отсутствие)

На основании этих признаков гибкость классифицируют [1]:

- активную гибкость – движение с большой амплитудой, которое выполняется за счет собственных мышечных усилий, т.е. самостоятельное проявление гибкости, без посторонней помощи. Активная гибкость, также известная как динамическая гибкость, требует нейромышечной активации и относится к максимальному диапазону движения в суставах.

- пассивную гибкость – выполнение тех же движений, но под воздействием внешних растягивающих сил, например, усилий партнёра, использования отягощений или специальные приспособлений и т.д.

Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Эта разница называется «запасом гибкости» или «резервной растяжимостью».

По способу проявления различают [4]:

- динамическую гибкость – гибкость в движении (прыжки, махи, движения рук, наклоны и т.д.).

- статическую гибкость – подвижность, проявляемая в позах (фиксированное положение тела, например, шпагат).

Выделяют ещё общую гибкость и специальную. Где под общей гибкостью понимается высокая подвижность во всех суставах (позвоночника, локтевом, плечевом, голеностопном и др.). Специальная же гибкость характеризуется предельной подвижностью в отдельных суставах.

Аналитически, в проявлении гибкости можно выделить [2]:

- подвижность шейных позвонков;
- подвижность поясничной части позвоночника;
- подвижность плечевых суставов;
- подвижность тазобедренного сустава;
- подвижность коленного сустава;
- подвижность голеностопного сустава.

Уровень подвижности во всех суставах разный. Например, человек, который легко может сесть на поперечный шпагат, с трудом может выполнять продольный.

Потенциальная степень гибкости генетически детерминирована, но ее можно модифицировать путем обучения. В целом, гибкость может развиваться в любом возрасте, но темпы ее развития и возможности для улучшения не одинаковы в разные возрастные периоды.

К факторам, которые определяют подвижность в суставах и, как следствие, уровень развития гибкости, относятся структурные (морфологические) особенности строения суставно-связочного и мышечного аппарата (строение суставов, анатомия поверхности костей, эластичность мышц и сухожилий, объем мышечной массы), физические качества (особенно силовые) и координационные способности, обеспечиваемые межмышечной координацией между мышцами агонистами, антагонистами и синергистами, тонусом мышц, мышечными и сухожильными рефлексами. Структурные факторы определяют, главным образом, пассивную гибкость. Физические качества и координационные способности важны для развития активной гибкости.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок, которые легко и с успехом можно выполнять самостоятельно, и не только в спортивном зале, но и в домашних условиях.

Активное – статическое растяжение достигается за счет сокращения мышц агонистов. Растягивающее усилие применяется медленно или постепенно, и каждое растяжение поддерживается от 6 до 30 секунд. Активное статическое растяжение развивает активную гибкость и потенциальную динамическую гибкость, но главная цель – усилить мышцы агонисты, которые ограничивают активную гибкость и одновременно облегчают расслабление мышц – антагонистов.

Пассивно-статическое растяжение включает растягивание в самую дальнюю точку с помощью некоторой внешней силы и удерживание растяжения. Цель пассивно-статического растяжения заключается в увеличении растяжимости мягких тканей, что вызывает пластическую деформацию, когда при прекращении воздействия растягивающей силы остается остаточная степень удлинения. Более конкретно, пассивно-статические растяжения предназначены для удлинения сократительных компонентов системы сухожилий мышц и структур, окружающих сустав, в то время как человек пытается максимально расслабиться. Поскольку пассивно-статическое растяжение не обусловлено нервно-мышечными процессами, то оно не улучшает координацию и плохо влияет на динамический диапазон движения, необходимый для физической активности. Статические растяжения остаются важными в общей программе тренировки, поскольку они увеличивают пассивную гибкость, которая обеспечивает защиту, если сустав неожиданно нагружен сверх его обычных пределов. Для повышения гибкости статическое растяжение должно поддерживаться не менее 20-30 секунд. Авторы рекомендуют по крайней мере 10 минут растяжения для основных мышечных групп не менее 2-3 дней в неделю, удерживая каждый участок в течение 15-60 секунд до ощущения легкого дискомфорта, в пределах диапазона движение; 4 или более повторений на растяжку [1].

Заключение. Для достижения долгосрочных эффектов требуется растяжение, которое продолжается в течение достаточного времени. Эффект на уровне мышечной и соединительной тканей требуют, в среднем, 2-месячной программы растяжения и регулярных упражнений, чтобы обеспечить сохранение приобретенного эффекта. Для улучшения подвижности в суставах особенно ценны упражнения в сочетании с силовыми упражнениями.

Литература

1. Борщенко, И. Будь здоров! Верни гибкость суставам / И. Борщенко. – М.: Метафора, 2018. – 127 с.

2. Заярная, Н.И. Гибкость человека: учебно-методическое пособие / Н. И. Заярная. – Хабаровск: Изд-во ТОГУ, 2017. – 104 с.

3. Караванов, А.А., Кубланов, А.М., Савин, М.Н., Устинов, И.Ю., Холодов, О.М. Антропология / А.А. Караванов, А.М. Кубланов, М.Н. Савин, И.Ю. Устинов, О.М. Холодов. – Воронеж: Научная книга, 2018. – 140 с.

4. Ткаченко, Н.Н., Устинов, И.Ю., Караванов, А.А., Холодов, О.М. Система физического образования П.Ф.Лесгафта / Н.Н. Ткаченко, И.Ю. Устинов, А.А.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Караванов, О.М.Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 379-385.

5. Холодов О.М. Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями / А.В. Переславцев, М.Ю. Соловьева, О.М.Холодов, Т.А. Куликова // Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». – Воронеж: ВГИФК, 2018. – С. 362-369.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

И.С. Евстратов, студент
Научный руководитель:
Н.Н. Тканенко, преподаватель
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *лыжные гонки, соревнования, раздельные старты, лыжный спорт, физическая и умственная работоспособность.*

Аннотация: *В этой статье, на основе данных клинических и специальных исследований, рассматривается проблема, когда сидячий образ жизни весьма отрицательно отражается на общем состоянии и физической подготовленности. Вместе с тем рассматривается альтернатива – высокая двигательная активность, в том числе и занятия лыжным спортом, как компенсатор недостатка двигательной активности, ведущий к физическому совершенству, развитию физических качеств, общему укреплению здоровья, а также усвоению жизненно необходимых навыков и умений, поддержанию высокого уровня умственной работоспособности.*

Лыжные гонки – это олимпийский зимний вид спорта, в котором спортсмены проходят определенную дистанцию на лыжах за минимальное время и по специально подготовленной трассе. Лыжные гонки принято разделять на женские и мужские.

Соревнования по лыжным гонкам проводятся в соответствии с правилами Международной федерации лыжного спорта («Правила международных соревнований»).

В соревнованиях принято использовать такие виды стартов, как: групповые, общие, старты для гонки преследования и раздельные старты. Для последних стартов характерно использование интервалов в тридцать секунд.

За десять секунд до старта ответственный человек за подачу знака о начале спортивного состязания, озвучивает предупреждение: «Внимание».

Когда до старта остаётся пять секунд, начинается обратный отсчет от пяти до одного, после чего следует стартовый сигнал «Марш». Стоит отметить, что лыжники не имеют права на использование иных средств передвижения во время гонки, кроме как лыжных палок и самих лыж.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Спортсмены обязаны идти непосредственно строго по трассе, проходя все контрольные пункты. При особой необходимости лыжники имеют право заменить одну палку или лыжу. Назначенная судейская коллегия контролирует смену лыж перед стартом и все лыжи обязательно маркируются. На финише время регистрируют электрически или вручную и выдают информацию в полных секундах.

Исходя из данных клинических и специальных исследований можно сделать вывод о том, что сидячий образ жизни весьма отрицательно отражается на общем состоянии и физической подготовленности. К тому же подобный образ жизни негативно влияет на физическую и умственную работоспособность, а также имеется тенденция к дальнейшему ухудшению положения.

Последствиями такого процесса могут быть нарушения многих органов и систем организма, дефицит мышечной деятельности в режиме напряженной учебной деятельности, длительной работы в условиях недостатка времени.

Благодаря лыжным гонкам, компенсируется недостаток двигательной активности, что приводит к физическому совершенству, развитию физических качеств, общему укреплению здоровья, а также усвоению жизненно необходимых навыков и умений, поддержанию высокого уровня умственной работоспособности.

Подобный вид спорта помогает совершенствовать и развивать морально-волевые качества, к которым можно отнести: дисциплинированность, трудолюбие, решительность, коллективизм, целеустремленность, настойчивость, смелость и самообладание. Так в свою очередь, лыжные гонки занимают одно из ведущих мест в системе спорта и физического воспитания. Занятия лыжными гонками предполагают особые завышенные требования к организму.

Необходимо создавать базу для функционирования внутренних органов, добиваться общего физического развития, а также развивать основные физические качества, требуемые для лыжных гонок. Для достижения намеченной цели осмысленная и обоснованная физическая подготовка имеет важное значение.

В процессе физической подготовки в лыжных гонках рекомендуется использовать общефизическую (ОФП) и специальную (СФП) подготовки. Под влиянием общефизической подготовки будет улучшаться здоровье, повышаться функциональные возможности, повышаться способность органов и систем организма к усиленным нагрузкам, а также к максимальным физиологическим и психическим напряжениям. Достигается высокая работоспособность.

Для гармонирующего развития и повышения основных физических качеств, таких как: сила, гибкость, выносливость, ловкость и быстрота необходимо заниматься ОФП [1].

А на развитие умений, навыков, двигательных качеств используемых в лыжных гонках применяют специальную физическую подготовку (СФП). Основными инструментами в специальной физической подготовке выступают разнообразные имитационные упражнения для передвижения на лыжах, упражнения на тренажерах схожих с передвижением на лыжах, передвижения на роликовых коньках и лыже роллерах, специализированные подготовительные упражнения, нацеленные на изучение технической стороны передвижения на

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

лыжах. Выносливость – это один из важных факторов достижения высоких результатов, определяющих успех в лыжных гонках.

Понятие выносливости обозначает способность организма осуществлять конкретную мышечную работу на протяжении длительного времени, сохраняя при этом возможность противостоять утомлению и способность к работе.

В таком виде спорта, как лыжные гонки, принято разделять выносливость на несколько видов, так в свою очередь она может быть скоростно-силовой, силовой, специальной, общей, скоростной. Главной особенностью общей выносливости, является умение организма к долговременной, но посредственной работе, при помощи множества мышечных групп позволяющей плавно возрастающую нагрузку. Таким образом, запускаются процессы сердечно-сосудистой, дыхательной системы.

К специализированным упражнениям разрабатывающим общую стойкость к воздействию и занимающим определяющее место относятся: кроссы по пересеченной местности, ходьба, гребля, плавание, равномерный бег, езда на велосипеде, спортивные и подвижные игры на увеличенных по размеру площадках, катание на коньках.

К основным характеристикам специальной выносливости относят способность на протяжении определенного отрезка времени осуществлять работу с наибольшей интенсивностью, с переменяющимися условиями и быстрого задействования всех систем организма.

Развивать специальную выносливость рекомендуется при помощи основных и вспомогательных упражнений таких, как: бег с шаговой и прыжковой имитацией в подъемы, передвижения на лыжах, имитационные упражнения с палками и без, прыжки и много скоки, передвижения на лыже роллерах, роликовых коньках. Специальная выносливость сочетает в себе сразу несколько видов выносливости: силовая, скоростная и скоростно-силовая.

Скоростная выносливость подразумевает работу с максимальной интенсивностью. Для того, чтобы развить скоростную выносливость, можно использовать ускорения до тысячи метров с изменением интенсивности, интервалов отдыха, рельефа местности и длины отрезков.

Ещё одним видом развития скоростной выносливости является применение имитационных упражнений в движении с палками с соревновательной скоростью и чередования бега. Применение ускорения на лыжах без палок придаёт наибольшую эффективность.

Силовая выносливость ничто иное, как возможность выполнять работу длительное время с конкретными физическими усилиями, не теряя при этом способность к работе. При выполнении особых упражнений направленных на сопротивление (бег по снегу, воде или песку), упражнений статического характера, упражнений с малым весом до отказа в каждой серии, с большим количеством повторений в быстром темпе, упражнений с набивными мячами, гантелями или с амортизаторами, развивается силовая выносливость.

Взаимосвязь силы и выносливости называется скоростно-силовая выносливость. Подразумевает под собой, направление на стабильность и рост функциональных возможностей, а также на достижение успехов в соревнованиях по лыжным гонкам.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Для того, чтобы развивать подобную выносливость, во время тренировки спортсмены прибегают к следующим упражнениям: прыжковая имитация в подъемы, разнообразные упражнения с внешними отягощениями (гантели, набивные мячи, ядра), прыжковые упражнения с отягощением в быстром темпе, передвижения на лыже роллерах, передвижения в затрудненных, осложненных условиях: при сильном ветре, снегопаде, в оттепель при плохом скольжении, упражнения с блоками и резиновыми амортизаторами, эспандерами, прыжковая имитация в подъемы, плавание только с помощью ног или рук, передвижения на лыжах по рыхлому снегу, используя отталкивания только ногами или руками.

В процессе подготовки спортсменов высокие требования предъявляются к развитию силы. Сила – это возможность с помощью напряжения мышц осуществлять физические действия, превозмогать внешние противодействия. Одновременно с ходьбой на лыжах происходит напряжение основных мышц тела человека. Продуктивными упражнениями для того, чтобы развивалась мускулатура, принято считать [3]:

- упражнения с отягощениями (набивные мячи, штанга, гантели, гири, утяжеленные пояса, ядра);
- упражнения на лыже роллерах и лыжах отдельно для ног и рук; упражнения на кольцах, перекладине, брусьях;
- прыжки или прыжковые упражнения; бег в усложненных условиях (по песку, снегу, воде, льду, в гору и по равнине, против ветра);
- ходьба с палками, а также сопротивления партнера.

Немаловажным фактором является быстрота. Она также действенна для специализированной работы спортсменов в лыжных гонках, как и сила с выносливостью. Способность спортсмена выполнять движение с максимальной скоростью без наступления утомления в минимальный промежуток времени, называется быстрота.

Зависимость быстроты передвижений связанна с совершенством владения техникой лыжных ходов, гибкостью суставов, волевых качеств, подвижностью нервных центров, эластичностью и силой мышц. В свою очередь на развитие быстроты имеет влияние силы, скоростно-силовой выносливости, гибкости и общей выносливости. При условии выполнения упражнений с наибольшей частотой и скоростью, развивается быстрота.

Рекомендуется использовать в процессе тренировки спортивные и подвижные игры на стандартных и уменьшенных площадках с наименьшим числом игроков; много скоки в быстром темпе; ускорения от тридцати до ста метров на равнине и под уклон, ускорения на велосипеде; плавание на коротких отрезках с максимальной деятельностью, а также движения, с быстрым изменением направления бега после внезапной остановки или поворота. Для ещё большей эффективности развития навыков быстроты используют старты и спурты; проходят отрезки с максимальной частотой только одновременными ходами; выполняют ускорения на тренировочном кругу различными ходами на лыже роллерах.

Особое внимание в лыжном спорте необходимо уделять основным рекомендациям, чтобы не допустить переохлаждение или травму участников.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки [2]:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

1. Лыжные палки должны иметь удобную рукоять с кожаным регулируемым ремешком на запястье и быть снабжены кольцом и защитным наконечником.

2. Длину беговой лыжной базы можно рассчитать по формуле: рост спортсмена плюс двадцать сантиметров.

3. Для того, чтобы лыжник смог снять и надеть снегоступы без применения помощи иного лица, эксплуатация и установка крепления должна быть построена под катающегося.

4. Рекомендуется приобретать свободную и легкую экипировку, которая сможет выполнять функцию защиты от ветра и не будет стеснять движения спортсмена.

5. Чтобы снизить возможность повреждений или травм, обувь для лыжника должна строго соответствовать размеру его ноги.

6. Катание по горизонтальной траектории следует осуществлять на расстоянии друг от друга не менее 3 метров, а во время спуска – тридцать метров.

7. Не стоит выбрасывать перед собой лыжные палки во время скатывания с горы.

8. Если вы осознаёте, что теряете контроль баланса, рекомендуется слегка присесть на корточки и завалиться набок. Палки необходимо направить назад, чтобы избежать возможных травм.

9. Следует избегать перехода лыжни у возвышающегося склона, по которой спускаются спортсмены.

10. С трамплина запрещено прыгать, если вы не обладаете специальной подготовкой.

11. При самых первых признаках обморожения, стоит растереть сухой рукой замерзшую область до появления теплоты.

12. Перед началом лыжного занятия необходимо снять с себя одежду, которая может утяжелять. Стоит помнить, что температурный режим сбивается во время катания и спортсмену становится жарко. Чтобы исключить возможность простуды, не снимайте и не расстегивайте одежду на ходу.

13. По завершению заезда следует снять с себя всю лыжную базу у входа, предварительно стряхнув с одежды снег.

14. Противопоказано распитие прохладной воды сразу после завершения заезда.

15. Для осуществления комфортных погодных условий для занятий физической культуры со школьниками и дошкольниками на улице, температура воздуха должна варьироваться в пределах пяти-двенадцати градусов.

Накануне старта рекомендуется выполнить проверку лыжного комплекта. Осуществить контроль исправности лыжных палок, состояния самих лыж, а также проверить спортивную одежду. При необходимости стоит устранить старую мазь и парафин с лыж, для подготовки к нанесению парафина и ускорителей.

Непосредственно в день перед соревнованиями рекомендуется лечь спать пораньше, делать это необходимо для восстановления организма перед предстоящими нагрузками. Примерно за полчаса до начала соревнований необходимо размяться, чтобы подготовить мышцы тела. Для достижения наибольшего эффекта необходимо ускориться за пятнадцать минут до начала заезда. Одеваться нужно тепло, но в то же время не объемно.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

После организованного начала соревнований дистанцию необходимо проходить скользящим шагом, сохраняя при этом определенный темп и ритм дыхания. Особо важное значение имеет соблюдение мер безопасности при беге на лыжах.

Так в свою очередь, запрещается выставлять палки перед собой и в сторону других спортсменов, а также толкать своего соперника. Для равномерного прохождения дистанции следует рассчитать скорость движения, чтобы иметь возможность сохранить силы для ускорения на финише. По возможности стоит постараться увеличить скорость во время финиша для осуществления успешного завершения прохождения дистанции. По завершении соревнования необходимо сделать разминку, это может быть: лёгкий кросс, гимнастические упражнения или движение в слабом темпе три-пять километров. После чего, рекомендуется покинуть улицу, переодеться в тёплую и сухую одежду, перекусить и если есть возможность принять душ.

Важно понимать, что при проведении соревнований по лыжным гонкам акцент делается не только на зрителей и участников соревнований, но и в целом на организацию соревнований. Важно учитывать такие факторы, как подготовка мест, участие в соревнованиях, подготовка к планированию и проведению соревнований, материально техническое обеспечение соревнований. Все эти пункты должны быть выполнены правильно и качественно для отлаженного проведения данных мероприятий.

Литература

1. Годунова, Н.И. Возрастные изменения силы мышц и оценка способностей дифференцировки мышечных усилий / Н.И. Годунова, В.Б. Маркина, А.В. Ежова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2017. – С. 235-241.

2. Ежова, А.В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А.В. Ежова, С.С. Артемьева, О.Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – №3. – С. 37-39

3. Корякина, Е.А., Куликова, Т.А., Холодов, О.М. Развитие физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации / Е.А. Корякина, Т.А. Куликова, О.М.Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе» – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 48-54.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРЫ В ФУТБОЛ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С.Ю. Епишев, магистрант
Научный руководитель:
И.А. Соколова., к.с.-х.н., доцент
Курский государственный университет

Ключевые слова: *обучающиеся, выносливость, урок, комплекс упражнений, футбол.*

Аннотация. *В работе представлено краткое содержание комплекса упражнений для развития выносливости у подростков на уроках физической культуры средствами футбола и экспериментальное обоснование его эффективности.*

Выносливость – одно из основных физических качеств, необходимых человеку для выполнения двигательной деятельности на протяжении длительного времени без проявления признаков утомления. [2]

Проблема развития выносливости у обучающихся 13-14 лет на уроках физической культуры обусловлена их возрастными особенностями.

Введение третьего урока физической культуры в систему школьного образования позволило педагогам более широко использовать в качестве средств физического воспитания, обучающихся элементы различных видов спорта, одним из которых является футбол.

Футбол – игровой вид спорта, требующий высокого уровня развития данного качества. Для развития выносливости футболистов разработаны различные методики, анализ которых помог разработать комплекс упражнений для развития выносливости обучающихся 13-14 лет на уроках физической культуры. [1]

Для повышения уровня выносливости обучающихся был разработан комплекс упражнений с элементами игры в футбол.

В комплекс для развития общей выносливости были включены следующие упражнения:

1.«Интервальный бег» представляет собой бег со сменой ритма. Пробегая 10 мин, меняя при этом скорость бега по принципу 2 мин средний темп, 1 минута – высокий.

2. «Рывки с возвратом»: учитель отмеряет 30 метровую дистанцию, далее по сигналу учащийся делает рывок к отметке и возвращается назад. Это упражнение нужно успеть сделать за 15 секунд, затем 15 секунд отдых и снова рывок. Выполнять от 7 до 12 рывков.

3.«Подскоки», во время которых одна нога делает движение вверх.

4.«Бег с высоким подниманием бедра».

5.«Рывок по спортивному залу»: старт находится в углу спортивного зала, далее учащийся совершает рывок по диагонали к противоположному углу зала, затем трусцой бежит к соседнему углу и снова совершает рывок по диагонали, образуя «восьмерку».

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Экспериментальная работа проводился на базе ОБОУ «Лицей-интернат №1» с обучающимися 8-х классов (мальчики 13-14 летнего возраста). В исследовании приняли участия 30 школьников из них 15 человек, составили экспериментальную группу, 15 – контрольную. Распределение проводилось методом случайного отбора. Обе группы занимались по комплексной программе физического воспитания для обучающихся 8-х классов.

В учебный процесс урока по физической культуре экспериментальной группы был внедрен разработанный комплекс упражнений, который использовался в основной части урока 3 раза в неделю в течение 6-ти месяцев

Для определения уровня развития выносливости обучающихся 13-14 лет использовались следующие тесты:

1. «Гарвардский степ-тест»
2. «6-ти минутный бег»
3. «Бег на 1000 метров»

Тестирование проводилось в начале и в конце экспериментальной работы. Полученные данные представлены в таблице.

Таблица

Результаты тестирования развития выносливости у обучающихся контрольной и экспериментальной группы на начало и окончание опытной работы

Контрольные испытания	начало эксперимента		конец эксперимента		P
	К.Г	Э.Г	К.Г	Э.Г	
1. Гарвардский степ-тест (раз)	70±1.1	67±1.1	67±1.2	60±1.3	<0.05
2. 6-ти минутный бег(м)	1260±0,5	1080±0.3	1240±0.6	1020±0.4	<0.05
3. Бег на 1000 м (мин)	4.9±0.4	4.7±0.2	4.6±0.3	4.1±0,3	<0.05

На начальном этапе исследования достоверных различий в результатах тестирования обеих групп не установлено.

По окончании опытной работы у школьников, как в контрольной, так и в экспериментальной группе были зафиксированы положительные изменения по всем контрольным испытаниям. Однако, результаты тестирования обучающихся экспериментальной группы оказались достоверно выше.

Так, в контрольном испытании «гарвардский степ-тест» школьников экспериментальной группы средний результат улучшился с 67 до 60 восхождений, а у школьников контрольной группы – с 70 до 67. В процентном выражении результат улучшился на 11,7 и 4,25 % соответственно.

Сравнивая полученные до и после окончания эксперимента данные, также отмечается их положительная динамика в тестовом испытании «6-ти минутный бег», который в экспериментальной группе составила 14%, а в контрольной –7%.

Применение разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие общей выносливости, способствовало достоверному улучшению

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

результатов у школьников экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой в испытании «Бег на 1000 метров». У учащихся экспериментальной группы средний результат улучшился на 16%, а у школьников контрольной группы – на 8%.

Таким образом, полученные в ходе эксперимента данные позволяют говорить об эффективности разработанного комплекса упражнений с элементами игры в футбол и возможности его использования на уроках физической культуры с обучающимися 13-14 лет.

Литература:

1. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М: Издательский центр «Академия», 2010. – 408 с.

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ УСЛОВИЙ ПИТАНИЯ НА ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ (НА ПРИМЕРЕ ТГМУ)

В.А. Ефимова, студент,
А.А. Квитченко, студент
Научный руководитель:
Е.В. Стурова, доцент
Тихоокеанский государственный медицинский университет

Ключевые слова: *Рациональное (здоровое) питание, здоровье, студент-спортсмен, патология желудочно-кишечного тракта.*

Аннотация: *в статье представлены результаты влияния качества питания студентов-спортсменов, проживающих в общежитии и домашних условиях. В результате исследования выявлены заболевания, связанные с желудочно-кишечным трактом.*

Питание является важным компонентом здоровья и благополучия, оказывающим значительное влияние на физическое развитие, эмоциональную регуляцию, когнитивные показатели и качество жизни. Неправильное питание - серьезный фактор риска развития многих заболеваний.

Вопрос о питании, обучающегося в высшем образовательном учреждении является одним из важнейших аспектов студенческой жизни [1]. Рациональное питание - это залог слаженной работы организма, хорошей успеваемости и производительности в учебное время. Известно, что в современном мире, вследствие нехватки времени для приготовления пищи, доступности, бюджетной выгоды и маркетинговых ходов компаний фаст-фуда, многие студенты, находящиеся вдали от дома, заменяют здоровую и сбалансированную еду, на суррогатную и генномодифицированную закуску [2]. Это может сопровождаться некомпетентностью студентов в вопросах культуры питания, недостатком или

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

отсутствием навыков организации своего питания, неумением экономно распределять и тратить деньги [4,6].

В нашем исследовании, на примере студентов ТГМУ, мы показали, как условие питания влияют на развитие патологии желудочно-кишечного тракта. Цель исследования – оценить и сравнить качество питания студентов-спортсменов, проживающих в условиях общежития и с родителями дома.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

Проведение анкетирования для определения студентов, активно занимающихся физической культурой и спортом.

Сбор информации о студентах-спортсменах, проживающих в общежитии и дома.

Анализ полученной информации о качестве питания и выявление хронических заболеваний у респондентов.

В анкетировании принимали участие студенты 1-6 курсов Тихоокеанского медицинского университета (ТГМУ).

В результате опроса определили, что 115 студентов (75 девушек и 40 юношей) занимаются различными видами спорта или регулярно посещают занятия в фитнес-клубах.

Из 115 человек, 50 студентов-спортсменов проживают в домашних условиях с родителями, что составляет 43,47% опрошенных в анкетировании. Остальные 65 человек живут в студенческом общежитии (56,53%) от количества опрошенных, рисунок 1.

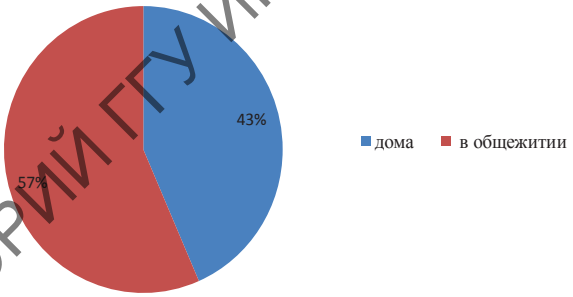


Рис.1 Процентное соотношение проживающих студентов-спортсменов в разных условиях

Также мы уточнили у студентов, знают ли они о понятии здорового питания. Из всех опрошенных участников, 109 ответили «Да», что составило 94,7%, оставшиеся студенты соответственно выбрали ответ «Нет», процент этих студентов оказался очень мал, всего 5,3% (рис. 2).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

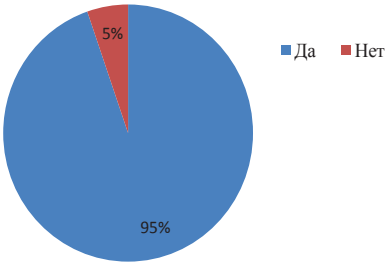


Рис.2 Процентное соотношение знаний студентов-спортсменов о понятии здорового питания

Главный акцент был сосредоточен на вопросе «Есть ли у вас заболевания связанные с желудочно-кишечным трактом?», чтобы провести параллель между студентами-спортсменами, проживающих дома с родителями и в студенческом общежитии. Результаты опроса показывают, что условия проживания очень сильно влияет на состояние питания [6].

У 47 человек были выявлены патологии желудочно-кишечного тракта, такие как язвенная болезнь желудка (9 человек), панкреатит (7 человек), синдром раздраженного кишечника (14 человек), дисбактериоз (17 человек). Вместе они составили 40,87% от общего числа опрошенных, показано на рисунке 3.

У оставшихся 68 человек патологий выявлено не было.

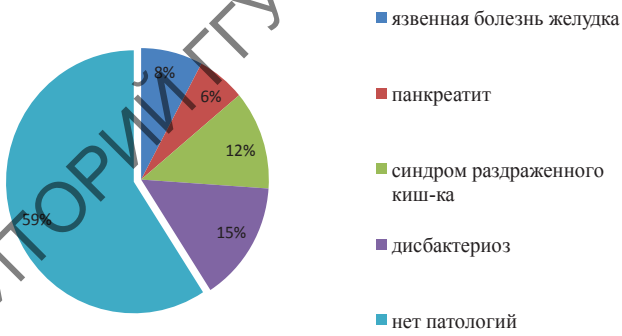


Рис. 3. Заболевания ЖКТ

Подсчитав процентное соотношение студентов с патологией ЖКТ, мы сделали вывод, что у студентов, проживающих в домашних условиях, процент заболеваемости ниже, чем у проживающих в общежитии, как показано в таблице.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица

Соотношение студентов-спортсменов с патологией ЖКТ (%)

Заболевания	Дома	Общежитие
Язвенная болезнь желудка	22.3%	77.7%
Панкреатит	14.28%	85.72%
Синдром раздраженного кишечника	21.42%	78.58%
Дисбактериоз	11.76%	88.24%

По результатам исследования, оценка питания студентов-спортсменов ТГМУ, проживающих в общежитии и в домашних условиях показало, что условия проживания и питания способствуют развитию различных патологий желудочно-кишечного тракта. Опрос показал, что заболеваниям ЖКТ в большей степени подвержены студенты, проживающие в общежитии. Попадая в новую социальную среду, студенты испытывают физическую и эмоциональную нагрузку, на фоне нехватки времени на усвоения огромного количества учебного материла, поэтому в большинстве случаев отводят питанию второстепенную роль.

Литература

1. Прокопенко Л.А., Денисова В.А. Оценка питания студентов общежития в Республике Саха (Якутия) и пути совершенствования в их культуре питания// Современные проблемы науки образования. – 2017. – № 3. – 1 -2 с.

2. Подгайная М.А. Оценка возможности реализации принципов рационального питания в связи с особенностями расписания учебных занятий на младших курсах стоматологического факультета ВГМУ/ М.А. Подгайная // Актуальные проблемы экспериментальной, профилактической и клинической медицины: тезисы докладов 13 Тихоокеан. науч.-практич. конф. студ. и молодых ученых с междунар. Участием (19-20 апреля 2012 г.), 2012. - С.32

3. Фертикова Т.Е., Рогачев А.А Гигиенические аспекты здоровья и качества жизни студенческой молодежи вузов // Современные проблемы науки и образования. – 2016. - № 3

4. Блинова Е.Г., Чеснокова М.Г., Демакова Л.В., Семенова Н.В., Шоева О.С. Исследование качества жизни и пищевого поведения у студентов с заболеваниями органов пищеварения // современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5

5. РЭУ имени Г.В. Плеханова (Электронный ресурс) Режим доступа: /hhtps://www/rea.ru/

6. Каерова Е.В., Гомилевская Г.А., Козина Е.А. Питание как фактор определяющий здоровье студентов// материалы Тихоокеанского медицинского конгресса.-2019.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ В МУЖСКИХ АКРОБАТИЧЕСКИХ ГРУППАХ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

П.Ю. Жигайлов, студент
Научный руководитель:
Л.В. Жигайлова, к.п.н., доцент,
Н.В. Береславская, к.п.н., доцент
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Ключевые слова: *психологическая совместимость, спортивная акробатика, мужские группы, спортсмены высокой квалификации.*

Аннотация: *В статье с помощью «Диагностического опросника социально-психологического климата группы» определены средние значения и соотношение уровней социально-психологического климата у акробатов мужских групп высокой квалификации.*

Проблема психологического обеспечения подготовки спортсменов постоянно находится в поле зрения тренеров и ученых. Однако многие вопросы остаются на сегодня неразрешенными, в частности, комплектование мужских групповых составов в спортивной акробатике. Проблема формирования мужских групп признается специалистами первостепенной. На практике этот вопрос осуществляется методом проб и ошибок. Если подобный способ был, в какой-то мере, допустим в прошлом, то сегодня он совершенно неприемлем [2, 5].

Практика спорта показывает, что большинство мужских групп формируется без учета индивидуально-психологических особенностей спортсменов, что достаточно часто приводит к негативным взаимоотношениям, повышению эмоциональной напряженности, конфликтным ситуациям, частой сменяемости партнеров или полной раскомплектации состава. В этой связи одной из важных задач психологического обеспечения тренировочного процесса мужских групп является учет индивидуально-психологических особенностей будущих партнеров при комплектовании составов [2, 4].

Данная работа определяется высокой значимостью психологического обеспечения тренировочного процесса спортсменов парно-групповых видов акробатики, это обусловливает поиск путей, средств и методов, направленных на повышение взаимоотношений акробатов при совместной деятельности и оптимизацию взаимоотношений.

Перед исследованием была поставлена задача - изучить особенности компонентов психологической совместимости у акробатов, занимающихся в мужских группах с учетом возраста, спортивной квалификации и внутривидовой специализации.

С целью изучения компонентов социально-психологического климата 28 акробатов высокой квалификации г. Краснодара по адаптированной методике А.А. Карелина (2007) «Диагностический опросник социально-психологического климата группы» ответили на вопросы. Спортсменам предлагалось по пятибалльной шкале оценить состояние социально-психологического климата в

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

акробатическом составе по трем компонентам: эффективность тренировочной деятельности; успешность на соревнованиях; психологическая атмосфера.

Показатель социально-психологического климата определялся путем сложения трех компонентов и делением на 3.

При интерпретации результатов исследования, уровень изучаемого показателя определялся:

4,5 – 5,0 баллов – высокий;

4,0 – 4,4 баллов – средний;

3,5 – 3,9 балла – низкий.

По мнению В.К. Бальсевича (2009): «… социально-психологический микроклимат формируется на основе субъективного мнения и отношения человека к окружающей его в коллективе обстановке: к людям, к условиям труда, стилю руководства, групповым нормам и ценностям».

Результаты исследования компонентов социально-психологического климата представлены в таблице.

На основании полученных данных (таблица), все компоненты социально-психологического климата оценены на «хорошо» (от 4,06 – 4,48 балла).

Наиболее низкий показатель зафиксирован у кандидатов в мастера спорта (3,81 балла), а наиболее высокий у МСМК (4,83 балла). На наш взгляд, до наивысшей разрядной «ступеньки» доходят спортсмены, умеющие создавать благоприятный социально-психологический климат.

Сравнительный анализ показал, что у старших акробатов (19-22 года) более высокое среднее значение социально-психологического климата (4,31 балла). Видимо это связанно с тем, что взрослые спортсмены приходят на тренировки с четко поставленной целью и максимально «погружаются» в процесс подготовки к соревнованиям.

Процентные соотношения компонентов социально–психологического климата представлены на рисунках 1-3.

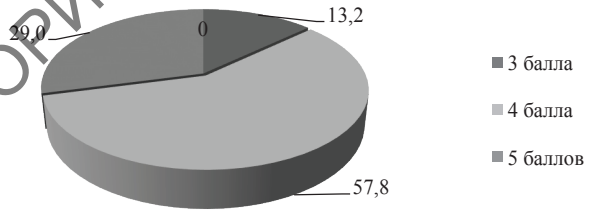


Рис. 1 Процентное соотношение эффективности тренировочной деятельности акробатов мужских групп высокой квалификации

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица

Средние значения социально-психологического климата у акробатов мужских групп высокой квалификации

Группы	Подгруппы	Эффективность тренировочной деятельности	Успешность выполнения программ на соревнованиях	Психологическая атмосфера	Социально-психологический климат
единицы измерения – баллы					
в целом		4.27 средний	4.06 средний	4.48 высокий	4.27 средний
Спортивная квалификация	КМС	3.76 низкий	3.75 низкий	4.16 средний	3.81 низкий
	МС	4.51 высокий	3.87 низкий	4.87 высокий	4.42 средний
	МСМК	4.74 высокий	5.0 высокий	4.76 высокий	4.83 высокий
Внутривидовая специализация	верхние	4.26 средний	4.12 средний	4.60 высокий	4.32 средний
	II средние	4.15 средний	4.06 средний	4.10 средний	4.10 средний
	I средние	4.34 средний	3.64 низкий	4.60 высокий	4.19 средний
	нижние	4.26 средний	4.10 средний	4.48 высокий	4.28 средний
Возрастные группы	12-15 лет	4.22 средний	3.80 средний	4.20 средний	4.07 средний
	16-18 лет	4.36 средний	4.22 средний	4.34 средний	4.30 средний
	19-22 года	4.16 высокий	4.08 средний	4.68 высокий	4.31 средний

На основании полученных данных можно констатировать, что 13,2% акробатов оценили исследуемый показатель на «3», 57,8% - на «4», 29,0% - на «5». Следует отметить, что оценки «1» и «2» отсутствуют. Видимо, спортсмены, негативно оценивающие эффективность тренировочной деятельности завершили занятия спортом, так и не дойдя до наивысших спортивных результатов и спортивных разрядов.

Сравнительный анализ компонентов социально – психологического климата показал, что исследуемых наиболее устраивает сложившаяся психологическая атмосфера в акробатическом составе.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

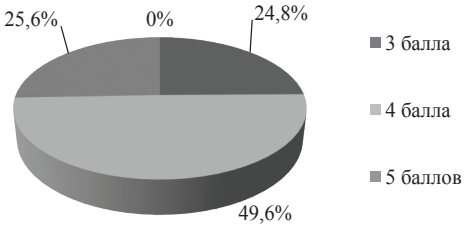


Рис. 2 Процентное соотношение успешности выполнения программ на соревнованиях акробатов мужских групп высокой квалификации

На основании полученных данных можно констатировать, что большинство акробатов (49,6%) оценили на «хорошо» успешность своей соревновательной деятельности. Следует отметить, что остальные исследуемые разделились на две подгруппы, выбрав оценки «отлично» и «удовлетворительно».

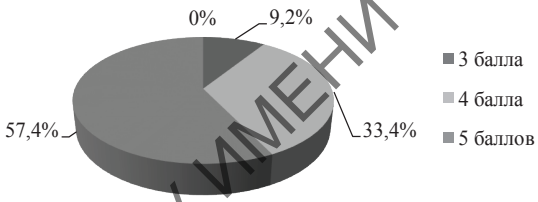


Рис. 3 Процентное соотношение психологической атмосферы акробатов мужских групп высокой квалификации

Сравнительный анализ процентных соотношений показал, что только при оценивании психологической атмосферы большинство акробатов выбрали оценку «отлично». Этот факт говорит о значимости данного социально-психологического компонента.

Процентное соотношение уровней социально-психологического климата приведено в рисунке 4.

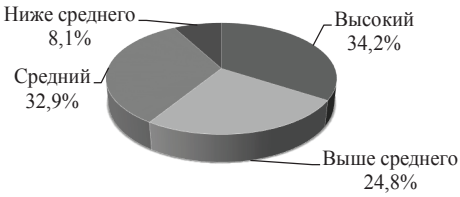


Рис. 4 Процентное соотношение уровней социально–психологического климата акробатов мужских групп высокой квалификации

Анализ данных показывает, что лишь у малого количества акробатов (8,1%) – ниже среднего уровень социально–психологического климата. По нашему мнению, работая с данным контингентом, необходимо выяснить причины

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

снижающие оценку исследуемых компонентов.

Таким образом, у большинства акробатов высокой квалификации занимающихся в мужских группах спортивной акробатики высокая оценка компонентов социально – психологического климата, а следовательно, благоприятная обстановка для плодотворной творческой и спортивной работы.

Литература

1. Бальсевич В.К. Инновационные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта /В.К. Бальсевич, Б.Н. Шустин //Вестник спортивной науки. - 2004. - № 2. - С. 3-7.

2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие /Г.Б. Горская; под ред. А.Г. Барабанова. - Краснодар: КГАФК. -1995. - 178 с.

3. Карелин А.А. Большая энциклопедия психологических тестов. - М.: Эксмо, 2007. - 416 с.

4. Пилюк Н.Н. Мотивация соревновательной деятельности акробатов и прыгунов на батуте высокой квалификации /Н.Н. Пилюк, Л.В. Жигайлова //Вестник Адыгейского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». – Майкоп: изд-во АГУ. – Вып. 2. – 2012. – С. 225-231.

5. Троянова П.С. Мотивация спортивной деятельности спортсменок высокой квалификации в прыжках на двойном минитрампе /П.С. Троянова //Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых Южного Федерального округа (февраль – март 2019 года), Часть 1, Краснодар. – С. 329.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ НА БАТУТЕ

Д.А. Жидков, магистрант
Научный руководитель:
П.Ю. Королев, к.п.н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *прыжки на батуте, координационные способности, спортивное совершенствование, комплекс упражнений.*

Аннотация: *анализ педагогического эксперимента применения специально разработанных упражнений для повышения уровня развития координационных способностей квалифицированных прыгунов на батуте и двойном мини-трампе.*

Актуальность. Достижение высоких результатов в любом виде спорта зависит от многих составляющих, выявление и ранжирование которых позволяет уточнять пути оптимизации тренировочного процесса. Определение состава, взаимосвязи и значимости компонентов соревновательной деятельности дает возможность выделить основные факторы, обуславливающие спортивный результат и уровень подготовленности спортсменов [3].

На современном этапе развития прыжков на батуте наблюдается значительный

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

рост трудности упражнения [2]. Появление все более сложных и оригинальных элементов и соединений поставило специалистов перед целым рядом проблем, решение которых предусматривает не только совершенствование системы начального обучения, но и поиск путей, определяющей технический рост прыгунов на этапе углубленной спортивной специализации.

Одним из направлений в решении указанных задач является широкое внедрение в процесс обучения упражнениям нетрадиционных средств и методов подготовки. В научно-методической литературе имеются рекомендации по методике обучения комплексам упражнений на развитие ловкости. Однако в своем большинстве эти рекомендации отражают лишь результаты практической деятельности авторов и не подтверждаются данными научных исследований.

Цель исследования. Повышение уровня развития ловкости и координационных способностей квалифицированных прыгунов на батуте и двойном мини-трампе.

Исходя из цели исследования, нами были поставлены следующие задачи:

1. Изучить упражнения, используемые в спортивной гимнастике и прыжках на батуте для развития ловкости.

2. Разработать экспериментальный комплекс специальных упражнений для развития ловкости квалифицированных прыгунов на батуте и двойном мини-трампе.

3. Внедрить в практику спортивной тренировки и определить эффективность экспериментального комплекса специальных упражнений для развития ловкости квалифицированных прыгунов на батуте и двойном мини-трампе.

Недельная нагрузка на этапе первого года спортивного совершенствования составляет 20 часов. Возраст занимающихся - 15 лет и старше. Уровень спортивной квалификации - 1 разряд и выше.

В группах спортивного совершенствования первого года обучения соотношение средств общей и специальной физической подготовки 35% и 65% соответственно.

В рабочую программу по прыжкам на батуте и двойном мини-трампе включены следующие контрольные нормативы для групп спортивного совершенствования первого года обучения:

- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях за 10с.,
- поднимание прямых ног в висе до касания хвата,
- подъем переворотом в упор,
- бег на 500м,
- бег на 20м,
- прыжок в длину с места,
- оценка гибкости за 3 упражнения (наклон, мост, шпагат),
- акробатическая подготовка,
- техническая подготовка.

Занятия в экспериментальной группе проводились по типовой программе для спортивных школ с включением разработанного комплекса специальных упражнений.

В экспериментальный комплекс включались следующие упражнения: кувырки и сальто на время из различных исходных положений; повороты на время с переходом в различные сложно-координационные действия; прыжки на батуте на

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

максимальную высоту после серий прыжков сложной координации; прыжки с изменением направлений движения через гимнастическую скамейку; комбинации серий прыжков на батуте и двойном мини-трампе; напрыгивание на двойной мини-трамп толчком «своей» и «неудобной» (не толчковой) ногой.

Продолжительность педагогического эксперимента составила 25 недель, которые были условно разбиты на 5 этапов. Продолжительность каждого этапа 5 недель. Каждый последующий этап являлся усложненным вариантом предыдущего.

Основной педагогический эксперимент проводился на базе СШОР №2 города Воронежа в естественных условиях учебно-тренировочного процесса. В эксперименте приняли участие спортсмены отделения прыжков на батуте. Возраст испытуемых - 15 лет. Уровень квалификации I спортивный разряд и выше.

В начале педагогического эксперимента из числа испытуемых были сформированы две группы по 8 человек в каждой, условно названные нами контрольная и экспериментальная, не имеющие существенных различий в системе изучаемых показателей.

Сравнительный анализ результатов контрольного тестирования, в конце педагогического эксперимента, у испытуемых контрольной группы установил, что в тесте фиксированные показатели соматической вестибулярной реакции результат вырос в среднем на 0.33%, в показателях семи кувырков вперед за 10 секунд результат вырос на 0.98%, результат челночного бега 3х10м уменьшился на 0.35%, показатели в беге «змейка» на 2х15м. улучшился на 0.34%. результаты тестирования в тесте специальной физической подготовки, то есть прыжки на батуте с поворотами улучшились на 0.5%, однако результаты статистически не достоверны.

Более существенные изменения были зарегистрированы у испытуемых экспериментальной группы. Так, в тесте фиксированные показатели соматической вестибулярной реакции, результат вырос в среднем на 6.59%, в показателях семи кувырков вперед за 10 секунд результат вырос на 4.95%, результат челночного бега 3х10м уменьшился на 0.90%, показатели в беге «змейка» на 2х15м. улучшился на 3.85%, результаты тестирования в тесте специальной физической подготовки, то есть прыжки на батуте с поворотами улучшились на 6.95%. Результаты оказались статистически достоверны.

Таким образом, проведенное тестирование позволило зарегистрировать более существенные изменения у испытуемых, экспериментальной группы, где в учебно-тренировочный процесс был включен разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие ловкости.

Таким образом, проведенный педагогический эксперимент подтвердил поставленную гипотезу о том, что разработанный комплекс упражнений для развития ловкости у квалифицированных прыгунов на батуте и двойном мини-трампе, позволит значительно повысить уровень развития этого качества, что в свою очередь даст возможность улучшить уровень исполнительского мастерства.

Результаты проведенного исследования помогут обобщить информацию о средствах повышения уровня развития ловкости и отдельных координационных способностей квалифицированных прыгунов на батуте и двойном мини-трампе, в условиях спортивной школы олимпийского резерва.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Литература

1. Гимнастика и методика ее преподавания: учебник для факультетов физической культуры /под ред. Н. К. Мельникова. - СПб.: издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 1998. - 463с.

2. Данилов, К.Ю. Тренировка батутиста / К.Ю. Данилов. - М.: Физкультура и спорт, 2003.- 208с.

3. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. - М.: Физкультура и спорт, 2009.-224с.

4. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 478с.

5. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -286с.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ НА БАТУТЕ

Д.А. Жидков, магистрант
Научный руководитель:
П.Ю. Королев, к.п.н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *прыжки на батуте, координационные способности, спортивное совершенствование, комплекс упражнений.*

Аннотация: *анализ педагогического эксперимента применения специально разработанных упражнений для повышения уровня развития координационных способностей квалифицированных прыгунов на батуте и двойном мини-трампе.*

Актуальность. Достижение высоких результатов в любом виде спорта зависит от многих составляющих, выявление и ранжирование которых позволяет уточнять пути оптимизации тренировочного процесса. Определение состава, взаимосвязи и значимости компонентов соревновательной деятельности дает возможность выделить основные факторы, обуславливающие спортивный результат и уровень подготовленности спортсменов [3].

На современном этапе развития прыжков на батуте наблюдается значительный рост трудности упражнения [2]. Появление все более сложных и оригинальных элементов и соединений поставило специалистов перед целым рядом проблем, решение которых предусматривает не только совершенствование системы начального обучения, но и поиск путей, определяющей технический рост прыгунов на этапе углубленной спортивной специализации.

Одним из направлений в решении указанных задач является широкое внедрение в процесс обучения упражнениям нетрадиционных средств и методов подготовки. В научно-методической литературе имеются рекомендации по методике обучения комплексам упражнений на развитие ловкости. Однако в своем большинстве эти рекомендации отражают лишь результаты практической деятельности авторов и не подтверждаются данными научных исследований.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Цель исследования. Повышение уровня развития ловкости и координационных способностей квалифицированных прыгунов на батуте и двойном мини-трампе.

Исходя из цели исследования, нами были поставлены следующие задачи:

4. Изучить упражнения, используемые в спортивной гимнастике и прыжках на батуте для развития ловкости.

5. Разработать экспериментальный комплекс специальных упражнений для развития ловкости квалифицированных прыгунов на батуте и двойном мини-трампе.

6. Внедрить в практику спортивной тренировки и определить эффективность экспериментального комплекса специальных упражнений для развития ловкости квалифицированных прыгунов на батуте и двойном мини-трампе.

Недельная нагрузка на этапе первого года спортивного совершенствования составляет 20 часов. Возраст занимающихся - 15 лет и старше. Уровень спортивной квалификации - 1 разряд и выше.

В группах спортивного совершенствования первого года обучения соотношение средств общей и специальной физической подготовки 35% и 65% соответственно.

В рабочую программу по прыжкам на батуте и двойном мини-трампе включены следующие контрольные нормативы для групп спортивного совершенствования первого года обучения:

- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях за 10с.,
- поднимание прямых ног в висе до касания хвата,
- подъем переворотом в упор,
- бег на 500м,
- бег на 20м,
- прыжок в длину с места,
- оценка гибкости за 3 упражнения (наклон, мост, шпагат),
- акробатическая подготовка,
- техническая подготовка.

Занятия в экспериментальной группе проводились по типовой программе для спортивных школ с включением разработанного комплекса специальных упражнений.

В экспериментальный комплекс включались следующие упражнения: кувырки и сальто на время из различных исходных положений; повороты на время с переходом в различные сложно-координационные действия; прыжки на батуте на максимальную высоту после серий прыжков сложной координации; прыжки с изменением направлений движения через гимнастическую скамейку; комбинации серий прыжков на батуте и двойном мини-трампе; напрыгивание на двойной мини-трамп толчком «своей» и «неудобной» (не толчковой) ногой.

Продолжительность педагогического эксперимента составила 25 недель, которые были условно разбиты на 5 этапов. Продолжительность каждого этапа 5 недель. Каждый последующий этап являлся усложненным вариантом предыдущего.

Основной педагогический эксперимент проводился на базе СШОР №2 города Воронежа в естественных условиях учебно-тренировочного процесса. В эксперименте приняли участие спортсмены отделения прыжков на батуте. Возраст испытуемых - 15 лет. Уровень квалификации I спортивный разряд и выше.

В начале педагогического эксперимента из числа испытуемых были

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

сформированы две группы по 8 человек в каждой, условно названные нами контрольная и экспериментальная, не имеющие существенных различий в системе изучаемых показателей.

Сравнительный анализ результатов контрольного тестирования, в конце педагогического эксперимента, у испытуемых контрольной группы установил, что в тесте фиксированные показатели соматической вестибулярной реакции результат вырос в среднем на 0.33%, в показателях семи кувырков вперед за 10 секунд результат вырос на 0.98%, результат челночного бега 3х10м уменьшился на 0.35%, показатели в беге «змейка» на 2х15м, улучшился на 0.34%. результаты тестирования в тесте специальной физической подготовки, то есть прыжки на батуте с поворотами улучшились на 0.5%, однако результаты статистически не достоверны.

Более существенные изменения были зарегистрированы у испытуемых экспериментальной группы. Так, в тесте фиксированные показатели соматической вестибулярной реакции, результат вырос в среднем на 6.59%, в показателях семи кувырков вперед за 10 секунд результат вырос на 4.95%, результат челночного бега 3х10м уменьшился на 0.90% показатели в беге «змейка» на 2х15м, улучшился на 3.85%, результаты тестирования в тесте специальной физической подготовки, то есть прыжки на батуте с поворотами улучшились на 6.95%. Результаты оказались статистически достоверны.

Таким образом, проведенное тестирование позволило зарегистрировать более существенные изменения у испытуемых, экспериментальной группы, где в учебно-тренировочный процесс был включен разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие ловкости.

Таким образом, проведенный педагогический эксперимент подтвердил поставленную гипотезу о том, что разработанный комплекс упражнений для развития ловкости у квалифицированных прыгунов на батуте и двойном мини-трампе, позволит значительно повысить уровень развития этого качества, что в свою очередь даст возможность улучшить уровень исполнительского мастерства.

Результаты проведенного исследования помогут обобщить информацию о средствах повышения уровня развития ловкости и отдельных координационных способностей квалифицированных прыгунов на батуте и двойном мини-трампе, в условиях спортивной школы олимпийского резерва.

Литература

1. Гимнастика и методика ее преподавания: учебник для факультетов физической культуры /под ред. Н. К. Мельникова. - СПб.: издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 1998. - 463с.

2. Данилов, К.Ю. Тренировка батутиста / К.Ю. Данилов. - М.: Физкультура и спорт, 2003.- 208с.

3. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. - М.: Физкультура и спорт, 2009.-224с.

4. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 478с.

5. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -286с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ВЛИЯНИЕ КАРДИО И СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК В УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ УНИВЕРСИТЕТА НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И МАССУ ТЕЛА СТУДЕНТОВ

Е.С. Зайцева, студентка
Научный руководитель:
И.Н. Моторин, ст. преподаватель
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова

Ключевые слова: *кардио-силовые тренировки; масса тела; учебная программа; студенты; здоровье; физическая культура и спорт; университет; влияние.*

Аннотация: *В статье представлен анализ влияния кардио и силовых тренировок на физическую работоспособность студентов ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова». Выявлено, что данная программа эффективна для студентов. Студенты экспериментальной группы значительно улучшили свою мышечную силу и общую выносливость. Данная программа также могут применяться для эффективного формирования фигуры и снижения веса.*

Обзор научных исследований, посвященных основным проблемам физического воспитания современных поколений показывает, что недостаточная физическая активность школьников и студентов является серьезной проблемой, стоящей перед педагогами и специалистами здравоохранения во всем мире[1]. Установлено, что занятия физической культурой, проводимые сегодня в российских вузах, не обеспечивают достаточного уровня физической активности, необходимого для улучшения здоровья и сбалансированного физического развития будущих специалистов. Результаты мониторинга уровня физического развития и здоровья студентов российских вузов свидетельствуют о заметном снижении основных показателей их физического здоровья в процессе обучения. В то же время растет число студентов с избыточным весом или страдающих ожирением[2]. Следует отметить, что эта тенденция к ухудшению здоровья молодых поколений и росту числа людей с ожирением во всем мире вызывает тревогу среди специалистов здравоохранения. Они считают, что эти вопросы могут быть решены путем внедрения принципиально новых образовательных программ, или основными изменениями в организации процесса и структуре образовательных учреждений как таковых. Такие изменения должны способствовать повышению здоровья у студентов, а также воспитывать стойкие взгляды на необходимость сохранения здорового образа жизни.

Специалисты сходятся во мнении, что различные спортивные программы могут значительно повысить мотивацию студентов к физической активности и занятиям спортом. Авторы данной статьи уверены, что внедрение и использование в образовательном процессе спортивно-ориентированных программ (направленных на привлечение студентов к различным видам спорта) и физического воспитания будет способствовать возникновению и развитию физкультурно-спортивной среды в вузах[4]. Такие корректировки требуют масштабной проработки существующих программ физического воспитания для

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

развития студентов вузов в поисках инновационных подходов к преподаванию данного предмета. К сожалению, значительное число преподавателей физкультуры в вузах не видят практической необходимости в изменении структуры и формы занятий со студентами. Соответственно назревает призыв к качественным структурным изменениям учебно-воспитательного процесса в вузах. Такое изменение описано авторами как: занятия физкультурой, основанные на новейших методах функционально-силовой подготовки.

Что касается новых методов работы с учащимися, то их можно назвать уроками, основанными на кардио и силовых тренировках. Этот вид тренировки состоит из специально разработанных упражнений (приседания, наклоны, длинные шаги и т. д.) со штангами и гантелями различного веса под особо подобранную музыку[3]. Его основными преимуществами, по мнению специалистов, являются заметный эффект похудения, устранение лишнего веса и повышение силовой выносливости. Ученые утверждают, что занятия, основанные на данной системе, значительно улучшают внешний вид человека, повышая его физическую привлекательность, поэтому неудивительно, что они так популярны как среди студенток, так и среди студентов мужского пола.

Для оценки того, как указанные структурные изменения образовательного процесса в вузе влияют на уровень физической подготовленности и здоровья студентов, авторами был проведен ряд исследований. Основной целью было значительное улучшение двигательной активности и физического здоровья студентов университета. Исследования проводились в «Российском экономическом университете им.Г.В.Плеханова». «Российский экономический университет им.Г.В.Плеханова» предоставил площадку для проведения данного эксперимента по влиянию физических нагрузок с применением силовых и функциональных методов тренировки на физическую форму студентов. Общее число участников-300 человек, студенты-мужчины. Возраст студентов-19-20 лет. Студенты были разделены на 2 равные группы: экспериментальная группа (n=150) и контрольная группа (n=150). В течение учебного года студенты контрольной группы посещали занятия физкультурой по регулярной системе, применяемой в РЭУ, включающей занятия спортом, игры и двигательную активность. У студентов экспериментальной группы занятия физкультурой проходили в рамках программы новых кардио и силовых тренировок. Занятия проводились в тренажерном и аэробном залах с комплексом упражнений, выполняемых с отягощениями (гантелями и мини-штангами) под тщательно подобранную музыку. Все учащиеся проходили медицинское обследование и допускались к занятиям. Для определения динамики изменения показателей физической работоспособности молодежи, студентам было предложено пройти ряд нормативных тестов. Каждый стандартный тест (подтягивания, спринт на 100 м, бег на 3000 м, наклоны вперед) наглядно демонстрировал уровень физической подготовленности студентов и, таким образом, служил достаточно надежным критерием оценки.

Результаты нормативных тестов, взятых в начале исследования, не выявили существенных различий в уровне физической работоспособности между студентами экспериментальной и контрольной групп. В конце исследования, однако, были выявлены достоверные различия в отношении силы

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

(экспериментальная группа показала лучшие результаты в подтягиваниях) и общей выносливости (экспериментальная группа была стабильно быстрее в преодолении дистанции 3000 м). Другим важным фактором является то, что студенты контрольной группы демонстрировали последовательное увеличение массы тела. Выяснилось, что за учебный год они набрали около 3 кг. Студенты экспериментальной группы, напротив, в среднем потеряли около 1 кг. Полный набор средних результатов нормативных тестов, взятых у студентов, представлен в таблице (см. таблицу 1).

Таблица 1

Динамика физической работоспособности и массы тела у студентов, участвующих в исследовании эффективности кардио и силовых тренировок.

Физические качества	**В начале учебного года**		**В конце учебного года**	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Скорость (100 м, сек)	13	14	13	12
Гибкость (наклон вперёд, см)	6	5	5	7
Сила (количество подтягиваний)	10	9	9	14
Выносливость (3000 м, мин)	14	14	14	12
Вес тела (кг)	75	74	78	73

Результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что занятия физкультурой, основанные на новых кардио и силовых программах, привлекательных для современной молодежи, оказываются значительно более эффективными, когда речь заходит о повышении здоровья молодых людей, развитии их физических качеств и коррекции массы тела. У студентов экспериментальной группы отмечается достоверное увеличение показателей мышечной силы и общей выносливости–основного физического качества, необходимого для успешной жизнедеятельности. В то же время они также демонстрируют незначительную потерю массы тела, что делает кардио и силовые тренировки целесообразными в качестве эффективной меры профилактики избыточного веса и ожирения. К сожалению, студенты контрольной группы не смогли показать улучшения, которые были бы близки к значительному повышению физической работоспособности. Кроме того, было установлено, что за один учебный год они в среднем прибавили в весе 3 кг. Это довольно тревожный признак недостаточности существующих образовательных программ, предлагаемых в университетах молодым людям. Как российские, так и зарубежные эксперты отмечают, что эффективность большинства традиционных программ не соответствует требуемому стандарту. Таким образом, применение программ и методов функциональной тренировки, а также кардио-силовой тренировки в процессе физического воспитания молодежи должно резко повысить эффективность занятий физкультурой.

Побуждение современной молодежи к регулярным физическим упражнениям-довольно трудная задача. Даже те студенты, у которых есть достаточно времени

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

для физической активности, не достигают показателей, рекомендованных специалистами здравоохранения-30 минут активности в день. Общеизвестно, что красота пропорций тела и формирование фигуры являются основными движущими силами развития физической культуры и спорта современной молодежи. Таким образом, применение программ, помогающих эффективно корректировать пропорции и массу тела, будет достаточно ободряющим для студентов, чтобы они продолжали заниматься физическими упражнениями[6].

Исследования, проведенные специалистами в области физического здоровья и охраны здоровья населения во всем мире, свидетельствуют о том, что существует достаточно тревожная проблема ухудшения основных показателей физического здоровья у большинства молодых людей, в том числе обучающихся в вузах. Основной причиной считается значительное снижение уровня повседневной активности студентов, что в дальнейшем приводит к развитию ожирения у молодого населения. Для эффективного решения этой проблемы специалисты предлагают обучать студентов обширным программам, ориентированным на спортивную деятельность. Кроме того, университетам предлагается создать специальную физкультурно-спортивную среду, которая будет стимулировать молодых людей к занятиям спортом и здоровому образу жизни. Основные структурные компоненты такой среды, по мнению авторов, должны быть сконцентрированы вокруг физкультурных занятий, на которых используются кардио и силовые методы тренировки. Исследования показывают, что применение таких методов значительно повышает уровень основных физических качеств и двигательных способностей студентов. Также эти методы могут быть использованы при контроле массы тела у молодых людей, что приобретает все большее значение как способ профилактики ожирения.

Таким образом, результаты всех проведенных авторами исследований позволяют сделать вывод о том, что наличие кардио и силовых тренировок в учебной программе современного вуза эффективно воздействует на двигательную активность студентов, их вес и физические показатели которые должны демонстрировать современные молодые люди.

Литература

1. Виленский М. Я. Образовательные ценности физической культуры в высшей школе: содержание, свойства, функции // Культура физическая и здоровье. 2017. Т. 61. № 1. С. 62–67. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=28939354 (дата обращения: 25.01.2020).

2. Волков А. В. Психолого-педагогические и медико-биологические аспекты физкультурной деятельности и спортивной

тренировки // Физическая культура и здоровье студентов вузов: материалы IX Всероссийской научно-практич. конф., 25 января

2013 г. СПб.: СПбГУП, 2013. С. 34.

3. Донцов А. Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки. СПб.: Питер, 2015. 144 с.

4. Митяева А. М. Здоровый образ жизни. М.: Академия, 2008. 144 с.

5. Рахматов А. И. Оздоровительное влияние силовых упражнений // Молодой ученый. 2015. № 10. С. 1357–1361. URL:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

https://moluch.ru/archive/90/18502/ (дата обращения: 15.05.2018).
6. Хэнкин Дж. Тренировки с отягощениями. Сжигаем жир, наращиваем мышцы, увеличиваем силу и выносливость / пер. с англ. Д. Соколов. СПб.: Питер, 2016. 272 с.: ил. (Серия «Тренировочная зона»).

У ИСТОКОВ РАЗВИТИЯ БОКСА В КАРЕЛИИ (1930-1940 ГГ.)

С. А. Золотченко, студентка
Научный руководитель:
Е. А. Калинина, д.ист.н., профессор
Петрозаводский государственный университет

Ключевые слова: *спорт, бокс, Карелия, Финляндия, финны-переселенцы, репрессии.*

Аннотация: *Статья посвящена становлению и развитию карельского бокса в 1930-1940-е годы. На основе документальных материалов и архивных источников, которые впервые вводятся в научный оборот, авторы показывают сложную судьбу основоположника бокса в Карелии Юрьё Пааки. Финн по происхождению, эмигрировав в Советскую Карелию в 1934 г., начал развивать ранее неизвестный здесь вид спорта – бокс. Тренер секции бокса Ю. Паакки и его воспитанники были призерами Чемпионатов СССР, первенств ВЦСПС и ДСО «Спартак» по боксу. В 1937 г. Паакки был репрессирован органами НКВД КФССР. Его дело продолжили его ученики.*

Развитие бокса в 1920-1940 годы в СССР

Бокс в СССР начал развиваться в первые годы после Октябрьской революции. Создававшиеся с 1919 г. военно-спортивные клубы Всевобуча использовали его в качестве одного из средств физической подготовки. Наряду с другими видами спорта бокс вошел в программы Главной советской военной гимнастическо-фехтовальной школы (впоследствии Отдел физического воспитания при Военно-педагогическом институте) и Главной военной школы физического образования трудящихся, которые и были колыбелью советского бокса. Однако бокс (и профессиональный, и любительский) до середины 1920-х годов запретили как «буржуазный вид спорта» [2, с. 18]. В дальнейшем только широкая дискуссия с участием медиков, профсоюзных и партийных лидеров позволила оправдать и легализовать любительский бокс, а также начать проводить соревнования [3].

В 1925 г. в Москве состоялись первые соревнования по боксу на первенство Красной Армии, а в апреле 1926 г. было разыграно первое первенство СССР по боксу. В 1927 г. прошел первый чемпионат СССР, где в некоторых весовых категориях на чемпионате оказалось лишь по одному боксеру, им присудили первенство без боя. В августе 1928 г. в Москве на Всесоюзной спартакиаде участвовали рабочие-боксеры СССР и из ряда европейских стран.

В 1930 г. по постановлению ЦИК СССР был создан орган государственного руководства физкультурным движением – Всесоюзный Совет физической культуры, организованная при нем секция бокса, вела практическую учебную и

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

спортивную работу. Спорт был признан одним из способов воспитания советского человека – солдата и рабочего-ударника. В это время пропаганда бокса была развернута в производственных коллективах.

Одним из крупнейших соревнований по боксу этого времени стало состоявшееся в Минске первенство СССР 1933 г. В нем выступило 86 человек. Соревнования свидетельствовали не только об увеличении роста рядов боксеров, но и об улучшении их техники. В дальнейшее время Чемпионаты СССР проводились ежегодно, за исключением 1941-1943 гг., прерванные на время Великой Отечественной войны.

Первыми советскими боксерами, сформировавшимися в довоенные годы, стали А. Лебедев, Б. Барнет, Н. Михалев, К. Градополов, А. Илюшин, М. Петров, Г. Рождественский, а первыми преподавателями бокса были П. В. Никифоров, В. В. Самойлов, А. Г. Харлампиев, Э. И. Лусталло и В. И. Осечкин, внесшие значительный вклад в создание советской школы бокса.

Развитие бокса в 1930-1940 годы в Карелии

Основоположником карельского бокса является Ю́рьё Матвеевич Па́акки. Он родился 24 февраля 1907 г. в г. Хельсинки в рабочей семье. В августе 1928 г. Юрьё Паакки, несмотря на запрет финских властей, в составе команды рабочих-боксеров из Финляндии, участвовал на Всесоюзной спартакиаде в Москве, одержав победу в легчайшем весе.

В августе 1932 г. Юрьё на моторной лодке переправился в Эстонию, а затем нелегально пересек границу СССР. Здесь необходимо отметить, что в Карелии в 1918-1935 гг. было три иммигрантских волны: политэмигранты «красные финны», перебежчики и североамериканские переселенцы. На первую половину 1930-х гг. пришлась иммиграция из Финляндии, которая была следствием экономического кризиса в стране. Начиная с 1930 г. большие группы финнов в поисках работы, и спасаясь от политических преследований, переходили финляндско-советскую границу [1].

В течение двух лет Юрьё Матвеевич Па́акки работал в одном из совхозов Ленинградской области. В 1934 г. он переехал в Петрозаводск, где с октября того же года стал тренером секции бокса, организованной в Школе мастеров спорта при республиканском Совете физкультуры и спорта.

В Национальном архиве Республики Карелия сохранились «Правила внутреннего распорядка спортивной школы отделения борьбы и бокса», составленные в 1934 г. [4, л. 1]. В них указывалось, что слушатели спортивной школы были обязаны аккуратно посещать и не опаздывать на занятия. Непосещение двух занятий без уважительной причины влекло за собой исключение из школы. Соблюдать установленную дисциплину в школе. Беспрекословное выполнение всех указаний преподавателя и подчинение последнему. Приходить на занятия в чистом опрятном виде и в спортивном костюме.

Правила также устанавливали внутренний распорядок. В начале занятий «староста группы строит группу и сдает рапорт (устный) преподавателю о количестве присутствующих и отсутствующих на занятии. При теоретических занятиях все слушатели должны вести записи проводимых теоретических

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

занятий» [4, л. 2]. Первоначально в школу было принято 15 человек, в том числе четыре женщины, которые занимались гимнастикой.

Тренировки секции бокса проходили в центральном павильоне бывшего стадиона «Спартак», где в зале с печным отоплением был установлен ринг, самодельный душ, висели простейшие «снаряды». По воспоминаниям петрозаводчанина Б. Зубковича, «тренер плохо говорил по-русски, и обучал питомцев исключительно своим примером, наглядно показывая технику ударов и движений, сопровождая показываемое английскими терминами: апперкот, кросс, хук, сайдстэп»[9].

С 10 по 12 марта 1935 г. в Петрозаводске проводилось III Всекарельское тяжелоатлетическое первенство по борьбе и боксу, причем соревнования боксеров были организованы впервые. Одной из целей первенства, как указывалось в Положении, являлась «выявление лучших мастеров по борьбе и боксу на 1935 г. и составление сборной команды Карелии по борьбе и боксу для участия в первенстве ВЦСПС по тяжелой атлетике» [5, л. 3]. Участниками соревнований стали спортсмены из Ухты, Матросов, Вилги, Кондопоги, Лососиного и г. Петрозаводска. В соревнованиях по боксу устанавливались следующие категории: до 53,5 кг; 57,5 кг; 61,5 кг.; 66,5 кг.; 72,5 кг; 79,5 кг и выше 79,5 кг. Розыгрыш первенства проводился по двум группам: группа борцов ранее участвовавших в соревнованиях не ниже всекарельского масштаба и группа новичков.

Здесь следует отметить, что в данных соревнованиях из 43 участников соревнований 35 составляли финны. По результатам состязаний была составлена сборная команда Карелии для участия в первенстве ВЦСПС в Москве [5, л. 2]. Карельские боксеры успешно выступили на этих соревнованиях. Юрьё Паакки победил в легчайшем весе (54 кг), полутяжеловес Вейе Енккель стал вторым, проиграв лишь многократному чемпиону страны Виктору Михайлову, а тяжеловес Вилье Веса, уступив по очкам ленинградскому чемпиону Николаю Беляеву, занял третье место.

Школа мастеров в Петрозаводске находилась под контролем Всесоюзного Совета физической культуры и спорта. В 1936 г. в Петрозаводск из столицы с проверкой и с оказанием методической помощи приехал боксер Н. Королев. Из воспоминаний Б. Зубковича: «Королев осмотрел каждого из них, ощупал, определяя пригодность к боксу, поговорил о занятиях и провел несколько тренировочных боев с их тренером. Это были чрезвычайно поучительные поединки: ведь Паакки весил почти в полтора раза меньше Королева, но своей изобретательностью, стремительностью, подвижностью, виртуозностью доводил до пота многократного и абсолютного чемпиона страны» [9].

В мае-июне 1936 г. на V Чемпионате СССР по боксу в г. Москве Ю. Пааки в легчайшем весе занял II место [12].

В 1937 г. команда карельских боксеров на VI Чемпионате СССР по боксу выступила в Москве полным составом во всех восьми весовых категориях, но никто не вошел в число призеров.

Среди учеников Ю. Паакки необходимо отметить Вильё Матвеевича Веса**.** Он родился 31 марта 1912 г. в провинции Онтарио (Канада). В 1932 г. эмигрировал в СССР. В. Веса являлся чемпионом Карелии по боксу, легкой атлетике, лыжным гонкам. Участник чемпионатов СССР по лыжным гонкам (1933 г.), по лёгкой

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

атлетике (1935 г.), по боксу (1936 г.). Бронзовый призер чемпионата ВЦСПС по боксу в тяжелом весе (1935 г.) [10; 10, 10].

В 1935 г. финское правительство Э. А. Гюллинга было смещено, развернулась борьба с финским национализмом. Финнов обвиняли в контрреволюционной деятельности с целью отторжения Карелии от СССР и присоединения к Финляндии. В период 1937-1938 гг. в результате репрессий численность финнов в Карелии сократилась почти на треть [1]. В числе репрессированных был и Ю́рьё Матвеевич Па́акки.

15 декабря 1937 года Паакки был арестован по статье 58-10 УК РСФСР («пропаганда или агитация, содержащие призыв к свержению, подрыву или ослаблению Советской власти…»). 7 января 1938 г. он был приговорен к расстрелу, а 20 января расстрелян в окрестностях Петрозаводска [7, 797]. Первому боксеру Карелии было всего 30 лет. Юрьё Матвеевич Пааки был реабилитирован 22 мая 1989 г. Вместе с тренером были осуждены и расстреляны его воспитанники: О. Рунделин, П. Ваасанен, В. Лиуканен.

Это значительно изменило ситуацию в карельском боксе. Команда Карелии лишилась своих спортивных лидеров и тренера, сократился численный состав занимающихся боксеров. 17-18 ноября 1938 г. в Петрозаводске состоялись очередные Всекарельские соревнования по борьбе и боксу. Судя по анкетам, национальный состав участников этих соревнований разительно отличался от первенства 1935 г. Из 32 спортсменов, 24 были русскими, 6 карелов, 2 вепса и только один финн. [6, л. 140]

Дело тренера продолжили оставшиеся в живых его ученики. Один из них Петр Григорьевич Ятцеров**.** Он родился 10 июня 1918 г. в деревне Котчура Пряжинского района Карелии. Отца не было, а мать не могла одна содержать многодетную семью. Петра отдали в Соломенский детский дом. Затем, будучи учащимся Соломенского фабрично-заводского училища Ятцеров в Петрозаводск (около 13 км) ходил на тренировки на лыжах через покрытое снегом замерзшее озеро. Тренер для него был наставником, отцом, спарринг-партнером. С 1936 г. они вместе выступают на рингах страны. С 1937 по 1939 гг. П. Г. Ятцеров трижды становится финалистом состязаний Центрального совета общества «Спартак», в 1939 г. является бронзовым призером на VIII Чемпионате СССР по боксу. За этот результат в 1949 г. Петру Ятцерову, первому в Карелии боксеру было выдано удостоверение «Мастер спорта СССР» [8, 4].

Впоследствии, П. Г. Ятцеров являлся тренером сборных команд Карелии, судьей республиканской категории по боксу. В настоящее время в Петрозаводске проводится ежегодный юношеский турнир по боксу памяти П. Г. Ятцерова.

Подводя итог, необходимо сказать, что бокс, как и любой другой боевой вид спорта, развивает волю к победе, закаляет характер и способствует приобретению чувства уверенности в своих силах. Он учит достойно противостоять противнику, предугадывать его действия и не менее достойно проигрывать, сохраняя уважение к себе и сопернику. Все упомянутые качества в полной мере были у Юрьё Паакки, у Веса Вильё и у Петра Ятцерова. Эти спортсмены стояли у истоков развития карельского бокса и сыграли большую роль в его становлении.

Как показали дальнейшие события, после завершения активной соревновательной деятельности, атлеты, как правило, находят для себя различные

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

пути остаться в спорте. Петр Григорьевич Ятцеров стал известным в Карелии тренером, подготовившим целую плеяду известных спортсменов. Вильё Матвеевич Веса на протяжении многих лет являлся судьей Карельской федерации бокса.

Литература

1. Бирин В. Н. Финны в Карелии // Коренные народы Карелии. Электронный ресурс. Режим доступа: http://knk.karelia.ru/site/birin/birin. (Дата обращения: 17. 12. 2019 г.)
2. Градополов К. В. Бокс. Москва: Физкультура и спорт, 1965.
3. История советского бокса – этапы становления и развитие бокса в СССР // Электронный ресурс. Режим доступа: https://topblognews.ru/sport/istoriya-sovetskogo-boksa-etapy-stanovleniya-i-razvitie-boksa-v-sssr/ (Дата обращения 20. 12. 2019 г.)
4. Национальный архив Республики Карелия. Ф. Р-860. Оп. 1. Д. 1/16. Л. 1
5. Национальный архив Республики Карелия. Ф. Р-860. Оп. 1. Д. 2/21. Л. 2
6. Национальный архив Республики Карелия. Ф. Р-860. Оп. 1. Д. 9/166. Л. 140
7. Поминальные списки Карелии. Уничтоженная Карелия. Ч. 2.: Большой террор. Петрозаводск: б/и, 2000.
8. Прошутинский С. П. Война. Спорт. Жизнь. Петрозаводск: б/и, 2017.
9. Прошутинский С. П. Первый карельский боксер и тренер // Страницы истории карельского спорта. Электронный ресурс. Режим доступа: http://lion.karelia.ru/karelia/sport/history (Дата обращения: 20. 11. 2019 г.).
10. Прошутинский С. П. Река жизни Вилье Веса // ТВР-Панорама. 2012. 28 марта (№ 13). С. 23.
11. Прошутинский С. П. Спорт и театр Вилье Веса: к 100-летию со дня рождения // Карельский спорт. 2012. № 4. С. 10.
12. Чемпионы и призеры чемпионатов СССР по боксу // Воинское искусство и путь воина. Электронный ресурс. Режим доступа: https://www.vipv.ru/luchshie-edinobortcy/chempiony-i-prizery-chempionatov-sssr-po-boksu (Дата обращения 29. 12. 2019 г.).

РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

С.Г. Игнатьев, студент
Научный руководитель:
А.В. Федюкин, ст. преподаватель,
В.Г. Федюкина, преподаватель
Воронежский государственный университет

Ключевые слова: *волевые качества, волевая саморегуляция, волевые особенности, физическая культура, студенты.*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Аннотация: *в статье представлена актуальность развития волевых качеств студентов. Рассмотрена важность занятий физической культурой студентов в вузе. Отмечена ведущая роль физической культуры в развитии личностных качеств студентов, в частности волевых. Указаны цели и задачи физической культуры в образовательном процессе. В статье также представлены результаты исследования волевых качеств студентов до и после проведения занятий по развитию волевых качеств на занятиях физической культурой в вузе.*

Интерес к студенческой молодежи в настоящее время обусловлен пониманием того, что студенты – это будущее страны, от их развития и представлений о мироустройстве зависит социально-экономическое благополучие страны и здоровье населения в ближайшем будущем.

Ежегодно отмечается, что физическая подготовленность студентов находится на низком уровне, наблюдается отсутствие интереса к физическим занятиям, в целом отмечается снижение волевой регуляции студентами своей активности. Во многом это связано с отрицательным и безразличным отношением студентов к занятиям физическими упражнениями и физической культурой в целом.

В вузах академические занятия по физической культуре проводятся по единой для всех студентов учебной программе на основе общей физической подготовки. Она не предусматривает индивидуальные возможности студентов, их мотивы и потребности. Следовательно, при такой организации занятий теряется интерес к дисциплине «физическая культура», снижается посещаемость и эффективность занятий [6].

Ряд исследователей указывают, что занятия физической культурой способствуют не только укреплению физической подготовки студентов, но и положительно сказываются на развитии личностных качеств, в том числе волевых. Отмечено, что занятия спортом положительно влияют на личность студентов, они становятся более успешны, у них повышается активность, они быстрее и легче адаптируются к новым условиям. Все это происходит благодаря тому, что физкультура выступает образом жизни, в которая включена в распорядок студентов систематически, она позволяет не только совершенствовать физический образ тела, но и способствует развитию и формированию психологических качеств личности. Одной из задач, стоящей перед современной физкультурой является содействие здоровью общества. Поэтому образование в вузе должно быть направлено не только на когнитивные компетентности студентов, но и на предоставление возможности систематически заниматься спортом, уделять должное внимание физическому и психологическому становлению личности студентов.

Физическая культура – представляет собой «специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей» [5].

Физическая культура несет в себе огромный потенциал воздействия на личность людей. Происходит это посредством того, что становясь образом жизни, физическая культура систематически и целенаправленно воздействует на

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

физическую, психологическую и духовную сферу личности, способствует формированию его эстетической, нравственной и физической культуры [5].

Физическая культура выполняет широкий спектр функций, в том числе – образовательную, воспитательную, нормативную, преобразовательную, познавательную, коммуникативную, ориентационную и другие функции. При этом выступая самостоятельным видом культуры, она имеет свои специфические функции, которые заключаются в физическом совершенствовании человека. Это такие функции как развитие физических способностей, двигательных навыков, общая физическая подготовка (Б.А. Ашмарин, Л.П. Матвеев, В.И. Столяров и др.) [1; 3; 4].

Физическая культура объединяет в себе общекультурные и специальные функции. В рамках социально-педагогической системы физическая культура включена в процесс обучения и образования и призвана решать задачи физического развития личности студентов, в том числе оздоровительные, образовательные и воспитательные.

К образовательным задачам относят: развивать двигательные навыки и умения; предоставить систему знаний, необходимых для физической подготовки; формировать способность к самостоятельной организации физических занятий; заложить основы понимания здорового образа жизни, укрепления и сохранения здоровья (Б.А. Ашмарин, Л.П. Матвеев и др.) [1; 4].

К задачам физического развития относят: развитие физических способностей кондиционных (сила, быстрота, выносливость, гибкость) и координационных; формирование гармоничного телосложения, целостное укрепление и сохранение здоровья; поддержание организма на высоком уровне выносливости (Б.А. Ашмарин, Л. П. Матвеев и др.) [1; 3].

К воспитательным задачам относят: развитие нравственной, эстетической и волевой сферы личности; в том числе они формируют мировоззрение, способствуют выбору ценностей и убеждений, влияют на проявление интересов, мотивов и потребностей, развивают осознанное отношение к деятельности в целом и к спортивным занятиям в частности [1; 3; 5].

Эффективному решению поставленных задач способствует понимание единого духовного и физического начала в становлении личности.

Рассматривая влияние физической культуры на человека как процесс формирования личностных качеств целесообразно ориентироваться на определенные критерии. Одним из таких критериев выступает осознанное понимание важности физической культуры в жизни человека. Это понимание касается всех сторон жизни – трудовой, нравственной, эстетической. Физическая культура повышает качество жизни человека, увеличивает его активность, пробуждает интерес к жизни в целом. Физически развитый человек ощущает полноту жизни, радость бытия, ему присущи волевые качества, которые можно использовать на преодоление внешних и внутренних трудностей. Эмоционально-эстетические переживания от красоты тела и духа, делают такого человека уверенным в себе, способным преодолеть любые сложности, не пасть духом [2].

Важным элементом развития личностных качеств в процессе занятий физической культурой является усвоение определенной суммы знаний в данной области, а также формирование соответствующих убеждений, привычек

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

поведения, физических и психических профессионально значимых качеств.

Принимая во внимание важность становления и развития волевых качеств для совершенствования личности студентов, мы провели исследование развития волевых качеств студентов на занятиях физической культуры в вузе.

Цель исследования заключалась в изучении способов развития волевых качеств студентов на занятиях физической культуры в вузе.

Гипотеза исследования состояла в предположении о том, что развитию волевых качеств студентов на занятиях физической культурой будет способствовать целенаправленная развивающая программа, включающая в себя систематические занятия физкультурой и спортом, а также занятия по формированию волевых качеств.

Суть эмпирической части заключалась в проведении серии развивающих занятий на одной из двух групп студентов. Далее следовало сравнение показателей групп, в которой проводились занятия по развитию волевых качеств и в которой занятия не проводились, с целью продемонстрировать динамику волевого развития первой группы. По окончании серии занятий проводилась повторная диагностика волевых качеств.

Обратимся к рассмотрению уровня развития волевых особенностей личности у студентов контрольной и экспериментальной групп после проведения развивающих занятий с экспериментальной группой, изученных с помощью методики диагностики волевых особенностей личности (М.В. Чумаков).

Низкий уровень развития волевых особенностей выявлен у 28,6% испытуемых контрольной группы и у 15,6% испытуемых экспериментальной группы. Отметим, что число студентов с низким уровнем в контрольной группе практически не изменилось (было 32,1% студентов, стало 28,6% студентов). В экспериментальной группе число студентов с низким уровнем снизилось с 31,3% до 15,6%. Данные показатели говорят о том, что у студентов с данным уровнем практически все волевые особенности выражены на низком уровне. Можно сказать, что им свойственна безответственность, пассивность, неуверенность в себе, нетерпеливость, неустойчивость и т.д.

Средний уровень развития волевых особенностей, установлен у 46,4% испытуемых контрольной группы и у 34,4% испытуемых экспериментальной группы. Отметим, что число студентов со средним уровнем в контрольной группе практически не изменилось (было 50,0% студентов, стало 46,4% студентов). В экспериментальной группе число студентов с средним уровнем снизилось с 46,8% до 34,4%. Данный уровень говорит о средней выраженности всех исследованных волевых особенностей личности. В отношении таких студентов можно сказать, что они вполне ответственны, способны проявлять инициативу, уверены в себе, самостоятельны, терпеливы, настойчивы, энергичны и т.д.

В свою очередь высокий уровень развития волевых особенностей установлен у 25,0% испытуемых контрольной группы и у 50,0% испытуемых экспериментальной группы. Отметим, что число стдудентов с низким уровнем в контрольной группе практически не изменилось (было 17,9% подростков, стало 25,0% подростков). В экспериментальной группе число студентов с высоким уровнем повысилось с 21,9% до 50,0%. Такие студенты обязательны, инициативны, решительны, самостоятельны, уверены в себе, выдержаны и

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

настойчивы.

Итак, проведенный анализ показал, что в контрольной группе наиболее всего выражен средний уровень развития волевых особенностей личности, что не изменилось со времени первого замера. В экспериментальной группе после проведения развивающих занятий увеличилось число студентовс высоким уровнем развития волевых особенностей и уменьшилось с низким и средним уровнем.

Перейдем к рассмотрению исследования волевой саморегуляции (опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана) после проведения развивающих занятий с экспериментальной группой.

Значительных изменений в контрольной группе по уровню проявления саморегуляции не наблюдается. У большинства испытуемых выражен средний уровень волевой саморегуляции в отношении общей шкалы (39,3 %), настойчивости (50,0 %) и самообладания (53,6 %).

Высокий и низкий уровни саморегуляции имеют следующие результаты проявления у испытуемых контрольной группы.

Общая шкала – 28,6 % высокий уровень и 32,1 % низкий уровень.

Настойчивость – 28,6 % высокий уровень и 21,4 % низкий уровень.

Самообладание – 17,9 % высокий уровень и 21,4 % низкий уровень.

Несколько иную картину мы наблюдаем в экспериментальной группе. Показатели волевой саморегуляции после проведения занятий обрели тенденцию к увеличению. Иными словами, в экспериментальной группе увеличилось число испытуемых с высоким уровнем волевой саморегуляции:

Общая шкала – с 28,1 % до 37,5 %.

Настойчивость – с 28,1 % до 40,6 %.

Самообладание – с 21,9 % до 34,4 %.

Одновременно с этим установлено снижение числа испытуемых с низким и средним уровнем волевой саморегуляции. Средние показатели саморегуляции получены следующие:

- Общая шкала – с 46,9 % до 40,6 %;
- Настойчивость – с 40,6 % до 34,4 %;
- Самообладание – с 43,7 % до 40,6 %.

Низкие показатели саморегуляции изменились следующим образом:

- Общая шкала – с 25,0 % до 21,9 %;
- Настойчивость – с 31,3 % до 25,0 %;
- Самообладание – с 34,4 % до 25,0 %.

Итак, проведенное исследование позволяет заключить, что наблюдаются некоторые различия в уровне волевой саморегуляции между испытуемыми контрольной и экспериментальной групп. В контрольной группе показатели волевой регуляции остались не измены, а в экспериментальной группе наблюдалось увеличение высоких показателей волевой саморегуляции. Исходя из чего, мы можем заключить, что целенаправленное воздействие по овладению навыками саморегуляции имели определенный положительный результат.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Кащеев Д.В. Воспитание физической культуры личности студентов / Д.В. Кащеев // Вестник Алтайской академии экономики и права. – 2014. – № 4 (36). – С. 22-26.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. / Л.П. Матвеев. – СПб.: Издательство «Лань», 2003. – 160 с.
4. Столяров В.И. Философия спорта и телесности человека: монография. В 2-х кн. – Кн. 1 Введение в мир философии спорта и телесности человека / В.И. Столяров. – М.: Издательство «Университетская книга», 2011 – 766 с.
5. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Кулюткина. – М.: Сов. спорт, 2004. –136 с.
6. Яковлева В.Н. Роль физической культуры в обеспечении здоровья студенческой молодежи / В. Н. Яковлева / Текст научной статьи по специальности «Физическая культура и спорт» // Журнал Science Time. – Выпуск № 1 (13). – 2015. – С. 525-529.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ КОЛОРИТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М.А. Идрисова, студентка
Научный руководитель:
Р.М. Мамина, ассистент
Астраханский государственный медицинский университет

Ключевые слова: *физическая культура, воспитание, многонациональность, отношения, обмен, колорит, традиции.*

Аннотация: *физическая культура составляет неотъемлемую часть общей культуры общества и представляет собой многогранное социальное явление, оказывающее мощное воздействие на развитие и воспитание всех слоев общества. Средства физической культуры, а, следовательно, и физическое воспитание обусловливаются образом жизни, который вело то или иное сообщество, географической средой, климатическими особенностями. Народность физической культуры способствует сплочению российского многонационального общества.*

Физическая культура в Российской Федерации нацелена на воспитание разносторонне физически развитых людей, подготовки их к труду и защите своей страны.

Физическая культура является неотъемлемой частью всех сфер жизнедеятельности человека, достигая этой цели с помощью задач в различных направлениях, формах и разделах. Одной из важнейших функций физической культуры является воспитание молодого поколения, обеспечивая общую физическую подготовленность занимающихся и поддержание оптимального

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

уровня их жизнедеятельности в течение всей жизни. Молодые люди как перспективная возрастная группа населения представляет собой важный потенциал общественного развития и значимый объект социальной политики в сфере здоровья. Нынешняя демографическая ситуация обуславливает постоянное сокращение численности возрастной группы молодежи при постоянном росте заболеваемости, особенно инфекционными патологиями, в том числе паразитарной природы [3].

Система физического воспитания в нашей стране развивается весьма прогрессивно. Забота о создании и развитии системы физического воспитания сразу же стала делом государственным. Поэтому в системе физического воспитания уже с момента ее создания были заложены самые прогрессивные идеологические и организационные основы, которые в дальнейшем постоянно совершенствовались. Работа по совершенствованию системы физического воспитания продолжается и в настоящее время, развиваются планы ее широкомасштабного развития на ближайшее время и на перспективу. Все это позволило создать систему физического воспитания нового типа. Она направлена на решение задач, поставленных перед отечественным физкультурным движением и на всестороннее гармоническое развитие граждан нашей страны, подготовку их к высокопроизводительному труду.

Физическая культура является одной из органических составных частей культуры человеческого общества в целом и каждого народа в отдельности. Генетически физическая культура в таких ее проявлениях, как физические упражнения, восходит к древним эпохам существования человечества и его возникновения. Средства физической культуры, а, следовательно, и физическое воспитание в каждую историческую эпоху обусловливались образом жизни, который вело то или иное сообщество, географической средой, климатическими характеристиками. Климато-географические особенности территории определяют также богатый набор циркулирующих эндемичных заболеваний, оказывающих влияние на состояние здоровье молодого поколения, а, следовательно, и развитие физической культуры [4]. Южные регионы нашей страны особенно подвержены росту инфекционных заболеваний среди детей и подростков с характерными признаками снижения иммунной системы, что в свою очередь повышает роль физической культуры для воспитания здоровой нации [1].

Богатый национальный колорит системы физического воспитания отражает ее связь с жизнью народов нашей страны, их интересами, традициями. Она впитала в себя все то лучшее, что было накоплено всеми народами в области физической культуры и спорта. Этот колорит системы физического воспитания проявляется в массовом охвате населения различными формами физической культуры, которая постепенно приобретает всенародный характер, в широком использовании народных средств физического воспитания и народных видов спорта. Она является самой демократичной и доступной системой физического воспитания [2].

Основной признак многонациональности системы физического воспитания состоит в том, что ее цель, задачи и принципы функционирования полностью отвечают интересам всего народа. Только в условиях нашего общества возможно единство цели физического воспитания и интересов народа, проявляющегося в дружбе, равенстве, взаимном уважении национального опыта физического

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

воспитания, во всестороннем братском сотрудничестве и взаимной помощи, в совершенствовании систем физического воспитания. Результатом таких отношений явилось обогащение единой системы физического воспитания прогрессивными элементами физической культуры, стирание различий в постановке физического воспитания в отдельных регионах страны, дальнейшее развитие, а в ряде случаев возрождение национальных элементов физической культуры. Это достигается путем обмена научно-методической литературы, распространением передового опыта, проведением конференций, распространением рекомендательных материалов, взаимной подготовкой кадров и другими путями. Формами сотрудничества являются спортивные контакты, обмен делегациями, специалистами, международный туризм, проведение конференций, симпозиумов, совещаний, контакты представителей общественности. Все эти отношения строятся с учетом опыта содружества народов, накопленного в нашей стране, национальных традиций и особенностей. Результатом таких взаимоотношений является взаимное обогащение систем физического воспитания, самобытно-национальных по форме и содержанию, ускорение темпов их развития, стирание исторически обусловленных различий.

Литература

1. Амплитудно-частотный анализ показателей метода лазерной допплеровской флоуметрии в оценке периферической микроциркуляции у детей, больных Астраханской риккетсиозной лихорадкой и энтеровирусной инфекцией / О.В. Грачиева, Г.А. Харченко, Д.Н. Рассказов, Р.А. Садретдинов // Астраханский медицинский журнал. 2012. Т. 7. № 4. С. 91-93.

2. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов. Ростов н/Д: Феникс, 2006.- 448 с.

3. Паразитозы у детей: учеб. пособие для студентов / Р.С. Аракельян, Е.И. Окунская, Х.М. Галимзянов, М.В. Богданьянц, О.Г. Кимирилова, М.В. Стулова, Р.А. Садретдинов. – Астрахань: Изд-во Астр. гос. мед. ун-та, 2016.- 46 с.

4. Садретдинов Р.А. Клинико-функциональная диагностика васкулитов инфекционной этиологии: дис. … канд. мед. наук: 14.01.10, 14.01.09: утв. 23.12.10. М., 2011.- 148 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

М.А. Идрисова, студентка
Научный руководитель:
Р.М. Мамина, ассистент
Астраханский государственный медицинский университет

Ключевые слова: *физическое культура, воспитание, деятельность, факторы, система, задачи, требования.*

Аннотация: *физическое воспитание направлено на оптимизацию физического развития человека, всестороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств,*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

характеризующих общественно активную личность. Физическое воспитание призвано обеспечить подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Система физического воспитания формируется в условиях современных общественных отношений. Это обуславливает общую направленность практики физического воспитания и ее основ на воспитание современного молодого человека. Основы системы физического воспитания характеризует совокупность научно-методических положений, программ, нормативов и принципов организации физического воспитания. Это также нашло свое отражение в принципе всестороннего гармонического развития личности, а не только в повышении функциональных возможностей организма. Научно-методические основы системы физического воспитания представляют собой совокупность научных данных о физическом воспитании. Они обеспечивают его строгую научную обоснованность.

Своими корнями физическое воспитание уходит в глубокую древность. Познание закономерностей его становления и развития как педагогического явления и части систем воспитания прошлого вызывает широкий интерес.

Физическое воспитание представляет собой специфический вид воспитательной деятельности, который имеет под собой социальную и биологическую основы. Социальная сторона функционирует во взаимосвязи с социальной психологией, социологией, организацией и управлением, этикой, эстетикой и ряда других дисциплин. Как двигательная деятельность, активизирующая биологические процессы, физическое воспитание взаимосвязано с рядом биологических дисциплин: физиологией, биохимией, анатомией, морфологией и других. Они изучают различные биологические механизмы функционирования человеческого организма в условиях двигательной активности и приспособления к ней [2].

Физическое воспитание связано с проявлением психической деятельности человека, начиная с момента его функционирования и до конца жизни. Поскольку физическое воспитание оказывает непосредственное влияние на организм человека и его здоровье, то оно явилось предметом изучения и медицинских наук, в частности известно, что первоначальным звеном воздействия физических нагрузок на организм является микроциркуляторное русло [4].

Основы системы физического воспитания включают в себя требования к занимающимся, нормативы физической или спортивной подготовленности, учебный материал, обеспечивающий их выполнение, наиболее общие положения, определяющие, как лучше его использовать. Также влияют общественные потребности, возрастные и половые особенности занимающихся, характер сдвигов, вызываемых различными средствами физического воспитания, общий уровень материально-технической обеспеченности, особенности производственной деятельности (в ряде профессий с ярко выраженной спецификой), этнические особенности занимающихся, состояние здоровья. Трудности физического развития молодых людей объясняются тем, что с каждым годом увеличивается количество детей, имеющих проблемы со здоровьем. Одной из причин повышения заболеваемости детей является снижение иммунной

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

системы на фоне неблагоприятной экологической ситуации в стране и высокого уровня инфекционных и паразитарных агентов [3]. Субъективным фактором, оказывающим влияние на физическое воспитание, является отношение самих занимающихся к различным средствам физического воспитания. Одной из его характеристик являются физкультурные и спортивные интересы.

Организационные основы системы физического воспитания представляют собой единство государственных и общественных начал и форм организации и руководства физическим воспитанием. По государственной линии осуществляются обязательное базовое физическое воспитание и другие формы направленного использования физической культуры.

Другие обязательные формы направленного использования физической культуры по государственной линии (такие, как физкультурные мероприятия в научной организации производительного и учебного труда, занятия в местах лечения и отдыха) решают свои специфические задачи. К физическому воспитанию они имеют косвенное отношение. Принадлежность той или иной формы использования физической культуры к физическому воспитанию определяется связью преимущественно решаемых в ней задач с общей целью и задачами учебно-воспитательного процесса. Так, урок физических упражнений, включенный в учебно-воспитательный процесс и направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, несомненно, относится к физическому воспитанию. Урок физических упражнений, в котором решаются задачи восстановления после заболевания, включенный в систему лечебных мероприятий, является формой физической реабилитации (восстановления). Воспитательно-образовательные задачи могут решаться в нем лишь постольку, поскольку это необходимо для лечения. Физкультурная пауза, включенная в учебный процесс, решает задачу переключения на другой вид деятельности, восстановления работоспособности. Поэтому она может рассматриваться как форма использования физической культуры, смежная с физическим воспитанием. Такие формы могут лишь попутно решать задачи физического воспитания. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в неучебное время являются формой физического самовоспитания.

По общественной линии физическое воспитание начинается, прежде всего, в семье в форме физического самовоспитания под руководством родителей. Семья вместе со школой, как правило, оказывает решающее влияние на формирование личности ребенка. От взаимодействия семьи и школы в физическом воспитании в значительной мере зависит формирование у ребенка устойчивой потребности и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. От этого во многом зависит состояние здоровья ребенка и устойчивость к инфекционным заболеваниям, особенно в эндемичных регионах [1]. В этом отношении семья и школа являются звеньями, связующими обязательные и общественно-самодеятельные формы направленного использования физической культуры. По общественной линии физическая культура используется как для физического воспитания населения, так и для решения ряда других специальных задач. К ним могут быть отнесены организация досуга, физическая реабилитация, физическая рекреация, оздоровление, подготовка спортсменов высокой квалификации и другие.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Литература

1. Амплитудно-частотный анализ показателей метода лазерной допплеровской флоуметрии в оценке периферической микроциркуляции у детей, больных Астраханской риккетсиозной лихорадкой и энтеровирусной инфекцией / О.В. Грачиева, Г.А. Харченко, Д.Н. Рассказов, Р.А. Садретдинов // Астраханский медицинский журнал. 2012. Т. 7. № 4. С. 91-93.

2. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов. Ростов н/Д: Феникс, 2006. -448 с.

3. Паразитозы у детей: учеб. пособие для студентов / Р.С. Аракельян, Е.И. Окунская, Х.М. Галимзянов, М.В. Богданьянц, О.Г. Кимирилова, М.В. Стулова, Р.А. Садретдинов. – Астрахань: Изд-во Астр. гос. мед. ун-та, 2016.- 46 с.

4. Садретдинов Р.А. Клинико-функциональная диагностика васкулитов инфекционной этиологии: дис. … канд. мед. наук: 14.01.10, 14.01.09: утв. 23.12.10. М., 2011.- 148 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В РАЗРЕЗЕ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

М.А. Идрисова, студентка
Научный руководитель:
Р.М. Мамина, ассистент
Астраханский государственный медицинский университет

Ключевые слова: *физическое воспитание, наука, нормы, программы, теория, культура, обучение.*

Аннотация: *на современном этапе развития теории и методики физического воспитания актуальным является вопрос о разработке комплексного подхода к определению главных понятий данного направления. Это обусловлено, в первую очередь, потребностью установления взаимосвязи понятий, связанных с физическим воспитанием, с ведущими общепедагогическими терминами и категориями.*

В настоящее время почти во всех науках, изучающих физическое воспитание, выделились соответствующие специализированные разделы, такие, как социология физической культуры, организация и управление физической культурой, спортивная морфология, спортивная биомеханика, психология спорта, врачебно-физкультурный контроль, лечебная физическая культура, спортивная гигиена и другие. Центральное место среди всех этих научных дисциплин занимает теория физического воспитания. Она изучает наиболее общие педагогические закономерности управления процессом физического развития, образования человека в процессе физического воспитания. Теория физического воспитания обогащает практику системой эффективных средств, методов, условий физического воспитания и направленного формирования личности и педагогическими принципами рационального их использования. Теория физического воспитания и другие науки взаимосвязаны между собой [2].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

В последние годы наука о физическом воспитании стала развиваться особенно быстрыми темпами, приобретая все большую практическую значимость. Этому в значительной мере способствовало улучшение координации и материального обеспечения научных исследований, проводимых в нашей стране. Большинство исследований получило свое отражение в крупных монографиях, подготовленных ведущими учеными. Многие из трудов отечественных ученых переведены в различных странах мира и используются в учебной, научной и практической работе по физическому воспитанию и спорту. Научные труды отечественных ученых в области физической культуры и спорта занимают по многим направлениям ведущее положение в мире. Вместе с тем перед научно-исследовательской работой по физической культуре и спорту ставятся новые, все более серьезные цели. Их достижение будет способствовать более успешному решению основных задач, поставленных перед физкультурным движением: внедрению физической культуры в быт каждого человека и дальнейшему подъему мастерства спортсменов.

Нормы представляют собой общепризнанные меры физической или спортивной подготовленности. Различают три вида норм: сопоставительные, должные и индивидуальные. Сопоставительные нормы позволяют сравнивать показатели разных людей только между собой. К сопоставительным нормам относятся все возрастные нормы, позволяющие сравнивать между собой людей одного возраста; большинство разрядных норм спортивной классификации, позволяющих сравнивать между собой уровень спортивной подготовленности разных людей. Должные нормы характеризуют соответствие человека конкретным условиям. Они отражают, что должен делать человек, чтобы справиться с задачами, которые может поставить перед ним жизнь. В то же время особую медико-социальную значимость в ухудшении состояния здоровья населения имеет проблема инфекционных заболеваний [4]. Индивидуальные нормы позволяют сравнивать одного и того же человека в разных состояниях.

На нормы в системе физического воспитания влияют объективные и субъективные факторы. Объективными факторами являются труд, военное дело, учеба, спорт, быт. Субъективными факторами являются исторически сложившиеся представления о человеке, о его гармоническом развитии.

Нормативы – это количественные или качественные показатели нормы. Раздел нормативов содержит в себе упражнения, позволяющие оценить уровень развития основных физических качеств и жизненно важных двигательных умений и навыков. Он включает также показатели их выполнения для различных возрастно-половых групп населения.

Программы отвечают ряду специальных требований. Так, основу их содержания составляют общенациональные формы физических упражнений, которые получили наиболее широкое распространение во всех национальных республиках, изучены и апробированы практикой. Наряду с этим программы предоставляют возможность для использования национальных средств физического воспитания и видов спорта там, где это не снижает результативности физического воспитания, как средства воспитания, подготовки к труду.

Учебный материал различных программ подбирается так, чтобы между ними соблюдалась преемственность. Это достигается путем учета возрастно-половых

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

особенностей занимающихся. В дошкольных учреждениях физическое воспитание входит как обязательный элемент в распорядок дня. Это особенно актуально ввиду высокого уровня заболеваемости инфекционной и паразитарной патологией у детей дошкольного возраста [3]. В учебных заведениях всех типов оно включено в учебные планы в качестве обязательного учебного предмета. Дети и физическое воспитание понятия неразделимые, поскольку детский организм, находящийся в процессе роста и развития, в большей степени, чем организм взрослого, подвержен влиянию факторов окружающей среды. Именно ключом к предупреждению инфекционных заболеваний данного периода жизни, формированию высоких свойств интеллекта, разносторонних способностей и потенциального долголетия является физическое воспитание [1]. На всех уровнях физическое воспитание проводится в форме обязательных учебных занятий по государственным программам. По государственной линии проводятся занятия в учебных группах. Эти группы ориентированы на различные возрастно-половые контингенты, отличающиеся в ряде случаев даже своей профессиональной принадлежностью. Отсюда различная преимущественная направленность занятий в таких группах – от спортивной до реабилитационной. Физическое воспитание и смежные с ним формы физической культуры в равной мере используются как по государственной, так и по общественной линии.

Различные формы физической культуры на общественных началах внедряются в быт через различные клубы по интересам (например, туризма, любителей бега), организуемые по месту жительства или основной деятельности (учебы, работы) и т.д. К этой работе привлекается общественный актив любителей спорта. В большинстве своем это лица, ранее занимавшиеся спортом или получившие хорошую инструкторскую подготовку в процессе учебы. Последнее еще раз свидетельствует о взаимосвязи обязательных и самодеятельных форм физкультурной практики. В процессе обязательных занятий население подготавливается к дальнейшему самостоятельному использованию физической культуры.

Литература

1. Амплитудно-частотный анализ показателей метода лазерной допплеровской флоуметрии в оценке периферической микроциркуляции у детей, больных Астраханской риккетсиозной лихорадкой и энтеровирусной инфекцией / О.В. Грачиева, Г.А. Харченко, Д.Н. Рассказов, Р.А. Садретдинов // Астраханский медицинский журнал. 2012. Т. 7. № 4. С. 91-93.

2. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов. Ростов н/Д: Феникс, 2006.- 448 с.

3. Паразитозы у детей: учеб. пособие для студентов / Р.С. Аракельян, Е.И. Окунская, Х.М. Галимзянов, М.В. Богданьянц, О.Г. Кимирилова, М.В. Стулова, Р.А. Садретдинов. – Астрахань: Изд-во Астр. гос. мед. ун-та, 2016.- 46 с.

4. Садретдинов Р.А. Клинико-функциональная диагностика васкулитов инфекционной этиологии: дис. … канд. мед. наук: 14.01.10, 14.01.09: утв. 23.12.10. М., 2011.- 148 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

О ВОЗМОЖНОСТЯХ РАЗВИТИЯ ЗНАНИЙ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИН ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

Е.Н. Казаков, студент
Научный руководитель:
А.П. Преображенский, д.т.н., профессор
Воронежский институт высоких технологий

Ключевые слова: *знание, обучающийся, педагог, образовательные принципы.*
Аннотация: *В статье исследуются возможности развития знаний в рамках преподаваемых дисциплин. Указаны базовые обучающие принципы.*

В современных науках на основе принципов идет определение некоторых положений. Они являются исходными в рамках некоторых теорий, их рассматривают в качестве руководящих идей. Относительно принципов обучения, или дидактик, можно говорить об отображении требований по закономерностям соответствующих процессов, их противоречий и особенностей логики [1].

Основными положениями являются дидактические принципы. Они ведут к тому, что в обучении будут определяться содержание, особенности организационных форм и методов обучения, исходя из того, какие общие цели и закономерности [2].

Нормативные основы отражаются внутри принципов обучения. Путем задания в виде категорий дидактики, они дают возможности для описания подходов по применению законов и закономерностей с точки зрения использования намеченных целей [3].

Руководящие положения определяют правила обучения. На их основе осуществляется раскрытие отдельных сторон использования соответствующих принципов обучения. Даются подробные конкретные указания по тому, в рамках каких направлений идет совершенствование знаний относительно определенных курсов.

Для действующей вузовской педагогики достаточно важными с точки зрения практики мы можем считать такие обучающие принципы:

1) особенности социальной обусловленности в обучении;

2) существование практической направленности в обучении;

3) использование наглядности в обучающих процессах;

4) высокие уровни трудности при обучении, но соблюдение доступности;

5) среди студентов должны соблюдаться сознательность, активность и самостоятельность, при этом следует ориентироваться на руководящие роли педагогов;

6) в процессах обучения ориентироваться на особенности систематичности, последовательности и комплексности;

7) обеспечение прочности по усвоению в обучающих процессах;

8) характер обучения должен рассматриваться в виде гуманного, воспитывающего и развивающего.

Проведем рассмотрение содержания отмеченных обучающих принципов среди студентов, а также требования, особенности правил.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Принцип, связанный с социальной обусловленностью обучающих процессов рассматривается в виде ведущего. Студенты должны успешным образом осуществлять решению возникающих разных задач для большого числа соответствующих условий.

Рассматриваемые требования могут считаться как взаимосвязанными и неотделимыми друг от друга. Обучение связано с воспитывающим характером вследствие их целеустремленной реализации в рамках особенностей изучаемых тем.

Важнейшим организующим положением будет принцип наглядности. Он необходим не только в процессах обучения, но в целом с точки зрения педагогики.

Его формирование, если анализировать историю педагогики, было проведено в первую очередь.

Исследователи заметили, что характеристики эффективности в обучении определяются от того, насколько привлекаются для восприятия органы чувств людей.

Большая разнообразность в чувственных восприятиях учебных материалов ведет к большей прочности его усвоения.

Когда изучается курс "Психология и педагогика", то особенности наглядного представления применяются очень широким образом.

При этом осуществляются самые разные функции. В процессах рассмотрения новых материалов их можно рассматривать в виде источника ощущений и восприятий.

Если осуществляется повторение, то оно предоставляет возможности для того, чтобы воспроизводить в памяти, изученные до этого материалы. Также проявляются сформировавшиеся представления, расширяются и углубляются знания.

В рамках принципа доступности и высоких уровней сложностей обучающих процессов необходимо, чтобы было соответствие по учебным материалам, их объемам, методам изучения и тому, какие интеллектуальные и физические возможности студентов.

Это важно с точки зрения их сознательного усвоения требуемых знаний, навыков и умений. При этом они затрачивают соответствующее напряжение по своим умственным и физическим силам.

Тогда, исходя из подобного принципа, обучение необходимо выстраивать, базируясь на том, что есть реальные возможности по предупреждению разных перегрузок (интеллектуальные, физические и нервно-эмоциональные). Они отрицательным способом сказываются на том, какое физическое и психическое здоровье студентов.

Литература

1. Львович Я.Е., Михель А.А. Оптимизационное моделирование ресурсоэффективности системы высшего образования по результатам мониторинго-рейтингового оценивания // Экономика и менеджмент систем управления. –2014. – Т. 11. – № 1-1. – С. 144-149.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

2. Львович Я.Е., Недосекин Д.А. Оптимизация перераспределения инвестиций на развитие ИКТ в регионе с использованием экспертных знаний // Вестник Воронежского государственного технического университета. – 2013. – Т. 9. – № 4. – С. 82-83.

3. Преображенский А.П. Характеристики инновационных процессов в образовании // Вестник Воронежского государственного технического университета. – 2014. – Т. 10. – № 3-2. – С. 197-200.

ПРИКЛАДНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ЙОГИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

В.Г. Калюжин, к.м.н., доцент
Белорусский государственный университет физической культуры, Белорусь

Ключевые слова: *студенты, физическая культура, йога, фитнес-йога, асана.*

Аннотация. *Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме оздоровления учащейся молодежи, методические приемы использования коррекционно-развивающей программы по фитнес-йоги для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья студентов.*

Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров, тесно связано с сохранением и укреплением здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи. Овладение профессией требует не только усвоения определенного объема знаний и навыков, оно предполагает определенный жизненный настрой, предъявляет высокие требования к личностным качествам человека и далеко не в последнюю очередь – к его физическому и психическому здоровью.

В настоящий момент на кафедре физической культуры и спорта используются различные методы оздоровительной и коррекционной работы. Одним из методов оздоровления студенческой молодежи представлена коррекционно-развивающая программа по фитнес-йоге [4].

В чем разница фитнес-йоги и классической йоги. Классическая йога – это, в первую очередь, глубокая философская система, цель которой переосмысление жизни человека, выход из круговорота жизни и смерти. Далеко не все люди согласны глубоко погружаться в философию йоги и менять свое мировоззрение в соответствии с ее ценностями. Однако физические практики йоги, способны великолепно влиять на физическое и психологическое здоровье человека. В XX веке американские исследователи создали, а европейцы подхватили такое направление как фитнес-йога [2].

Сегодня йога находится на пике популярности, и во всем мире большое количество люде занимаются физическими практиками именно с помощью этой системы. Регулярные занятия йогой позволяют сохранить здоровье и поддержать

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

все функции организма в активном состоянии. Практика йоги незаменима также в качестве профилактики болезней, для поддержания хорошей физической формы и эмоциональной уравновешенности [1].

Из традиционной хатха-йоги в систему фитнеса интегрированы асаны, виньясы, а также ряд дыхательных упражнений пранаямы. Основу физических упражнений в йоге составляют асаны – специальные положения тела. Асаны – это преимущественно статические позы тела; напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает воздействие на центральную нервную систему, а через нее на работу сердца, органов кровообращения и дыхания. Асаны дают профилактический, терапевтический и психотерапевтический эффект. Они воздействуют на пищеварительную, сердечно-сосудистую, эндокринную системы, на систему выделения и весь двигательный аппарат. Асаны влияют на деятельность и активность органов следующим образом: повышая давление внутри полостей в теле; меняя сердечно-сосудистое давление и тем самым улучшая кровоток; улучшая перистальтику, что стимулирует пищеварение; стимулируя или тормозя деятельность эндокринных желез; увеличивая давление в определенных кровеносных сосудах для регулирования кровотока; физически стимулируя автономные нервные центры [3].

Асаны помогают укреплять неразвитые мышцы, разрабатывают суставы, позвоночник, уменьшает ригидность связок и сухожилий. При выполнении асан задействовано большое количество мышц, связок и суставов одновременно. В отличие от обычной физкультуры, кроме напряжения и расслабления мышц происходит растяжение, скручивание и сжатие мышц и сухожилий. За счет длительности удержания асаны оптимизируют работу опорно-двигательного аппарата. Приводят к изменению в суставах при их раскрытии и движении, деформации полостей тела с изменением их объема и давления, воздействуют на кровообращение, изменяют параметры дыхания, воздействуют на висцеральные и соматосенсорные рецепторы, изменяют обмен веществ, энергетический обмен. В фитнес-йоге существуют асаны, которые благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат и, в том числе, на осанку. Правильная осанка способствует нормальному функционированию всех органов и систем организма. Недостаточная гибкость искажает осанку, но и чрезмерное развитие гибкости и ослабления мышечного тонуса тоже отрицательно влияет на осанку и позвоночник. При занятиях фитнес-йогой сочетается развитие гибкости с укреплением мышц.

Фитнес-йога направлена на улучшение работы не только тела, но и оказывает воздействие на психоэмоциональное состояние и умственную деятельность посредством применения дыхания йоги. Механическое воспрепятствование экскурсии грудной клетки с одной стороны стимулирует усиление носового дыхания с противоположной стороны. Таким образом, выполнение скрученных поз может оказывать влияние на умственную деятельность и психическое состояние человека (ограничение подвижности грудной клетки с одной стороны во время выполнения позы – усиление носового дыхания с противоположной стороны – повышение активности соответствующего полушария головного мозг.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Цель исследования – изучить влияние разработанной коррекционно-развивающей программы по фитнес-йоге на физическое развитие студенток, относящихся к подготовительной медицинской группе здоровья.

Для решения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Определить особенности функционального состояния организма и уровень развития координационных способностей у студенток 1 курса.

2. Разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу с применением средств фитнес-йоги, направленную на развитие функциональных возможностей и координационных способностей студенток.

Педагогический эксперимент проводился на базе УО «Минский государственный лингвистический университет» в 2 этапа: 1 этап с сентября по декабрь, 2 этап – с февраля по май. В исследовании приняли участие студентки 1 курса, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительным и основным группам по физической культуре. Уровень развития координационных способностей и особенности функционального состояния организма у взятых нами под наблюдение студенток определялся по следующим тестам:

Функциональные пробы для определения состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Проба Руфье: используют для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке. Методика проведения: у испытуемого, находящегося в течение 5 минут в положении сидя, определяют пульс за 15 сек. (P_1). Затем испытуемый выполняет нагрузку в виде 30 приседаний за 45 сек. После нагрузки садится и у него вновь подсчитывают пульс за первые 15 сек (P_2) и последние 15 сек (P_3) первой минуты восстановления. Оценивают физическую работоспособность по индексу Руфье (ИР), который высчитывается по формуле $ИР = [(P_1 + P_2 + P_3) *4 – 200] / 10$

Проба Штанге: измеряется максимальное время задержки дыхания после субмаксимального вдоха. Методика проведения: исследуемому предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85–95% от максимального. При этом плотно закрывают рот и зажимают нос пальцами. Регистрируют время задержки дыхания.

Проба Генчи: регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха. Методика проведения*:* исследуемому предлагают сделать глубокий вдох, затем максимальный выдох. Исследуемый задерживает дыхание при зажатом пальцами носе и плотно закрытом рте. Регистрируется время задержки дыхания между вдохом и выдохом.

Тесты для определения развития динамического равновесия.

Скамья 1: Оборудование*:* гимнастическая скамейка (длина 8 метров), секундомер.

Испытуемый становиться в начале скамьи, по сигналу, начинает движение вперед лицом, назад возвращается спиной вперед.

Скамья 2: испытуемый становиться на скамью правым боком, по сигналу, приставным шагам движется вправо до конца скамьи, возвращается левым боком.

Скамья 3: испытуемый становиться в начале скамьи, по сигналу, начинает движение вперед лицом, возвращается приставным шагам правым боком, вперед – приставным шагам левым боком, назад – спиной вперед.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Скамья 4: Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см), секундомер. Испытуемый должен выполнить на узкой поверхности гимнастической скамейки четыре поворота (влево и вправо), не падая. Поворот закончен, когда испытуемый вернется в исходное положение. Результат – время выполнения четырех поворотов (с точностью до 0,1 секунд). Общие указания и замечания. После объяснения, демонстрации и опробования, ученик выполняет задание. Если он потерял равновесие (соскочил со скамейки), то дается одна штрафная секунда. Прикасание к земле более трех раз – упражнение необходимо повторить.

Скамья 5: процедура тестирования: стоя на узкой поверхности гимнастической скамейки, испытуемый должен за 20 секунд выполнить как можно больше поворотов влево и вправо, не падая со скамейки. Общие указания и замечания. Поворот считается законченным тогда, когда испытуемый возвращается в исходное положение. Если учащийся потерял равновесие (упал, соскочил со скамейки), счет поворотов прерывается. После принятия испытуемому вновь исходного положения счет продолжается. При наличии нескольких гимнастических скамеек тест можно проводить сразу с несколькими учащимися.

Тесты для определения физической подготовленности

Подъем прямых ног. Принять положение лёжа на спине на гимнастическом мате. Руки завести под поясницу, ладонями вниз (можно под поясницу поместить небольшой валик). Ноги выпрямить и сомкнуть их вместе. На выдохе поднять обе ноги вверх, соблюдая угол 90 градусов. Колени не сгибать. В конечной точке задержаться на 1–2 секунды. На вдох медленно опустить нижние конечности, стараясь не касаться поверхности. Приблизительное расстояние от пола до пяток должно составлять 15–20 см. Повторить максимальное количество раз за один подход.

Сгибание и разгибание рук в упоре. Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса. Методика выполнения: используя скамью, занять исходное положение: упор лежа о скамью, руки прямые на расстоянии ширины плеч, туловище не сгибается в тазобедренном суставе, отжимания считаются выполненными правильно, когда руки сгибаются до 90 градусов, затем полностью разгибаются. Оценивается максимально возможное количество. Отжимания, выполненные со сгибанием туловища в тазобедренном суставе, не засчитываются.

Поднимание туловища за 60 секунд. Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища. Методика выполнения. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, руки скрестно на груди (пальцы касаются лопаток). Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер; обратным движением вернуться в И.п. Засчитывается количество сгибаний за 60 с.

Наклон вперед из положения сидя. Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов. Методика выполнения: И.п. – сидя на полу (без обуви), ноги вытянуты, стопы вертикально, расстояние между пятками 20–30 см, руки вытянуты вперед (ладонями вниз). Партнер прижимает

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. В качестве измерителя использовать линейку или сантиметровую ленту, протянутую между стопами вдоль внутренней поверхности ног. Отсчет ведут от нулевой отметки, находящейся на уровне пяток испытуемого. Выполняются сначала три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке или ленте), затем четвертый наклон – основной. Это положение испытуемый держит 2 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Он записывается со знаком плюс (+), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и со знаком минус (–), если пальцы не достали до нее.

Был проведен сравнительный анализ функционального состояния организма и уровня развития координационных способностей у студенток 1 курса в подготовительном учебном отделении (ПО) и основном учебном отделении (ОО) (таблица 1).

Таблица 1

Сравнение уровня функционального состояния организма у исследуемых подготовительного и основного отделений

ТЕСТЫ	ПО	ОО	$t_{факт.}$	$t_{крит.}$	P
Проба Руфье	13.3±0.63	9.8±0.61	3.18	3.65	<0.01
Проба Штанге (с)	46.0±2.20	56.0±3.38	4.22	3.65	<0.001
Проба Генчи (с)	27.7±0.82	33.7±1.70	3.77	3.65	<0.001
Скамья 1 (сек.)	19.1±0.84	12.5±0.31	6.16	3.65	<0.001
Скамья 2 (сек.)	16.4±0.35	10.9±0.15	7.79	3.65	<0.001
Скамья 3 (сек.)	31.8±0.67	22.1±0.52	8.96	3.65	<0.001
Скамья 4 (сек.)	15.9±0.43	26.9±0.71	10.3	3.65	<0.001
Скамья 5 (сек.)	5.7±0.19	7.3±0.21	2.42	2.75	<0.01
Поднимание туловища (к-во/мин.)	45.3±0.86	52.9±0.61	6.19	3.65	<0.001
Подъем прямых ног (раз)	30.1±1.02	46.7±2.35	8.99	3.65	<0.001
Наклон вперед (см.)	13.8±1.15	20.2±0.98	4.36	3.65	<0.001
Сгибание и разгибание рук (раз)	12.5±1.35	21.2±1.07	5.62	3.65	<0.001

Как видно из данных таблицы 1, между результатами контрольных тестов у исследуемых и здоровых студенток есть статистически достоверные различия. Оценка результатов по индексу Руфье показывает, что здоровые студенты имеют средний уровень адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке, а исследуемые в контрольной группе имеют недостаточную адаптацию к физической работоспособности. Функциональное состояние системы внешнего дыхания у исследуемых контрольной и экспериментальной групп на хорошем уровне, отличные показатели у студенток основной медицинской группы. Из-за плохого уровня развития статического равновесия у занимающихся в подготовительном отделении время выполнения всех тестов было меньше, нежели у здоровых девушек того же возраста из основного учебного отделения.

Учитывая, что занимающиеся в подготовительном учебном отделении имеют ряд противопоказаний, такие как; продолжительные забеги, прыжки, многочисленные повторения упражнений, нагрузки высокой интенсивности и др. альтернативным средством предложено занятия по фитнес-йоге.

Коррекционно-развивающая программа по фитнес-йоге включает 2 этапа:

Подготовительный этап (1 семестр: сентябрь – декабрь)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

1. Знакомство с йогой, техника безопасности;

2. Обучение динамическому комплексу Сурьяна Маскар «А» и «В»;

3. Обучение дыханию во время выполнения асан (полное йоговское дыхание, Пакалабхати, Нади Шодхана);

4. Обучение базовым асанам стоя, сидя, лежа.

Основной этап (2 семестр: февраль – май)

1. Асаны стоя (Вирабхадрасана II и III, Врикшасана, Уттхита Триконасана, Паривритта Триконасана, Уттхита Паршваконасана, Паривритта Паршваконасана, Паршвоттанасана, Прасарита Падоттанасана, Гарудасана).

2. Асаны сидя (Дандасана, Пашчимоттанасана, Джану Ширшасана, Баддха Конасана, Парипурна Навасана, Гомукхасана, Маричиасана I, Ваджрасана).

3. Асаны лежа (Анантасана, Ардха Навасана, Бхекасана, Бхуджангасана, Супта Баддха Конасана, Дханурасана, Супта Падангуштхасана, Урдхва Прасарита Падасана, Шалабхасана).

4. Асаны стоя, сидя, лежа с предметами (мяч, палка).

5. Асаны в парах.

6. Шавасана – расслабляющее упражнение.

Занятие по фитнес-йоге имело следующую последовательность: дыхательные упражнения, динамическая разминка, статические упражнения, релаксационные упражнения. При составлении комплексов по фитнес-йоге соблюдались следующие обязательные правила и принципы:

1) принцип симметрии подразумевает выполнение упражнение как в левую, так и в правую стороны;

2) принцип последовательности смены упражнений в положении стоя, сидя, лежа;

3) принцип компенсации, где сначала выполнение упражнений одного характера, затем противоположного. Например, прогибы назад необходимо компенсировать наклонами вперед, вращение суставов наружу компенсируется вращением внутрь и так далее.

4) принцип регламентации, предусматривающее дозировку времени выполнения асан;

5) принцип сменяемости комплексов, предполагающих их чередование через каждые 2–3 недели.

Начинают освоение со стоячих поз йоги, исключив скручивания и прогибы. Первая задача в йоге – научиться стоять, правильно размещая центр тяжести, выравнивая позвоночник, вытягиваясь всем телом в разные стороны. Без этого навыка выполнение сложных упражнений может нанести вред. Особое внимание уделено осторожному выполнению упражнений, плавному переходу от простых упражнений к сложным, дозировка нагрузки увеличивается постепенно.

Проведя сравнительный анализ функционального состояния организма и уровень развития координационных способностей у студенток 1 курса подготовительного учебного отделения и основного учебного отделения, можно сделать следующие выводы:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

1. Студенты подготовительной медицинской группы, хотя и могут быть названы практически здоровыми людьми, в физическом развитии отстают от своих здоровых сверстников и имеют невысокую физическую подготовленность, это статистически достоверно.

2. Рекомендованы дополнительные занятия с целью повышения физического развития и функционального состояния. Разработана и апробирована коррекционно-развивающую программа с применением средств фитнес-йоги, направленную на развитие функциональных возможностей и координационных способностей студенток.

Литература

1. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги. Йога Дипика. Сыктывкар: Изд-во «Флинта», 2017. 480 с.

2. Вайдер С. Йогалатес для вас. М.: Феникс, 2007. 192 с.

3. Дюков В.М., Скурихина Н.В. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе / Современные наукоемкие технологии. 2010. № 10. С. 107–111.

4. Юденко А.Н., Калюжин В.Г. Проблемы формирование системы оздоровления студенческой молодежи средствами фитнес-йоги / Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII междунар. науч.-практич. конф.; 28 февраля 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». Екатеринбург: Изд-во «РГППУ», 2019. С. 695–699.

ПРИКЛАДНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ДИЗАРТРИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В.Г. Калюжин, к.м.н., доцент
Научный руководитель:
О.Л. Зыбина, ст. преподаватель
Белорусский государственный университет физической культуры, Беларусь

Ключевые слова: *коррекционная развивающая программа, равновесие, дети, дизартрия*.

Аннотация. *Работа посвящена выявлению средств и методов коррекции развития равновесия у детей с дизартрией. Приведены результаты сравнения развития равновесия у здоровых и больных детей. Описана разработанная коррекционная развивающая программа для нормализации уровня развития детей с дизартрией*.

В настоящее время отмечается резкое увеличение детей с отклонениями в психомоторном и речевом развитии. Заметно возросло количество коррекционных групп и классов, всевозможных реабилитационных центров и консультаций.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Вопрос коррекции речевых нарушений у дошкольников встает с каждым годом все острее. Это связано и с ухудшением экологического состояния природы, качества продуктов питания, и другими причинами. Наибольший процент детей, составляющий логопедические группы, имеет общее недоразвитие речи с дизартрии, или, иначе говоря, нарушение иннервации речевых органов.

С точки зрения физиологии многие нарушения речи представляют собой и нарушение двигательная активность. Оно может быть вызвано подражанием неправильному двигательному образу, поражением двигательных центров или проводящих путей, функциональной недостаточностью нервной системы или психическим торможением [1].

Неспособность к нормальной речевой деятельности является функциональным нарушением тонкой моторики. Кроме того, наблюдаются и нарушения грубой моторики. Задержка общего развития и нарушения грубой моторики проявляются как в речевом, так и в моторном развитии [2].

При этом ряд авторов утверждают, что традиционные общепринятые психолого-педагогические методы во многих случаях перестали приносить желаемые результаты и в процессе обучения, и в процессе направленной коррекции. Результаты не достигаются в полном объеме, так как в современной популяции детей преобладают системные нарушения психофизических функций с обилием мозаичных, внешне разнонаправленных дефектов. Проблемы поиска эффективных здоровьесберегающих и коррекционных технологий остаются актуальными и для дошкольного учреждения, и для муниципального и регионального управления образованием.

Попытки внедрять различные модели оздоровительных, коррекционно-развивающих программ, новые формы занятий, предлагаемых различными авторами без учета возможностей дошкольного образовательного учреждения и знания контингента занимающихся, не приводят к желаемым результатам. Адаптивная физическая культура является доступной и универсальной формой эффективного физического воспитания и направленной коррекции моторной функции детей

В этой связи разработка рациональных двигательных режимов для направленной коррекции моторной функции средствами упражнений для развития равновесия дошкольников с нарушением речи является актуальной научной задачей, требующей своего решения [3]. Коррекция биологического состояния возможна преимущественно только за счет оптимизации двигательного режима как основного компонента жизнедеятельности ребенка. Причем, основным фактором оптимизации физического состояния ребенка является не количество движений (объем нагрузки), а качество двигательных действий и их последовательное и одновременное взаимодействие. Эффективность от такого взаимодействия обусловлена разнообразием сенсорной организации движений, их формы и содержания.

При постановке исследования предполагалось, что разработка коррекционно-развивающей методики физического воспитания на основе применения средств для развития равновесия позволит оптимизировать психофизическое состояние воспитанников детского образовательного учреждения компенсирующего вида и расширит арсенал средств коррекционно-развивающей физической культуры.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Основной задачей нашего исследования явилось определение осо-бенностей развития равновесия у детей с дизартрией и разработка коррек-ционно-развивающей программы, направленной на развитие равновесия у дошкольников с дизартрией. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 10 человек: экспериментальная группа и контрольная группа.

Оценку состояния развития равновесия мы проводили с помощью разработанных нами следующих тестов:

Проба Ромберга (простая). Цель: определение статического равно-весия. Методика: испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперёд, пальцы несколько разведены. Оценка: определяется время устойчивости в позе.

Проба Ромберга (усложненная). Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый стоит с закрытыми глазами, стопы ног стоят на одной линии так, чтобы пятка одной ноги касалась носка другой ноги, руки вытянуты вперед. Оценка: время устойчивости в позе.

Тест «Остановка по сигналу». Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый прыгает на месте (15 с) на одной ноге, руки на поясе. По сигналу (хлопок в ладоши), он останавливается и стоит в этой позе пока мы считаем до 5. Оценка: регистрируется время неподвижного стояния на одной ноге.

Тест «Ласточка». Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый стоит, ноги вместе, колени выпрямлены. Поднять руки в стороны до уровня плеч. Опираясь на опорную ногу при наклоне туловища вперед, поднимает вторую ногу вверх до уровня таза, спина прямая – параллельно линии пола, руки разведены в стороны – помогают сохранять равновесие. Оценка: определяется время устойчивости в данной позе.

Тест «Стойка на носках». Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый становится прямо, приподнимается на носки, глаза закрыты руки на поясе. Оценка: определяется время устойчивости в данной позе.

Тест «Попадание мячом в корзину». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: резиновый мяч (диаметр 15 см), корзина для метания в цель (высота 50 см, диаметр 70 см). Методика: испытуемый стоит, ноги на ширине плеч, осуществляет бросок мяча в корзинку двумя руками с расстояния 1,5 м. Корзина стоит на стуле, расстояние от пола до корзины 30 см. Оценка: фиксируется количество попаданий из 10 попыток.

Тест «Прыжки через барьер». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: на ковровом покрытии 4 массажных валика (длина 33 см, диаметр 13 мм), гимнастическая палка (длина 75 см, диаметр 21 мм). Методика: испытуемый на двух ногах боком перепрыгивает через гимнастическую палку на высоте 15 см 10 раз. Оценка: время (в секундах) перепрыгивания через веревку по количеству прыжков из 10 попыток.

Тест «Прыжки на двух ногах». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: на ковровое покрытие фиксируется лента длинной 5 метров, шириной 7 см. Методика: испытуемый осуществляет прыжки на двух ногах по прямой линии с продвижением вперед, руки на поясе. Оценка: фиксируется время прыжков.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Тест «Прыжки в длину с места». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: рулетка 20 м. На ковровое покрытие фиксируется лента длинной 5 метров, шириной 7 см. Методика: испытуемый стоит, ноги расположены на уровне плеч, поднимает руки и одновременно приподнимается на носки, прогибая поясницу, затем руки опускаются вниз и слегка отводятся назад, локтевые суставы необходимо согнуть, чтобы появилась возможность выдвинуть тело вперед. Выполняются прыжки в толчком двумя ногами. Оценка: замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

Тест «Ходьба по гимнастической скамье». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: гимнастическая скамья длинной 4 м, шириной 24 см. Методика: испытуемый идет по гимнастической скамье обычным шагом, руки на поясе, спина прямая. Методист идет рядом страхуя от падения. Оценка: учитывается время (в секундах) схождения со скамьи.

Тест «Ходьба по линии с поворотами». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: на ковровое покрытие фиксируется лента длинной 5 метров, шириной 7 см. Методика: 5 метров испытуемый идет по ленте обычным шагом вперед, руки на поясе, спина прямая, затем идет обратно спиной 5 метров назад. Оценка: фиксируется время (в секундах) прохождения 10 м.

В таблице 1 представлены данные сравнительного анализа параметров развития статического и динамического равновесия у исследуемых с нарушениями речи и здоровых лиц.

После проведения исследования было выявлено, что у лиц с дизартрией наблюдаются значительные нарушения в развитии равновесия, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию равновесия у детей с дизартрией.

Таблица 1

Сравнение показателей уровней развития равновесия у лиц с нарушениями речи и у здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Дизартрия	Здоровые	$t_{крит.}$	$t_{факт.}$	P
Проба Ромберга (простая), с	5.4±0.27	11.8±0.26	3.65	16.9	<0.001
Проба Ромберга (усложненная), с	1.7±0.18	3.0±0.09	3.65	6.3	<0.001
«Ласточка», с	5.0±0.27	11.6±0.25	3.65	17.8	<0.001
Стойка на носках, с	2.9±0.29	4.1±0.16	2.72	3.2	<0.01
Попадание мячом в корзину, раз	1.6±0.22	3.3±0.21	3.65	5.7	<0.001
Прыжки через барьер, с	10.9±0.33	5.8±0.27	3.65	12.1	<0.001
Прыжки на двух ногах, с	3.4±0.20	2.3±0.10	3.65	4.9	<0.001
Прыжки в длину с места, см	98±1.19	112±0.95	3.65	8.6	<0.001
Ходьба по гимнаст.скамье, с	8.4±0.14	4.1±0.15	3.65	21.1	<0.001
Ходьба по линии с поворотами, с	16.8±0.16	14.0±0.19	3.65	11.0	<0.001

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

В результате изучения было установлено, что у детей с дизартрией развитие равновесия значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивной физической культуре для развития равновесия у детей с дизартрией, которая включала в себя разнообразные комбинации движений в различных исходных положениях, упражнения с инвентарем и с элементами креативных телесно-ориентированных практик.

Коррекционно-развивающая программа включила 3 этапа развития физического качества (равновесие). В каждом трехнедельном этапе были включены креативные телесно-ориентированные практики: упражнения для развития координации движений, упражнения с мячом, подвижные игры, выполняемые в спортивном зале. Каждый вид включал 2–9 упражнений. Эти упражнения используются как общеукрепляющие, а также для ликвидации отставания психомоторного развития путем повышения двигательной активности и эмоционального тонуса на занятиях адаптивной физической культуры.

Этап начального разучивания (1–3 неделя)

1. Упражнения для развития координации движений:

1) Удержание равновесия на одной ноге способом «цаточка»;

2) Ходьба вперед обычным шагом;

3) Ходьба на носках высоко поднимая колени;

4) Ходьба на пятках;

5) Ходьба перекатом с пятки на носок;

6) Бег на месте;

7) Переход с бега на месте на бег по прямой (по сигналу);

8) Прыжки на двух ногах с продвижением;

9) Прыжки вправо, влево и в высоту с места;

2. Упражнения с мячом:

1) Ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его;

2) Броски мяча друг другу;

3. Подвижные игры (выполняются в спортивном зале):

1) Упражнение «Дерево». Методика: сидя в группировке (на корточках, руками обхватить колени, голову опустить), медленно встать на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх, потянуться. Напрячь тело, имитируя дерево.

2) Упражнение «Удочка». Инвентарь: скакалка (длина 5 м) с привязанным на конце отягощением (мешочек с песком 5×5 см.). Методика: водящий вращает скакалку по кругу над землей, а игроки подпрыгивают вверх, поджимая ноги, так, чтобы мешочек не задел их.

3) Упражнение «Мяч в корзину». Инвентарь: резиновые мячи (5 шт., диаметр 15 см), корзины для забрасывания мячей (5 шт., высота 50 см, диаметр 70 см), мел. Корзины стоят на стульчиках, расстояние от пола до корзины 30 см. Методика: игроки делятся на команды. У каждого игрока – по мячу. Задача команд – забросить как можно больше мячей в корзину.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

4) Упражнение «Сидячий футбол». Инвентарь: мячи для футбола (5 шт., диаметр 15 см). Методика: игрок движением ног вперед отбрасывает мяч сидящему напротив ребенку, тот ловит его руками, а затем ногами откатывает мяч своему партнеру.

Этап углубленного разучивания (4–6 неделя)

1. Упражнения для развития координации движений:

1) Ходьба на носках приставным шагом;

2) Ходьба на наружных сводах стопы;

3) Ходьба по линии «походка кошки»;

4) Ходьба на носках по линии с мешочком песка на голове;

5) Подъем на носки (задержаться в этом положении на 30 секунд);

6) Непрерывный бег в течение 1,5–2 мин;

7) Челночный бег 3 раза по 5 м;

8) Прыжки с ноги на ногу с продвижением;

9) Прыжки с поворотом на точность приземления;

2. Упражнения с мячом:

1) Ловля мяча стоя на одной ноге;

2) Метание мяча в корзину любым способом;

3. Подвижные игры (выполняются в спортивном зале):

1) Упражнение «Запрещенное движение» Методика: под музыку ведущий показывает детям различные танцевальные движения, дети повторяют за ним, но в игре есть одно условие: дети не должны повторять за ведущим одно определенное движение (ставить руки на пояс).

2) Упражнение «Скворечник» Инвентарь: стулья, которые будут выполнять функцию домиков (их должно быть на один меньше, чем участников игры). Методика: все участники свободно передвигаются по игровой площадке под музыку. Когда музыка прекращает звучать, все игроки стремятся занять любой скворечник.

3) Упражнение «Замри» Методика: дети перемещаются по игровой площадке. По команде «Замри» все должны остановиться в той позе, и не шевелиться.

4) Упражнение «Сидячий футбол». Инвентарь: мячи для футбола. Методика: игрок движением ног вперед отбрасывает мяч сидящему напротив ребенку, тот ловит его руками, а затем ногами откатывает мяч своему партнеру.

Результирующий этап (7–9 неделя)

1. Упражнения для развития координации движений:

1) Удержание равновесия на одной ноге способом «ласточка»;

2) Ходьба на носках высоко поднимая колени;

3) Ходьба на наружных сводах стопы;

4) Ходьба на корточках;

5) Ходьба на носках по линии с мешочком песка на голове;

6) Бег по прямой, по сигналу развернуться и бег в обратном направлении;

7) Бег с ускорением (50-60 м);

8) Прыжки вправо, влево и в высоту с места;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

9) Прыжки на двух ноках через две линии (между ними 25-30 см);

10) Прыжки на двух ногах через короткую скакалку;

2. Упражнения с мячом:

1) Ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его;

2) Броски мяча друг другу. Ловим мяч стоя на одной ноге;

3) Метание мяча в корзину любым способом;

3. Упражнения с предметами

1) Упражнение «Светофор». Инвентарь: 3 карточки (красная, желтая, зеленая). Методика: дети движутся под музыку вокруг ведущего, если малыши видят красный цвет, они должны присесть и продолжать движение на корточках. Если загорелся желтый цвет, прыгают на двух ногах, а на зеленый – ходят на носках.

2) Упражнение «Гонки мячей». Инвентарь: резиновые мячи (2 шт., диаметр 15 см). Методика: по сигналу ведущего, игроки начинают передавать мячи по кругу в одном направлении.

3) Упражнение «Стоп, хлоп, раз». Методика: дети идут друг за другом, на сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» подпрыгивают, а на сигнал «Раз» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении.

4) Упражнение «Мыши и кот». Инвентарь: стулья. Методика: дети убегают от ведущего, если "коту" удалось поймать кого-либо из "мышей", то игроки меняются ролями.

Контрольная группа занималась по стандартной программе детского сада два раза в неделю, длительность занятия – 40 мин.

В экспериментальной группе в течении 9 недель в дополнение к стандартной программе детсада проводились занятия по разработанной нами КРП по улучшению равновесия.

Выводы.

1. В результате изучения было установлено, что у детей с дизартрией развитие равновесия значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

2. Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивной физической культуре для развития равновесия у детей с дизартрией, которая включала в себя разнообразные комбинации движений в различных исходных положениях, упражнения с инвентарем и с элементами креативных телесно-ориентированных практик.

Литература

1. Потапенко Д.М., Калюжин В.Г. Методические проблемы адаптивной физической культуры у детей с дизартрией / Молодежь-науке – Х. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса : Материалы молодежной науч.-практ. конф. / отв. ред. к.т.н. доцент Л. Н. Приходько. Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2018. С. 837–842.

2. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2009. 224 с.

3. Частные методики адаптивной физической культуры. Учебник. Под общ. ред. Л.В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

К ВОПРОСУ О КОРРЕКЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ ЮНЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ ПРИМЕНЕНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

И.В. Кандрашина, магистрант,
Научный руководитель:
И.М. Сазонова, к.п.н., доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры

Ключевые слова: *прыжки в воду, юные спортсмены, психологическое предстартовое состояние, спортивные соревнования, обязательная и произвольная программы, техническая сложность программ.*

Аннотация: *достижения отечественных прыгунов в воду на соревнованиях международного уровня не отличаются стабильностью. Одним из факторов, влияющих на результативность выступлений прыгунов является психологическая устойчивость к стрессовым условиям соревнований. Способность спортсмена и тренера корректировать предстартовое состояние, приводя его к уровню боевой готовности, оказывают существенное влияние на спортивный результат [3,5]. В статье рассматриваются вопросы коррекции психологического состоянии юных прыгунов в воду посредством использования в тренировочном процессе и в условиях соревнований психологических упражнений. Выявлены особенности психологического состояния спортсменов при выполнении прыжков обязательной и произвольной программ на соревнованиях различного уровня. Определены простые и доступные методы, при помощи которых тренеры и спортсмены могут выявить неблагоприятные психологические состояния в процессе тренировок и соревнований. Для коррекции неблагоприятных предстартовых состояний подобраны специальные упражнения, отличающиеся простотой и доступностью использования. Доказана эффективность их применения в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.*

В настоящее время, выступления прыгунов в воду на спортивных соревнованиях требуют от спортсмена всё большего психического напряжения и способности регулировать возникающие негативные психологические состояния. Это связано со многими факторами, в числе которых, возрастание уровня конкуренции, ранг соревнований, состав судейской коллегии, современные технически сложные программы прыжков и др. Всё это в совокупности определяет потребности практики в доступных и эффективных методах коррекции психологических состояний юных прыгунов в воду в процессе подготовки и выступлении на соревнованиях [1].

Цель исследования. Повышение эффективности соревновательной деятельности юных прыгунов в воду на основе коррекции их предстартовых состояний, посредством применения в процессе тренировок и соревнований специальных психологических упражнений.

Для решения поставленной цели использовались следующие **методы** исследования: анализ и обобщение данных литературы, педагогические

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

наблюдения, беседа, оценка технической подготовленности, оценка психологической подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты педагогических наблюдений в процессе проведения двух спортивных соревнований выявили, что состояние большинства юных спортсменов предположительно относилось к предстартовой лихорадке. 83,3% прыгунов проявляли нервозность, волнение, несобранность.

Результаты бесед со спортсменами установили, что у всех прыгунов сформировано чувство страха перед выполнением прыжков, имеющих повышенный коэффициент сложности. Это чувство появлялось уже в процессе разминки после неудачной попытки выполнения прыжка.

Таблица 1

Результаты выполнения прыжков юными спортсменами на соревнованиях

Ф.И. спортсмена	Обозначение прыжка	КЭТ	Сумма баллов за прыжок	Сумма баллов ОП и ПП*	Сумма баллов за 5 пр-ков	Место
1. П-в В.	103B	1.7	31.5	61.5	192.5	**3**
	401B	1.5	30.0			
	204B	2.5	42.5	131		
	303B	2.4	45.6			
	5132D	2.2	42.9			
2. С-н М.	103B	1.7	31.45	56.95	143.1	7
	401B	1.5	25.5			
	203B	2.3	31.05	86.15		
	303C	2.1	19			
	5122D	1.9	36.1			
3. А-ко А.	103B	1.7	34.0	63.25	136.4	8
	401B	1.5	29.25			
	204B	2.5	41.25	73.15		
	303C	2.2	31.9			
	5223D	2.3	29.9			
4. С-на Е.	103B	1.7	34.0	61	167.65	6
	401B	1.5	27.0			
	203B	2.3	39.1	106.65		
	303C	2.2	31.9			
	5223D	2.3	35.65			
5. К-на А.	103B	1.7	32.3	65.3	192.5	**2**
	401B	1.5	33.0			
	204B	2.5	43.75	127.2		
	303B	2.6	46.8			
	5122D	2.3	36.65			
6.Д-на К.	103B	1.7	34.85	63.35	144.55	8
	401B	1.5	28.5			
	204B	2.5	37.5	81.15		
	304B	2.4	22.8			
	5223D	1.9	20.9			
	X±σ			61.9± 2.86	100.9 ±24.5	162.8± 25.31	

* - ОП – обязательная программа; ПП – произвольная программа.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

С целью объективизации оценки психологического состояния юных спортсменов перед внутригрупповыми соревнованиями проводилось психологическое тестирование с использованием специальных тестов (тест Люшера и опросник Спилберга). Полученные результаты свидетельствуют о том, что 66,7% спортсменов имеют высокий уровень тревожности, 33,3% - средний, низкого уровня тревожности у прыгунов не выявлено. Это указывает на то, что ранг соревнований и перспектива получения высоких оценок повышает уровень тревожности юных спортсменов.

Полученные данные о ситуативной и личностной тревожности свидетельствуют о превышении их среднего уровня (соответственно 68,2±3,8 и 62,0±4,2 балла). Это указывает на то, что спортсмены воспринимали соревнования и ситуации, возникающие в процессе как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной, индивидуальной реакцией. Кроме того, личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых прыгуном как опасные для самооценки, самоуважения. Повышенные показатели личностной тревожности позволяют каждую из соревновательных ситуаций воспринимать как стрессовое воздействие и отвечать выраженной тревогой.

Достаточно высокие показатели ситуативной тревожности характеризуют эмоции: напряжения, беспокойства, озабоченности, нервозности. Это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. На основе полученных данных следует заключить, что юные спортсмены воспринимали соревнования как стресс и отвечали на них выраженной тревогой, состояниями беспокойства, озабоченности, нервозности, проявляющиеся с различной степенью интенсивности. Это указывает на целесообразность коррекции этих состояний посредством использования доступных и эффективных для спортсменов и тренеров средств психологического воздействия.

Полученные результаты явились основой для подбора средств коррекции психологического состояния юных прыгунов в воду с целью повышения результативности выступлений на соревнованиях. Упражнения подбирались с учетом возраста, доступности упражнений и специфики вида спорта. При подборе также учитывались рекомендации, представленные в работе Н. Заметиной [2].

Комплекс специальных психологических упражнений включал: проговаривание, медитацию, упражнение «Зеркало», подводящие упражнения. Комплекс применялся три раза в неделю в течение подготовительного периода. Применение комплекса завершилось перед проведением отборочных соревнований. Исключение составили подводящие упражнения, которые использовались в процессе разминке перед прыжком и «проговаривание» непосредственно в процессе соревнований [4]. В ходе проведения «запрыга» использовались: педагогические наблюдения за состоянием спортсменов, тесты Люшера и Спилберга для выявления психологического состояния спортсменов после применения комплекса упражнений.

После использования комплекса упражнений, направленного на улучшение психологического состояния, спортсмены меньше внимания стали уделять сбивающим внешним факторам; уменьшилось количество повторных стартов, заканчивающихся соскоком со снаряда.

Прыгуны перестали «оттягивать» время прыжка и после неудачной попытки выполнять следующий прыжок на высокие баллы.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Все спортсмены достаточно успешно справились с прыжками обязательной программы, поскольку существенной и достоверной разницы в результатах выступлений на первых и вторых соревнованиях не выявлено (61,9±2,86 и 63,8±3,86 баллов соответственно $t_{расч.}$=9,85 при p > 0,05) (табл.2).

Таблица 2

Сравнительный анализ результативности выступлений юных спортсменов на двух соревнованиях в обязательной и произвольной программах (n=6)

Ф.И. Спортсм.	Обозн. прыжка	ОП/ПП	Сумма бал. за 5пр-в	Место	Сумма бал. за прыжок	ОП/ПП	Место	Сумма бал. за 5 пр-в
П-в В.	31.5	61.5	192.5	3	32.3	63.05	2	195.0
	30.0				30.75			
	42.5	131			43.75	131.95		
	45.6				42			
	42.9				46.2			
С-н М.	31.45	56.95	143.1	7	31.45	56.95	9	145.1
	25.5				25.5			
	31.05	86.15			31.05	88.15		
	19				21			
	36.1				36.1			
А-ко А.	34.0	63.25	136.4	8	34	63.25	6	178.8
	29.25				29.25			
	41.25	73.15			53.75	115.55		
	31.9				31.9			
	29.9				29.9			
С-на Е.	34.0	61	167.65	6	34	64	5	170.65
	27,0				30			
	39,1	106.65			39.1	106.65		
	31,9				31.9			
	35,65				35.65			
К-на А.	32.3	65.3	192.5	2	34.85	67.85	9	177.75
	33,0				33			
	43,75	127.2			37.5	109.9		
	46,8				42			
Д-на К.	36,65	63.35	144.5	8	30.4	67	2	200.1
	34,85				34			
	28,5				33			
	37,5	81.15			43.75	133.1		
	22,8				46.8			
	20,9				42.55			
X±σ		61.9±2.9 100.9±24.5	162.8±25.3			63.8±3.86 114.2±16.9		177.9±19.57
Достоверность различий по U-критерию при p<0,05						t=9.85 > 0.05 t=7.0 < 0.05		t=6.4 < 0.05

Достоверные различия выявлены в результатах оценки произвольной программы юных прыгунов до и после проведения эксперимента (100,9±24,5 и

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

114,2±16,9 баллов $t_{расч}$=7,0 при p< 0,05). Аналогичные данные получены и по результатам суммарной оценки выступлений спортсменов в обязательной и произвольной программах (162,8±25,3 баллов 177,9±19,57 баллов tрасч=6,4 p<0,05). Это подтверждает положительное влияния упражнений на психологическое состояние юных прыгунов в воду.

Выводы. В процессе подготовки юных прыгунов в воду и на спортивных соревнованиях целесообразно выявлять психологическое состояние спортсмена и использовать средства его коррекции. К доступным и простым в использовании относятся методы педагогического наблюдения, беседы, тест Люшера, опросник Спилберга.

Для коррекции психологических состояний юных прыгунов в воду, отрицательно влияющих на результативность прыжков целесообразно использовать следующие упражнения: «проговаривание», «зеркало», «подводящие упражнения», «медитация». Первые три упражнения рекомендуется использовать как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности. «Медитацию», - по желанию спортсмена исходя из возможностей места ее проведения. Подводящие упражнения, рекомендуется использовать в процессе разминки перед прыжком, а «проговаривание» непосредственно в процессе соревнований

Снижение личностной и ситуативной тревожности у юных прыгунов в воду способствует повышению качества выполнения прыжков (на основе устранения страха перед технически сложным прыжком).

Литература

1. Гороховский, Л.З. Подготовка прыгуна в воду. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 175 с.

2. Замятина, Н. В. Краткая история и психологическая подготовка олимпийского резерва прыгунов в воду / Н. В. Замятина, Т. П. Бегидова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы 2-й междунар. науч.-практ. конф., 7 марта 2013 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т ; ред. С. В. Гурьев. - Екатеринбург : РГППУ, 2013. - С. 210-218.

3. Микитчик, О.С. информативные показатели процесса подготовки прыгунов в воду 1-го года обучения /О.С.Микитчик //педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - Харькив, 2008. – вып.2. – С.100-104.

4. Панасюк, Т.В. Морфофункциональный мониторинг молодых спортсменов как критерий оптимизации тренировочного процесса в прыжках в воду/Т.В.Панасюк, Е.А.Распопова, Н.Е. Шовгеня //Физическая культура. Детский тренер. – 2010. - №5. – С 75-77.

5. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. – 538 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ТУРА ТРЕТЬЕГО ЭТАПА РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

Ю.С. Каплуновская, магистрант
Научный руководитель:
П.И. Новицкий, к.п.н., доцент
Витебский государственный университет им. П.М.Машерова, Беларусь

Ключевые слова: *знания, олимпиада, физическая культура и здоровье, теоретическая подготовка, тестирование, учащиеся.*

Аннотация: *проводимые в Республике Беларусь с 2018/2019 учебного года олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» заметно меняют отношение учителей к теоретической подготовке учащихся и отношение самих учащихся к физкультурным знаниям. Как следствие результаты теоретического тура областной олимпиады проведенной в январе 2020 года существенно возросли (на примере Витебской области).*

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением физического воспитания. Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков педагогов, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей учащихся в процессе его обучения [1].

Теоретическая подготовка по формированию физкультурных знаний, является непрерывным педагогическим процессом на всех уровнях образования, начиная с дошкольного звена, продолжаясь в учреждениях общего среднего образования, затем профессионально-технического и высшего. Необходимый уровень знаний, без которого невозможны устойчивые убеждения о пользе и значении физической активности в жизни человека, является неотъемлемой составляющей физической культуры личности, условием эффективности освоения учебной программы по физической культуре в учреждениях образования. Знания лежат в основе рационального использования физических упражнений, владения методиками занятий оздоровительной направленности и правилами ведения здорового образа жизни. Именно, проблемы теоретической подготовки по этой тематике знаний в учреждениях образования относятся к числу ведущих факторов низкой эффективности формирования ценностного отношения у учащихся к своему здоровью [2].

Не случайно, в этой связи физкультурные знания вошли в число основных требований олимпиад по предмету «Физическая культура и здоровье», ежегодно проводимых в Республике Беларусь.

Начиная с первого класса, в учебной программе по предмету «Физическая культура и здоровье» предусмотрено формирование доступных в младшем школьном возрасте физкультурных знаний и развитие способности применять полученные знания во внеурочное время. Учебные программы разработаны таким образом, что учащимся должны систематически преподаваться физкультурные

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

знания, однако на практике, к сожалению, это далеко не так. В настоящее время кроме учебных программ по предмету «Физическая культура и здоровье» в Беларуси разработана и утверждена учебная программа факультатива «Введение в спортивно-педагогические профессии» для учащихся X-XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования. Эти занятия существенно облегчили подготовку учащихся к олимпиаде, так как там раскрыты темы для углубленного изучения предмета, позволяющие сориентировать педагогов в нужном направлении.

После проведения в 2018-2019 учебном году первой олимпиады по предмету «Физическая культура и здоровье» к теоретической подготовке по вопросам в сфере физической культуры, спорта и ЗОЖ значительно повысился интерес не только педагогов, но и учащихся. Как показала, первая олимпиада многие участники районного этапа олимпиады в практических турах демонстрировали высокий уровень физической подготовленности, однако анализ результатов выполнения теоретических заданий показал, что большинство учащихся имели низкий процент владения знаниями. Многие учащиеся плохо владели специальной терминологией, не знают понятия (определения), неверно ориентируются в исторических события спортивного движения в мире и в стране, плохо знают олимпийских чемпионов своей страны. Это было связано в первую очередь с тем, что учителям было сложно определиться с темами, по которым готовить учащихся к олимпиаде. Спустя год после разработки программы факультативных занятий стало более понятно к чему готовиться, на какие темы обратить внимание. Однако весь объем материала не так просто изучить за год, если до этого учителем не уделялось должного внимания теоретической подготовке учащихся.

Цель настоящей работы заключалась в изучении уровня физкультурных знаний у школьников Витебской области, принявших участие в предметной олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», определение тенденций в уровне теоретической подготовленности учащихся, рефлексии условий организации и проведения олимпиад.

В исследовании приняло участие 50 учащихся 7-11 классов учреждений общего среднего образования Витебской области, участники третьего (областного) этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Теоретический тур олимпиады включал: 30 вопросов закрытого типа (выбрать правильный вариант из четырёх предложенных вариантов); 15 вопросов открытого типа (самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образовывало бы истинное утверждение); 5 заданий на соответствие (необходимо установить правильное соответствие элементов одного множества элементам другого множества). Вопросы охватывали различные темы, входящие в теоретические разделы учебной программы «Физическая культура и здоровье»: Олимпизм и олимпийское движение, Олимпийские игры древности, Здоровый образ жизни, Методика самостоятельных занятий, Тактическая и психологическая подготовка в спорте, Физические качества, Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь, Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях. За каждый правильный ответ заданий закрытого типа участнику давался 1 балл, за

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

правильный ответ заданий открытого типа – 2 балла, задание на соответствие – 3 балла. Соответственно максимально можно было набрать 75 баллов.

Анализ результатов теоретического тура областной олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» проведенной в январе 2020 года, выявил, что при выполнении тестовых заданий с вопросами лучше справились юноши, набрав 45,4 баллов (60,5%), у девушек этот показатель составил 41,1 балл (54,8%). Наибольшее затруднения вызвали задания группы В (вопросы открытого типа) юноши их выполнили на 51,7%, девушки только на 41,9%. Для юношей оказались самыми простыми задания на соответствие, процент выполнения – 80%, девушки же, наоборот, здесь имели затруднения и справились с заданиями всего лишь на 47,2%. Результаты выполнения заданий с вопросами закрытого типа (группа А) у юношей составили 59,6%, у девушки – 50,8%. Однако максимальный результат принадлежал девушкам – 59 баллов (78,7%), у юношей – 56 баллов (74,7%).

Результаты теоретического тура третьего этапа республиканской олимпиады позволяют нам сделать вывод, что наблюдается определенный прогресс в подготовке учащихся. Если по итогам первой олимпиады 2018/2019 учебного года процент выполнения заданий составлял 47,1 %, то в текущем году он увеличился на 10% и составил 57,7% [3].

Стоит обратить внимание, что разработчики рекомендовали оценивать все задания по 1 баллу, однако члены жюри и оргкомитет проголосовали за оценивания заданий в баллах. Если в целом сравнить процент выполнения заданий, то в целом он не очень отличается (54,9% у девушек и 59,3% у юношей, в общем 57,1%). В тоже время выявлено существенное различие результатов в индивидуальных зачетах: так девушка, имея 2-й результат (53 балла), в случае одинакового оценивая всех заданий, была бы только 4-й (имея 33 балла). Такие случаи не единичны, и как следствие меняются результаты в итоговом протоколе. Анализируя подобные и другие ситуации при определении результатов, по-нашему мнению, более оправданным является введение баллов за каждый блок заданий. Как показывает анализ выступлений учащихся логичнее давать 3 балла за задания открытого типа, т.к. гораздо тяжелее излагать свои мысли в письменной форме, чем просто выбрать вариант ответа. 2 балла давать за выполнение заданий на соответствие и 1 балл за выполнение заданий закрытого типа.

Анализ результаты тестирования результатов теоретического тура третьего этапа республиканской олимпиады по предмету «физическая культура и здоровье» позволяет сделать заключение, что в учреждениях образования ведется целенаправленная подготовка учащихся к областному этапу олимпиады и в целом к участию в заключительном туре республиканского мероприятия. В тоже время для достижения более высоких результатов учителям необходимо шире и более требовательно подходить к подготовке учащихся, связывая практически каждый урок с новой информацией теоретический разделов учебной программы, постоянно повторяя и закрепляя ранее изученные знания. Не менее важным условием успешности теоретической подготовки учащихся является более активная работа учащихся с тестами для проверки знаний, расширение в школах практики использования специальных тестовых программам по формированию физкультурных знаний, как в учебное, так и внеучебное время [3].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Литература

1. Буйлин, Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю.Ф. Буйлин, Ю.Ф. Курамшин. - М: Физкультура и спорт, 1981. - 193 с.

2. Чепелева, Т.В. Отношение учащихся выпускных классов общеобразовательной школы к своему здоровью / Т.В. Чепелева, А.И. Новицкая // Наука – образованию, производству, экономике: мат. XVII(64) Региональной науч.-практ. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск,14-15 марта 2012 г. / Вит. гос. ун-т; ред.кол. А.П.Солодков (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова, 2012. – Т2. – С.305-307.

3. Каплуновская, Ю.С. Теоретическая подготовка учащихся по предмету «Физическая культура и здоровье» с использованием веб-сервиса / Ю.С. Каплуновская, Н.А.Цвирко, В.В.Шарова // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : материалы VII Международной научно-практической конференции, Витебск, 22 ноября 2019 г. / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: П.И. Новицкий (отв. ред.) [и. др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – С. 38-40.

УСПЕВАЕМОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ВНЕДРЕНИИ ИННОВАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В ШКОЛЕ»

А. Д. Каштанов, студент
Научный руководитель:
Е.Д. Митусова к.п.н., доцент
Государственный социально-гуманитарный университет

Ключевые слова: *учащиеся, общеобразовательная школа, уроки по физической культуре, внеурочная деятельность, спортивная борьба.*

Аннотация: *Анализ.*

Программы по физической культуре в общеобразовательной школе представлены базовой и вариативной частью. Базовая часть предусматривает применение видов спорта, представленных соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки», а вариативная (дифференцированная) часть построена на основе учёта индивидуальных способностей детей, а также региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Решение задач базовой и вариативной частей рабочей программы по физической культуре в общеобразовательной школе реализуется в урочной и внеурочной формах организации занимающихся. Урочная форма организации занимающихся по физической культуре предусматривает применение различных средств двигательной активности в процессе учебного дня. В свою

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

очередь, внеурочная (секционная) базируется на применении определенных видов спорта, выбор которых школьники осуществляют с учетом собственных интересов и приоритетов.

Начальное общее образование в общеобразовательной школе является ключевым при формировании у учащихся на протяжении четырех лет обучения основ здорового образа жизни и в развитии творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности [1]. Наиболее эффективным типом организации занятий в вариативной части программы, связанной с внеклассной работой, специалисты считают занятия с образовательно-тренировочной направленностью, преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала занятия до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на занятиях (уроках) с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма [2,3].

Цель исследования – провести сравнительный анализ успеваемости обучающихся начальных классов на уроках по физической культуре и внеурочной деятельности при внедрении в программу «Спортивная борьба в школы"

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в МБОУ СОШ №24 г.о. Коломна Московская область. среди школьников начальных классов. В педагогическом эксперименте участвовало 60 учащихся контрольная группа занималась по рабочей программе «Физическая культура» для 1-4 классов В.И. Ляха, ориентированная в вариативной (части на применение подвижных и спортивных игр, а экспериментальная группа по авторской программе Спортивная борьба в школах Московской области». Успеваемость учащихся начальных классов по дисциплине «Физическая культура» свидетельствует об эффективности организации учебных и внеучебных служит надежным критерием оценки удовлетворенности учащихся образовательным процессом.

В результате исследования установлено, что в начале педагогического эксперимента у детей КГ и ЭГ показатели посещения учебных занятий по физической культуре достоверно не отличались ($p>0,05$; Рисунок 1). Установлено, что у учащихся КГ к концу формирующей фазы педагогического эксперимента произошло незначительное снижение количества пропускаемых занятий - на 1,9 занятия в 1 и 2 классах и на 1,8 и 0,8 занятия, соответственно, в 3 и 4 классах ($p>0,05$).

В результате внедрения в образовательный процесс по физической культуре элементов спортивной борьбы (греко-римская борьба) у детей ЭГ к концу формирующей фазы педагогического эксперимента произошло достоверное увеличение количества посещенных учебных занятий в 3 и 4 классах - на 8,4 и 16,0 занятия, соответственно, при этом составляя 84,2 и 88,8 занятий ($p<0,05$) из 105 запланированных в учебном году.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

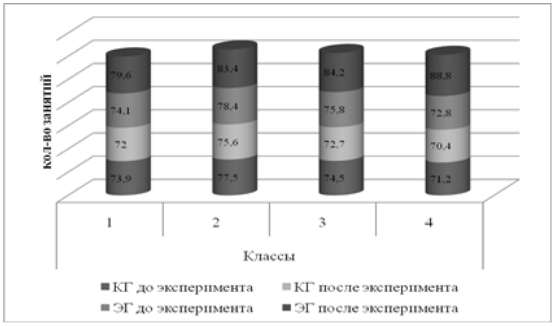


Рис.1. Динамика показателей посещения уроков

Анализ результатов исследования позволил установить, что перед началом формирующей фазы педагогического эксперимента у детей КГ и ЭГ 1-4 классов количество пропущенных занятий достоверно не отличалось ($p>0,05$) и составляло примерно от 15 до 30% от общего количества всех занятий. В результате внедрения элементов спортивной борьбы (греко-римская борьба) в учебные занятия по физической культуре у детей ЭГ к концу педагогического эксперимента снизилось количество пропущенных учебных занятий в 1 классе до 19,6%; втором – 20,6%; третьем – 19,8% и четвертом – 15,5%.



Рис.2. Динамика показателей пропуска уроков физической культуре с элементами спортивной борьбы

У детей КГ к концу педагогического эксперимента произошло увеличение количества пропущенных занятий с 27,3% в 1 классе до 33,1% в четвертом классе ($p>0,05$; Рисунок 2). Исследования показали, что у детей КГ в начале педагогического эксперимента количество пропущенных внеучебных (секционных) занятий по физической культуре достоверно не отличалось от ЭГ ($p>0,05$; Рисунок 3). Следует отметить, что к концу формирующей фазы педагогического эксперимента у детей обеих групп произошло увеличение количества посещенных внеучебных (секционных) занятий по физической культуре, однако достоверный прирост отмечался только у детей ЭГ ($p<0,05$) в 3 и

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

4 классах и составил 91,5 и 95,2 занятия из 105 запланированных в учебном году (рисунок 3).

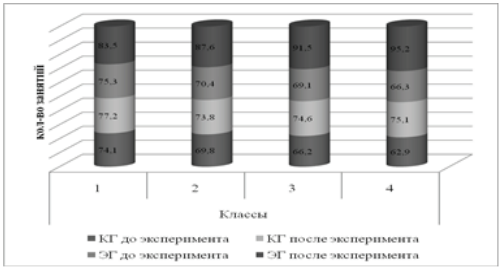


Рис.3. Динамика показателей посещения внеучебных занятий

Установлено, что перед началом формирующей фазы педагогического эксперимента количество пропущенных занятий у детей КГ и ЭГ достоверно не отличалось и колебалось примерно от 25 до 40% от всех занятий ($p>0,05$). В результате внедрения средств спортивной борьбы во внеучебные занятия по физической культуре у детей ЭГ к концу формирующей фазы педагогического эксперимента снизилось количество пропущенных занятий в 1 классе до 15,7%; втором – 16,6%; третьем – 12,9% и четвертом – 9,4%.

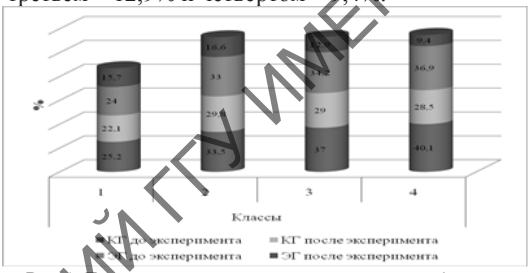


Рис.4. Динамика показателей пропуска внеучебных занятий

Весьма характерно, что у детей КГ к концу формирующего педагогического эксперимента произошло увеличение количества пропущенных внеучебных занятий с 22,1% в 1 классе до 28,5% в четвертом классе ($p>0,05$; Рисунок 4).

Вывод. Полученные данные позволяют констатировать, что внедрение элементов греко-римской борьбы на внеучебных занятиях по физической культуре в начальных классах общеобразовательной школы позволяет существенно снизить количество пропущенных занятий по причине отсутствия мотивации к двигательной активности и состояния здоровья.

Литература

1. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загревская, А.А. Передельский и др. – М.: НИЦ «Теория и практика физ. культуры и спорта», 2017. – 200 с.

2. Митусова Е.Д., Митусов В.В. – Внедрение школьного спортивного клуба в общеобразовательные школы Московской области"/ Е.Д. Митусова, В.В. Митусов

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. №5 – . С. 52.

3. Митусова Е.Д., Митусов В.В. Программно-методическое обеспечение реализации внеурочной деятельности по предмету «Физическая культура»/ Е.Д. Митусова, В.В. Митусов //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. №5 – . С. 55.

ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ КОНДИЦИОННЫХ (ФИЗИЧЕКИХ) КАЧЕСТВ

А.Г. Киенко, магистрантка
Узбекский государственный
Университет физической культуры и спорта, Узбекистан
Г.В. Киенко, ст.преподаватель,
Национальный университет узбекистана им. Мирзо Улугбека, Узбекистан

Ключевые слова: *кондиционные (физические) качества, спортивная деятельность, тренировочный процесс.*

Аннотация: *Быстрое развитие познаний в области тренировочных наук привело к необходимому расширению основных знаний в тренировке кондиционных (физических) качеств.*

Кондиционные (физические) качества как выносливость, сила и скорость являются важным компонентом в комплексе личных фактов результативности (структура результативности).

Функциональной базой кондиционных качеств являются преимущественно энергетические качества организма и мышц, т.е. системы выработки энергии (энергетический обмен веществ), а также системы передачи энергии (сердечно-легочная система) в особой мере релевантны для выносливости, силы и скорости. На основании этой характеристики современная тренировочная наука проводит - более строго, чем это делалось раньше - разграничение между кондицией и координацией. (Под координацией понимается информативные, управляющие движениями единицы влияния уровня спортивной подготовки).

Хотя кондиция преимущественно определяется энергетическими качествами организма и мышц, мобилизуется она волевым управлением спортивной деятельностью. И только во взаимодействии спортивной техники, координативных качеств, а также тактических качеств и навыков, кондиция оказывает влияние на результативность.

В процессе развития спортивной деятельности отдельные кондиционные качества действуют не изолированно друг от друга, а в комбинации с другими кондиционными качествами (см. Рис. 1).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ



Рис. 1. Взаимодействие между кондиционными качествами

При разграничении трёх кондиционных качеств на базовые (общие) и специфические для вида спорта либо дисциплины качества исходили в основном из тренировочно-методических требований (напр., ХАРРЕ, 1994г.)

К базовым качествам относятся общая выносливость для видов спорта на выносливость, общая сила (в узком смысле - максимальная сила) для силовых видов спорта и общая скорость (или т.н. элементарная скорость) для скоростных видов. Во всех видах спорта соответствующее развитие этих базовых качеств является предпосылкой для развития соревновательных, способствующих достижением высоких результатов, кондиционных качеств.

Общие правила и обзор методов тренировки кондиционных качеств.

С точки зрения методики проведения тренировок во время работы над кондиционными (физическими) качествами нужно учитывать следующие общие правила:

1-е правило:

Перед тренировкой на выносливость, силу или скорость нужно провести интенсивную разминку, так как доведение температуры тела с помощью хорошей разминки до оптимального состояния имеет следующие преимущества:

– снижение опасности травм и повреждении в результате повышения эластичности мышечно-связочного аппарата и подвижности суставов,

– мобилизация запасов энергии для предстоящей нагрузки,

– ускорение процессов биохимической реакций (активность ферментов) для быстрой выработки энергии при последующей нагрузке,

– доведение функции органов до более высокого уровня, для лучшего приспособления организма к нагрузке,

– повторение типичных спортивных рефлексов и произвольных движений для подготовки нервной системы к последующей нагрузке,

– установка на аэробный обмен веществ для того, чтоб упри последующей нагрузке уставание организма произошло как можно позже.

2-е правило:

В соответствии с систематизацией методики проведения тренировок повышение уровня кондиционных качеств происходит в определенной последовательности: сначала выработка определенных базовых качеств (общая выносливость, общая сила, общая скорость), а потом - переход к работе над

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

специфическими для данного вида спорта качествами, так как развитие этих базовых (общих) качеств является предпосылкой для развития соревновательных специфических кондиционных качеств.

3-е правило:

Соотношение между общей и специальной подготовкой в процессе многолетней подготовки спортсменов неодинаково, так как это зависит от уровня подготовки каждого спортсмена, от цели подготовки, от конкретных требовании в данном виде спорта и т.д. Так, например, доля общей подготовки при работе с молодыми (юными) спортсменами преобладает над специальной.

4-е правило:

Для работы с кондиционными качествами в процессе многолетней подготовки спортсменов нужно использовать благоприятные (сенситивные) для отдельных качеств фазы, так как отдельные качества в разные периоды биологического развития спортсмена по-разному поддаются тренировке. Так, например, на максимальную силу можно начинать работу после окончания процесса окостенения. А оптимальное время для развития некоторых скоростных качеств - ранний школьный возраст.

5-е правило:

Процесс развития кондиционных качеств должен проходить под постоянным контролем, так как только таким образом можно производить оценку достигнутого уровня развития спортсменов и целенаправленно планировать эффективную для спортсменов нагрузку.

6-е правило:

Нагрузка должна всегда распределяться индивидуально, так как иначе процесс подготовки неэффективен. Каждая нагрузка должна иметь оптимальную интенсивность и оптимальный объём в целях достижения эффективности тренировочного процесса. Границы определяются индивидуальным уровнем работоспособности спортсмена.

Работа над выносливостью, силой и скоростью влечёт за собой длительность определенных систем организма различной активности (см. Рис.2).

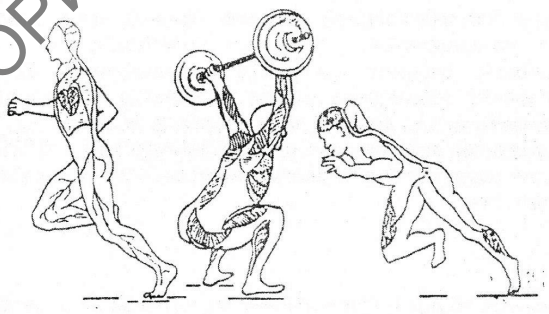


Рис. 2. Деятельность различных систем организма при развитии выносливости, силы и скорости как спортивных качеств (очень упрощенный вариант).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Чтобы улучшить длительность (работоспособность) этих систем организма с помощью развития кондиционных качеств, необходимо планировать разные требования по нагрузке.

В целом можно сказать:

– Для работы над выносливостью нужно накапливать усталость.

– Для работы над силовыми качествами нужно преодолевать более или менее тяжелые сопротивления.

– При развитии скоростных качеств - работа на максимальной скорости.

Для достижения этих целей на тренировках пользуются различными

В заключении стоит отметить, что часто наблюдается тот факт, когда спортсмены - в результате работы над другими задачами - возвращаются к старым двигательным программам. Поэтому рекомендуется всегда начинать тренировочные разделы с упражнений, при которых уменьшается вес тела, чтобы вызвать раздражения, которые восстанавливают и стабилизируют короткие временные программы.

Литература

1. Иссурин В.Б., Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. - Москва, 2016. 464 стр.

2. Морозова Е.В., Физическая культура как составная часть общей культуры личности/ Е.В. Морозова/Вестник Удмуртского университета, сер. Социология и Философия. - Ижевск, 2003.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент "Академия", 2000. - 480 с.

4. Харре Д., учение о тренировке. - М.: Физкультура и спорт, - 1971.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ И ИХУМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВРЕМЕНИ СУТОК

С.В. Климашевич, студент

Научный руководитель:

В.М. Радецкий, преподаватель

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,Беларусь

Ключевые слова: *физическая культура, умственная деятельность, время суток, студенты.*

Аннотация: *В статье рассматриваются исследования научных сотрудников, подтверждающие влияние физических нагрузок от времени суток на продуктивную деятельность студентов.*

В настоящее время, в условиях научно-технического прогресса и автоматизации процессов, доля ежедневных физических усилий и двигательная

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

активность общества сильно сокращаются. Кроме того, деятельность студентов также сопряжена с большим количеством стрессовых факторов и огромным информационным потоком. Всё это в совокупности оказывает влияние на здоровье студентов и ухудшение их умственной деятельности. Систематические физические нагрузки - универсальный метод укрепления здоровья и повышения работоспособности студентов [4].

Целью работы является изучение научной литературы, подтверждающей влияние физических нагрузок на организм студентов и их умственную деятельность в зависимости от времени суток, а также поиск наиболее благоприятного времени для занятий физической культурой в высших учебных заведениях.

По словам Гэд Ашера из Института науки имени Вейцмана, практически каждый физиологический параметр организма зависит от циркадных ритмов, поэтому тот факт, что время суток для занятия спортом влияет на организм человека, закономерен.

И если изучению влияния физических нагрузок на работоспособность студентов посвящено большое количество статей, то вопрос о благоприятном времени для занятия физической культурой в высших учебных заведениях остается неизученным и неучитываемым при формировании расписания занятий для студентов. Занятия по дисциплине «Физическая культура» назначаются как в утреннее время, так и в вечернее. Возникает вопрос о пользе и вреде занятий спортом в разное время суток.

Несмотря на распространенное заблуждение о пользе утренних физических нагрузок, мнения ученых сходятся на том, что единственным преимуществом утренних занятий спортом является более быстрое пробуждение.

В целом, большинство научных сотрудников различных стран настаивает на пользе вечерних занятий спортом. Для студентов, по прошествии учебного дня и пассивности на предыдущих парах, вечерние нагрузки активизируют процесс метаболизма. Это связано с тем, что во время физической активности происходит воздействие на мышечные ткани, в результате чего увеличивается циркуляция крови [5].

По исследованиям профессоров Ереванского государственного университета с применением теста Руфье [3], было установлено, что в состоянии покоя от 25 до 40% крови находится в депо (печень, селезенка, кожа и др.), около 50% капилляров не функционируют, снижена вентиляция в альвеолах. Во время физической активности часть крови из депо поступает в общий поток и принимает участие в обмене веществ. Мышечная ткань представляет собой 44% массы тела, следовательно, нельзя недооценивать роль мышечной работы в нормализации кровообращения и обмена веществ.

Также исследования [3] свидетельствуют о том, что после физических нагрузок уровень внимания студентов понижается на 26.8 %, а число ошибок на дифференцировку знаков составляет 32.2%. Кроме того, научные сотрудники утверждают, что недостаточно тренированные студенты могут продолжать продуктивную учебную работу только после 4-5 часов отдыха.

Результаты еще одного научного исследования, опубликованного в журнале «Sports medicine» [1], установили, что оптимальное время для физических

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

нагрузок с 16:00 до 20:00. В исследовании принимали участие 100 здоровых нетренированных парней. Их целью было выполнение физических упражнений в указанное время (8:00, 12:00, 16:00 и 20:00). В заключение исследования было отмечено, что максимальная производительность мышц достигалась вечером. Это связано с тем, что активация быстро сокращающихся мышечных волокон выполняется гораздо эффективнее, когда температура тела выше, что соответствует второй половине дня.

Также ученые сделали вывод, что в течение дня изменяется уровень гормонов. А именно тестостерона, отвечающего за наращивание мышечной массы, и кортизола, участвующего в разрушении жировых отложений. При отдыхе уровень тестостерона выше в первой половине дня, однако его рост после тренировки в вечернее время больше, чем в утреннее время. Уровень кортизола ниже в вечернее время по сравнению с утренним.

Необходимо отметить, что научных сотрудников Швейцарской Высшей технической школы в Цюрихе заинтересовало влияние вечерних физических нагрузок на сон. Проведя исследование [2], они установили, что физическая активность за четыре часа до сна не сказывается негативного на ночной сон.

Кроме того, исследование показало, что у людей, занимающихся вечерними физическими нагрузками, фаза глубокого сна составила 21.2% от общего времени, затраченного на ночной сон. А у людей, которые провели пассивный вечер, этот показатель составил 19.9%. Данная разница не является существенной, но статистически значима. Ученые пришли к мнению, что негативно повлиять на сон могут только интенсивные тренировки за час до сна.

В ходе исследования, можно сделать вывод, что оптимальнее всего ставить занятия физической культурой последней парой. Таким образом, физические нагрузки не помешают образовательному процессу, позволят снять стресс после напряженной учебной деятельности и благоприятно повлияют на ночной отдых студентов.

Литература

1. British Journal of Sports Medicine. URL: https://bjsm.bmj.com/content/49/7/434.short?g=w_bjsm_ahead_tab (дата обращения: 29.11.2019).

2. ETH Zurich. URL: https://ethz.ch/en/doctorate/symposium-doctoral-supervision/keynote-speech-abstracts.html (дата обращения: 29.11.2019).

3. Геворкян, Э. С. Морфофункциональные показатели как критерии оценки адаптации студентов к дозированной физической нагрузке / Э. С. Геворкян, Ц. И. Адмян, Г. Г. Туманян и др. // Гигиена и санитария. – 2010.– №. – С. 75– 77.

4. Федякина О.В., Пашкова Л.М., Пушечкин Н.П. Оценка функционального состояния здоровья молодежи в образовательной среде // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. №1. – С.69-71

5. Шкляренко А.П., Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г. и др. Актуальные вопросы теории оздоровительной физической культуры: учеб.-метод.пособие. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2016. – 46 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ВЛИЯНИЕ БОБАТ ТЕРАПИИ НА ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

С.А. Климок, магистрант
Научный руководитель:
А. Ю. Горобий, к.п.н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *концепция, бобат-терапия, патологические рефлексы, постуральный контроль.*

Аннотация*: В статье описана Бобат терапия, как активная физическая нагрузка для людей с поражением центральной нервной системы, с такими заболеваниями как врожденные - ДЦП или приобретенные в течении жизни - инсульты. В современном мире растет процент заболеваемости детским церебральным параличом, и только в последние два десятилетия стали активно работать с таким диагнозом, что бы увеличить процент возможности социализации таких людей .*

Одна из самых значимых семейных пар, которая внесла большой вклад в область реабилитации детского церебрального паралича, без сомнения является Карел Бобат и Берта Бобат, которые родились в начале 20-го века в Берлине, Германия. Муж и жена, работая вместе, разработали структуру того, что сегодня известно как Концепция Бобат. Первоначально эта концепция была разработана для лиц с патологией ЦНС, и особенно для детей с церебральным параличом и гемиплегических взрослых. Она с самого начала была описана Бобатом как живая концепция, с намерением непрерывного развития, поскольку исследования проводились в неврологии и медицинской области в целом. До развития концепции Бобат, патология ЦНС обычно лечилась ортопедически, с применением шинирования и хирургического вмешательства. Во время работы с пациентом, неудовлетворенным традиционным лечением, Карел Бобат обнаружила, что мышечный тонус меняется, если обращаться с пациентом определенным образом, и она увидела возможность функционального восстановления двигательных нарушений. Это было крупным достижением в нейрореабилитации. Как уже упоминалось выше, концепция Бобата - это живая концепция, то есть она будет развиваться в соответствии с последними исследованиями, всегда стремясь быть в курсе событий. Хотя было высказано предположение, что развитие этого подхода не шло в ногу с последними достижениями доказательной медицины, после смерти Бобата в 1991 году. Это концепция развивается в следствии новых исследований использующих современные методы.

Впервые годы, развития философии Бобата была в значительной степени ориентирована на рефлексы. Основная трудность при детском церебральном параличе заключается в отсутствии торможения рефлекторных паттернов позы и движения, причем гипертонус обнаруженный во многих случаях, объясняется гиперактивностью тонической рефлекторной активности, приводящей к нарушению осанки и паттернов движения. Доктор Бобат впервые описал теорию, как иерархическую модель, с нисходящим контролем от коры головного мозга к

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

примитивно организованному спинному мозгу. Другими словами, считалось, что движение в раннем детстве вызывается исключительно стимуляцией примитивных рефлексов в спинном мозге. Развитие более зрелой двигательной системы объяснялось торможением этих примитивных рефлексов высшими центрами. Это означало, что поражение этих высших центров вызовет нарушение этого важнейшего торможения, проявляющееся в моторном дефиците. На протяжении многих лет краеугольным камнем концепции Бобата была книга «двигательный дефицит у детей с церебральным параличом», которая позже была переименованная в «нейрофизиологические основы лечения церебрального паралича», опубликованная в 1966 и 1980 годах. Последняя версия переиздавалась в практически нетронутом виде несколько раз после смерти Бобата, что еще раз подчеркивает тот факт, что оригинальная философия является строительным блоком для дальнейшего развития концепции, объясняя длительную популярность подхода Бобат. Карелу Бобат даже цитировали несколько раз, говоря: «концепция Бобата не завершена, мы надеемся, что она будет продолжать расти и развиваться в ближайшие годы». Однако между этими двумя публикациями обнаруживается фундаментальное изменение концепции. Впервые дни существования концепции ребенка помещали в так называемые рефлекторно-тормозящие позы. Даже, несмотря на то, что эти позы уменьшали спастичность до определенной степени, был плохой перенос в функциональное движение. Подход был изменен на более функциональную установку, где терапевт вместо того, чтобы проводить терапию относительно пассивному ребенку, изменил ее, чтобы подавить аномальные паттерны. Сегодня некоторые практикующие концепцию Бобат следуют принципам так называемой «нейроноразвивающей терапии», чтобы объяснить, почему положительные изменения присутствуют после лечебного вмешательства. Это объясняется существованием корковых и подкорковых систем, связанных тысячами нейронов в одну нейрональную группу как функциональную единицу, которая занимается определенным типом моторного поведения. Считается, что развитие этой системы начинается с первичных нейронных репертуаров, причем каждый репертуар состоит из нескольких нейронных групп, эволюционно сложившихся в организме, унаследованных от предков на протяжении поколений [7]. В течение жизни вторичный репертуар появляется в результате афферентной информации, модифицирующей синаптические и интранейронные отношения, тем самым положив конец вечным спорам о «природе-воспитании», утверждая, что развитие человека, и особенно моторное развитие, состоит из врожденных генетических факторов и приобретенных условий окружающей среды.

С точки зрения клинического применения лечения важно с самого начала подчеркнуть тот факт, что Бобат - это всего лишь концепция, а не набор фиксированных упражнений, легко воспроизводимых в клинических условиях. Это более широкое понимание процесса развития двигательного контроля, а также двигательных компонентов, необходимых для выполнения функциональной задачи. Инструктора и Физиотерапевты получают образование в философии Бобат, и каждый индивидуальный терапевт модифицирует методы, используемые в соответствии с практическим опытом и личными предпочтениями. Это приводит к различному применению подхода Бобат в разных странах, регионах и даже клиниках. Это связано с клиническим разнообразием детей с церебральным

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

параличом и подобными двигательными нарушениями, и никакой жесткий и стандартизированный комплекс упражнений не был бы адекватен для удовлетворения потребностей всех этих детей [1]. Подход Бобата был сформирован с целью вовлечения научных теорий, которые были разработаны и имеют структуру, которая открыта для развития и является динамичной. Сегодня подход Бобата изначально направлен на то, чтобы наблюдать за существующей эффективностью ребенка с поражением центральной нервной системы, анализировать его, интерпретировать и затем позволять ребенку достичь максимального уровня независимости в пределах ограничений потенциальной оценки и результата

Подход Бобата был сформирован с целью вовлечения научных теорий, и эмпирических экспериментов, которые были разработаны и имеют структуру, которая открыта для развития и является динамичной. Согласно Бобату, проблема с движением является одной из наиболее важных проблем, и задержка или нарушение нормального двигательного развития или неспособность установить постуральный контроль над гравитацией из-за проблем с функционированием в центральной нервной системе является наиболее значимым фактором, вызывающим двигательную активность.

В методике бобат применяется техника специальных захватов, движений, техника для нормализации мышечного тонуса, а также для уменьшения патологических движений, рефлексов и спастичности. В годы, когда бобат был впервые разработан, ребенок был более пассивным в этом подходе; тем не менее, поскольку он получил название «живая концепция», наблюдается, что ребенок сейчас более активен.

Влияние семьи очень важно, и семья должна действовать как часть реабилитационной команды в рамках физической активности.

Прогнозировать точную оценку и результат терапии, мы не можем, частично из-за трудностей, таких как возникновение ортопедических проблем в период роста ребенка [8]. Но качество движения или физиологические моторные функции то есть непроизвольные изменения мышечного тонуса, спастичность и т. д., мы оценить можем.

В результате этих исследований, как правило, было указано, что произошла лучшая моторная реакция и что были положительные изменения с точки зрения физиологической моторной функции, времени движения, длины шага при ходьбе, скорости и угла стопы после практики. Тем не менее, доказательства этого развития физиологических моторных функций и качественного движения не являются последовательными. Еще одной очень важной целью терапии является предотвращение или замедление деформаций. Другими словами, когда после проведения 20-25-минутных сеансов, ограничение подвижности суставов уменьшалось[2]. Цель инструктора уменьшить спастичность, в следствии чего обеспечить нормальный опыт движения, поддерживать функциональную независимость во время повседневной деятельности и, таким образом, косвенно поддерживать моторное обучение.

Принципы бобат - концепции включают в себя рефлекторную активность, перенос веса тела, контроль положения тела, вращение туловища,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

комбинированные реакции движения верхних и нижних конечностей и параметры ходьбы[6] .

При определении эффективности физиотерапии необходимо учитывать текущую функцию ребенка и прогноз приобретения новых навыков. При планировании программы лечения следует учитывать всплески роста ребенка и такие процедуры, как хирургическое вмешательство. Каким бы ни был функциональный уровень ребенка, семья также должна быть включена в процесс через домашние программы. Выбор интенсивности лечения важен для управления процессом. Использование усиленной терапии после ортопедических вмешательств и нейрохирургии, во время всплесков роста, которые могут повлиять на двигательную биомеханику ребенка, имеет решающее значение.

Современный Боба - концепт, это решающий проблему подход к оценке и обращению с людьми с нарушениями функции, движения и постурального контроля из-за повреждения центральной нервной системы, который может быть применен к людям всех возрастов и всех степеней физической и функциональной нетрудоспособности [3].

Литература

1. Lennon S. -The Bobath Concept: a critical review of the theoretical assumptions that guide physiotherapy practice in stroke rehabilitation. Physical Therapy Review 1996

2. Krumlinde-Sundholm L, Holmefur M, Kottorp A, Eliasson AC. -The Assisting Hand Assessment: current evidence of validity, reliability, and responsiveness to change. Developmental Medicine & Child Neurology 2007

3. Palisano R, Rosenbaum P, Walter S, Russell D, Wood E, Galuppi B.- Development and reliability of a system to classify gross motor function in children with cerebral palsy. Developmental Medicine & Child Neurology 1997;

4.I nternational Bobath Instructors Training Association. Theoretical assumptions. www.ibita.org/ (accessed 15 November 2014).

5. Martin L, Baker R, Harvey A.- A systematic review of common physiotherapy interventions in school-aged children with cerebral palsy. Physical and Occupational Therapy in Pediatrics 2010;30(4):294-312. [PUBMED: 20735200]

6. Mayston MJ. -The Bobath concept today. http://bit.ly/1AiUZHY 2001 (accessed 15 December 2015).

7. Murphy N, Such-Neibar T. -Cerebral palsy diagnosis and management: the state of the art. Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care 2003;33(5):146-69. [PUBMED: 12738938]

8. aneth N, Hong T, Korzeniewski S.- The descriptive epidemiology of cerebral palsy. Clinics in Perinatology 2006;33(2):251-67. [PUBMED: 16765723]

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ САМБО В РЕСПУБЛИКЕ КАРЕЛИЯ

Н.А. Кожеев, студент
Научный руководитель:
Е. А. Калинина, д.ист. н.
Петрозаводский государственный университет

Ключевые слова: *самбо, борьба, единоборства, спорт, Карельская федерация самбо.*

Аннотация: *Карелия имеет давнюю успешную историю развития самбо как национального вида борьбы, являющегося неотъемлемой частью российской культуры. Актуальность исследования определяется необходимостью популяризации этого вида спорта среди школьников и распространений знаний по истории становления и развития самбо в Республике Карелия. На основе документальных материалов автором представлена история возникновения борьбы самбо, достижения карельских самбистов, а также показана роль И. Р. Шегельмана в развитии этого вида спорта в Карелии.*

Самбо – один из видов спортивной борьбы, название которого произошло от соединения первых букв слова «самозащита» и начальных букв слов «без оружия» [1, с. 141]. Борьба самбо предоставляет большие возможности для раскрытия, гармоничного сочетания и использования всех качеств, необходимых человеку в жизни: физических, психических, духовно-нравственных и на предельно высоком уровне. Этот вид спорта активно развивается не только в центральных городах России, но и в регионах.

На сегодняшний день, занятия борьбой самбо приобретает особенно большую популярность у молодежи. Популярность этого вида спорта очевидна: занятия по борьбе самбо проводятся как в городских спортивных школах, так и в условиях сельских учебных заведений.

Наша страна может гордиться великими людьми, которые внесли огромный вклад в развитие самбо. Стоит отдать должное В. А. Спиридонову, В. С. Ощепкову и А. А. Харлампиеву. Они смогли объединить национальные виды борьбы, взяв из каждой разновидности что-то весьма ценное и специфическое с точки зрения техники. Колоссальный труд этих людей позволил им создать уникальный вид спорта, который с феноменальным успехом закрепился на мировой арене.

Сегодня в России самбо входит в число наиболее массовых видов спорта. Благодаря своей доступности (не требует дорогостоящих спортивных сооружений и экипировки) и роли в социальной жизни общества. Важно отметить, что согласно официальным статистическим наблюдениям в настоящее время самбо занимается 244 997 человек в субъектах Российской Федерации [2, с. 16].

Постепенно самбо стало распространяться по всей территории России. Основоположником школы самбо в Карелии является Илья Романович Шегельман. В 1969 г. он, выпускник Ленинградской лесотехнической академии, приехал на работу в Карелию. К этому времени Илья Романович уже имел достаточный опыт в борьбе самбо, занимаясь этим видом спорта сначала в школе,

РЕПОЗИТОРИЙ ПГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

а затем в высшем учебном заведении. В 1960-е годы в Петрозаводском государственном университете работала небольшая секция самбо под руководством В. Фомина. Спустя девять лет в Петрозаводске провели первый чемпионат университета по самбо, а в 1976 г. в Карелии была создана Карельская Федерация борьбы самбо. Все эти годы Федерацию возглавляет И. Р. Шегельман.

Первые попытки тренерской деятельности можно считать отправной точкой будущих спортивных достижений карельских самбистов. И. Р. Шегельман не только сам занимался борьбой, но и подготовил будущих чемпионов, тренеров. Спортивную работу совмещал с научной деятельностью в Карельском научном институте лесной промышленности. Важно отметить, что вскоре он защитил кандидатскую, а затем и докторскую диссертацию.

Со времён формирования устойчивой базы по борьбе самбо в Республике Карелия до сегодняшнего времени значительная доля всех спортивных мероприятий по данному виду спорта организуется под руководством И. Р. Шегельмана. Стоит отметить самые главные спортивные события: Кубок Карелии по самбо, соревнования по самбо и дзюдо. Благодаря таким турнирам, спортсмены разных возрастов имеют возможность продемонстрировать своё мастерство и волевые качества. Опираясь на полученные результаты самбистов, можно ежемесячно делать выводы о физической и технической подготовке молодого поколения. Кроме того, на основе вышеперечисленного складывается общий уровень подготовленности по всей республике.

Теоретические и практические вопросы, касающиеся борьбы самбо, обсуждаются на семинарах, научных конференциях, практикумах республиканского уровня и за его пределами.

С течением времени стало ясно, что уникальность борьбы самбо привлекает всё больше последователей. Многие студенты и специалисты, которые имели хоть малейшее представление о тренерском деле И. Р. Шегельмана, с огромным желанием перенимали его опыт. Карельские физкультурники буквально подсматривали и запоминали исключительные методики и секреты преподавания выдающегося тренера. На основе полученных знаний, умений и навыков они начинали свой тренерский путь, воспитывая подрастающее поколение. На сегодняшний день в Республике Карелия борьба самбо развивается не только в столице, но и в муниципальных районах: Сортавальском, Костомукшском, Медвежьегорском, Сегежском, Пряжинском, Суоярвском. Общая численность занимающихся борьбой самбо на территории Карелии превышает 2000 человек.

В МОУ ДОД «ДЮСШ №5» Петрозаводска успешно функционирует отделение самбо, в котором работают восемь тренеров-преподавателей и занимаются 222 учащихся. В 2003 г. сборная команда Республики Карелия, сформированная из учеников И. Р. Шегельмана и Р. И. Шегельмана, в командном зачете уверенно заняла второе место на Чемпионате России по боевому самбо.

РЕПОЗИТОРИЙ ПГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 1

Список клубов самбо Республики Карелия

Населенный пункт	Название клуба	Ф.И.О. руководителя
Петрозаводск	МОУ ДОД Детско-юношеская спортивная школа № 5	И. о. директора В. В. Титова
Петрозаводск	Карельская региональная Детская общественная организация военно-спортивный клуб «Братишка»	И. А. Виссарионов.
Лахденпохья	Молодежный спортивный клуб «Витязь»	А. А. Краснов
с. Эссойла Пряжинского района	Детско-юношеская спортивная школа пгт. Пряжа	В. А. Мяттонен
пос. Пиндуши, Медвежьегорского района	Общественная организация Медвежьегорского района «Спортивный клуб Дзюдо-самбо»	В. М. Крупник
Кондопога	Детско-юношеская спортивная школа по дзюдо и самбо	О. В. Шаблыков

Необходимо отметить лидеров карельских самбистов. Это Максим Антипов (заслуженный мастер спорта, мастер спорта по дзюдо); Сергей Камилов (многократный чемпион России по боевому самбо и Вооруженных сил России по рукопашному бою, двукратный чемпион Мира, чемпион Европы); Рашад Мурадов (мастер спорта международного класса, чемпион России, двукратный победитель молодёжных первенств России, трехкратный чемпион этапов Кубка Мира).

В Республике Карелия подготовлены более 40 мастеров спорта России, один Заслуженный мастер спорта России, три мастера спорта России международного класса по самбо, четыре чемпиона мира, чемпион России, победители Кубков России и мира.

В настоящее время самбо в Республике Карелия определен базовым видом спорта на основании приказа Министерства спорта России от 01.08.2014 г. № 664. С целью привлечения школьников и студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, изучению основ единоборств в Карелии успешно реализуются проекты «Самбо в школу», «Самбо в вузы», «Самбо в ГТО». [3, с. 184-186].

Литература

1. Полубинский В. Н., Сенько В. М. Борьба самбо: Уч. пос. Минск: Беларусь, 1980. 141 с.

2. Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 г. // Электронный ресурс. Режим доступа: URL: http:// www.sambo66.ru/ufiles/ (Дата обращения: 16.01.2020 г.)

3. Годинов А.Н. История, состояние и проблемы развития самбо в Республике Карелия // Научные исследования: от истории к практике. 2015. Т. 1. № 2 (3). С. 184-186.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ И АНАЛИЗ ФИНАНСИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Л. Ю. Койнова студент,
Научный руководитель:
К.М. Евсюкова, доцент
Сибирский государственный университет им. М.Ф. Решетнева

Ключевые слова: *развитие спортивной жизни, наследие, универсиада, модернизация, финансирование спортивных мероприятий, инфраструктура.*

Аннотация: *В статье рассматривается уровень развитие спортивной жизни города за счет наследия прошедших спортивных мероприятий. В качестве ярчайшего примера приводится XXIX Всемирная зимняя универсиада 2019 года в Красноярске. Модернизация инфраструктуры федерального округа, анализ которой представлен в статье, напрямую зависит от уровня финансирования.*

Введение. Для подготовки и проведения Зимней Универсиады 2019 г. были выделены средства федерального бюджета в рамках Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 гг.». Благодаря чему в регионе смогла появиться современная инфраструктура, а также начал развиваться спортивный туризм. На основе данных из "Отчета о результатах контрольного мероприятия" (то есть Универсиады-2019) от 14 августа 2019 г., утвержденного Счетной палатой РФ, и данных Министерства спорта РФ проведем анализ финансирования спортивных мероприятий и создания спортивной инфраструктуры.

В развитие большого (олимпийского) спорта наибольший вклад внесли объекты Универсиады-2019. В рамках подготовки к данному мероприятию совершенствование инфраструктуры осуществлялось на принципах государственно-частного партнерства и софинансирования из регионального, федерального и муниципального бюджетов. ИКТ-инфраструктура, которая была подготовлена для проведения данного мероприятия, позволяет использовать ее возможности в региональных информационных системах в качестве наследия, а также в целях развития и популяризации спорта на территории Красноярска и Края. Создание спортивных сооружений в Сибири было осуществлено в основном с помощью средств различных инвестиционных программ. Провелось не только реконструирование уже существующих объектов массового спорта и спорта высших достижений, но и создание новых. Эффективность использования средств на данные преобразования спортивной составляющей города рассмотрим подробнее.

Основное положение: Город Красноярск до начала подготовки имел множество спортивных, объектов, однако многие их них нуждались в реставрации. Также городу были необходимы и совершенно новые объекты не только для проведения универсиады, но и для дальнейшего использования горожанами. Город готовился к столь значимому мероприятию около шести лет. За это время он существенно изменился. Губернатор Красноярского края Александр Усс подметил, что к крупному международному спортивному состязанию с нуля были построены и реконструированы 34 капитальных объекта.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

К ним относятся новые ледовые дворцы, корпуса больниц, дорожные развязки, студенческие общежития, различные общественные пространства.

Объем расходов на организацию Универсиады в Красноярске составляет 67,8 млрд рублей. Мероприятие подразумевает больший бюджет, но большая часть объектов уже была построена в рамках целевой программы развития физкультуры и спорта города.

В процессе подготовки была создана современная спортивная, транспортная, туристическая и инженерная инфраструктура. Был построен новый аэропорт, дороги от него до города и в самом городе, четвертый мост через Енисей и современная развязка к нему.

Красноярск имел также и готовые объекты, которые были использованы для проведения Универсиады. А именно горнолыжный комплекс фанпарк «Бобровый лог», Академия биатлона и спортивный комплекс «Арена. Север».

Для проведения Зимней Универсиады было необходимо строительство:

– трех ледовых дворцов вместимостью 3,5 тысячи мест каждый;

– многофункционального спортивного комплекса «Сопка» с спортивно-тренировочным блоком «Горный», спортивно-тренерским блоком «Снежный», горнолыжными трассами, хафпайп-комплексом, трассами для борд-кросса, четырьмя подъемниками;

– большой ледовой арены «десятитысячника», где пройдет открытие и закрытие Универсиады.

Они были построены на средства из федерального бюджета, а также инвестиции крупных бизнесов.

11 дней универсиады пролетели как один миг, но дали большой толчок развитию Красноярска. Главная задача города относительно наследия универсиады - его использование. Некоторые объекты уже отдали в пользование студентам. Например, кластер "Радуга" передан Сибирскому Федеральному Университету. Из некоторых делают тренировочные центры. К примеру, спортивный комплекс "Сопка" находится в процессе модернизации.

Действительно, Универсиада стала толчком для развития спортивной жизни города. Однако про дальнейшее использование ее наследия рано делать окончательные выводы.

Выводы. Универсиада-2019 непосредственно отразилась на развитии профессионального спорта в городе, улучшила спортивную материальную базу и повысила интерес населения к занятиям физической культурой. А также, она повысила инвестиционную и туристическую привлекательность города.

Литература

1. Сайт новостей «Regnum, информационное агентство» // Статья Татьяны Иващенко «Универсиада-2019 в Красноярске: о триумфе и позорище»// Режим доступа: [https://regnum.ru/news/sport/2590145.html]

2. "Отчет о результатах контрольного мероприятия" от 14 августа 2019 г., утвержденный Счетной палатой РФ

3. Сайт Красноярского Края, официальный портал // Режим доступа: [http://www.krskstate.ru/]

4. Сайт «Крайспорт. Спортивная жизнь Красноярского Края» // Режим доступа: [http://www.kraysport.ru/]

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ю.Р. Колдина, магистрант
Научный руководитель:
Е.В. Королёва, к.ю.н., доцент
Липецкий государственный технический университет

Ключевые слова: *история развития законодательства, физическое воспитание, источники правового регулирования, правовое регулирование спорта.*

Аннотация: *в статье рассматриваются источники, регулирующие отношения в сфере физической культуры и спорта на различных этапах развития нашего государства. Отдельное внимание уделяется развитию законодательства в исследуемой области в настоящее время, на основе анализа приведенных источников делаются выводы о том, что для законодательства предыдущих периодов была характерна неразвитость норм, но тем не менее, были созданы предпосылки для формирования устойчивой правовой базы в данной сфере, путем проработки правовых норм в последующих принятых нормативных актах.*

Данное исследование будет посвящено вопросам развития законодательства в области физической культуры и спорта. Целью исследования будет анализ нормативно-правовых актов, позволяющих проследить основные этапы развития данного института.

Формирование законодательства в области регулирования физической культуры и спорта в российском государстве имеет достаточно недолгую историю, если проводить аналогию с правовой регламентацией иных видов правоотношений. Первое нормативно-правовое регулирование в данной сфере начало зарождаться в XIX веке. Основную роль в то время на себя взяло Министерство народного просвещения, которое большое внимание уделяло развитию физического воспитания, гимнастики, конного спорта, плавания. Вторым витком развития стало бурное внедрение спорта в армии и на флоте, а также в военных учебных заведениях. В «Уставе для военно-учебных заведении 2-го класса» 1830 г. подчеркивалась роль именно «физического воспитания» обучающихся. В рассматриваемый период наблюдался большой интерес к спорту, который целенаправленными шагами распространялся среди населения. Уже в начале XX в. в военных ведомствах, начинают активно направлять представителей для участия в международных соревнованиях по легкой атлетике, фехтованию, конному спорту. Именно военное ведомство внесло большой вклад в создание Российского Олимпийского комитета (далее – РОК) в 1911 году. РОК был создан за год до V Олимпийских игр в Стокгольме, кроме того его создание способствовало организации на высшем уровне Олимпиад в 1913 и 1914 гг.

В период существования СССР развитие физической культуры и спорта основывалось на ряде важных положений, принятого 8 апреля 1918 года Декрета СНК «Об организации при волостных, уездных, губернских и окружных комиссариатах по военно-морским делам гимнастических и стрелковых обществ, а

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

также о введении всеобщего военного обучения трудового народа». Основная цель данного Декрета была в улучшении физических показателей населения посредством физической культуры.

В 20е годы XX века созрела необходимость более детальной правовой проработки отношений в области физической культуры и спорта, в связи с чем было принято решение о создании специального органа уполномоченного в области физического воспитания населения.

Декретом ВЦИК РСФСР 27 июля 1923 года «Об образовании высшего и местных советов физической культуры, трудящихся РСФСР» на вновь созданные Советы была возложена обязанность по стратегическому управлению в сфере физвоспитания трудящихся. Этот документ положил начало для формирования отраслевого органа в сфере физической культуры.

Первая попытка по отражению в Основном законе государства основных начал по физическому развитию, в виде создания спортивных организаций была зафиксирована в Конституции СССР 1936 года. В ст.126 Конституции СССР 1936 года закреплялось, что в соответствии с интересами трудящихся и развития их организационной самодеятельности обеспечивается право на объединения в общественные профессиональные союзы, организации молодежи, спортивные и оборонные организации. В действующей Конституции 1993 года в ст.41 закрепляется, что «поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта». Деятельность по развитию физической культуры и спорта должна отвечать требованиям приоритетного развития массового спорта, строительства за счет средств федерального, бюджета субъекта РФ спортивных комплексов, обеспечивающих подготовку спортсменов к международным соревнованиям.

В послевоенный период перед государством стояли несколько иные задачи, что отразилось на развитии законодательства о физической культуре и спорте. 23 сентября 1945 г СНК утвердило Положение «Об оказании помощи комитетам по делам физической культуры и спорта и улучшении их работы», которое признало необходимым освободить все спортивные сооружения, занятые военными нуждами и используемые не по целевому назначению. Постановление СНК было направлено на повышение кадрового потенциала и переподготовку специалистов в области физической культуры и спорта. С целью улучшения их спортивного мастерства была утверждена должность государственного тренера. Данные целенаправленные шаги по развитию спорта показали, что несмотря на сложное время, связанное с упадком физкультурного движения, которому нанесены существенные потери в послевоенное время не только отсутствием специалистов в области физической культуры, но и спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю. В послевоенный период было построено более 80 спортивных школ, ставился приоритет на восстановление физического воспитания в качестве основного предмета, а в вузах возобновилась работа кафедр физического воспитания, среди студенчества стали появляться спортивные клубы. Намеченные цели позволяли эффективно возрождать в стране физкультурно-спортивное движение.

Верным шагом в достижении данной цели стало принятие Постановления ЦК ВКП от 27 февраля 1948 г. «О ходе выполнения Комитетом по делам физической

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

культуры и спорта директивных указаний партии и правительства по развитию массового физкультурного движения в стране и повышению мастерства советских спортсменов», в котором говорилось о широком развитии физкультуры и спорта в городах и деревнях. В документе указывалось, что ключевыми целями в этом направлении являлись развертывание массового физкультурного движения, совершенствование качества спортивного мастерства и на этой базе завоевание советскими спортсменами первых мест в соревнованиях мирового масштаба по ключевым видам спорта [3]. Этот документ послужил плодотворным вектором для подготовки и выступления советских спортсменов на первых летних Олимпийских играх в 1952 году.

После успешного выступления команды спортсменов СССР на международном уровне на государственном уровне был поднят вопрос о разделении спорта на массовый и спорт высших достижений. Под последним понималось профессиональное занятие, определённым видом спорта. Следует заметить, что профессии спортсмена пока еще не было. Дальнейшим направлением стало повышение квалификации учителей, преподавателей, тренеров и иных специалистов, связанных с физической культурой. Таким образом наметилась тенденция к более детальному регулированию отношений профессиональных спортсменов, однако оно находилось еще на стадии своего зарождения.

Немаловажное значение для развития спорта в СССР имело создание в 1986 году образован Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту (Госкомспорт СССР) для проведения всесоюзных мероприятий, контроля за соревнованиями, распределения физкультурных кадров, инвентаря и спортивного оборудования, в том числе развития международных связей. Этот период является наиболее динамичным в плане строительства детских спортивных школ и физкультурно-спортивных клубов, а также выхода на новый уровень развития физической культуры и спорта, поскольку большое внимание стало уделяться нормативно-правовому регулированию данного вопроса. Для данного периода характерна положительная динамика развития и индустриализации спорта, открытия научно-исследовательских институтов в области физической культуры и спорта, врачебно-физкультурных учреждений, направленных на лечение и диагностику спортсменов и т.д. В настоящее время также действует федеральный уполномоченный орган в области физической культуры и спорта. С 1994 года по настоящее время существовали различные названия органов, курирующих сферу физической культуры и спорта: Министерство по физической культуре, спорту и туризму; Министерство спорта, туризма и молодежной политики, которое преобразовано и в настоящее время действует орган – Министерство спорта РФ.

Первым нормативно-правовом актом в рассматриваемой области, принятым в России, стали Основы законодательства Российской Федерации от 27 апреля 1993 года «О физической культуре и спорте». Данный акт создал единый стандарт физического воспитания, главной новеллой стало утверждение профессионального спорта коммерческим видом деятельности, что создало предпосылки для развития экономических отношений в данной области. Дальнейшее развития законодательства о спорте связано с принятием и вступлением в 1999 г. Федерального закона № 80-ФЗ от 29 апреля 1999 года «О

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

физической культуре и спорте». В данном акте появляются легальные определения в сфере физической культуры и спорта, с целью единого восприятия, тем самым формируется понятийный аппарат, наполненный разнообразными терминами в данной сфере.

Основу современному нормативно-правовому регулированию составляет Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте. Данный нормативно-правовой акт впервые уделил внимание таком важному вопросу как реестр видов спорта, спортивным клубам, спортивной этике, а также другим не мало важным вопросам осуществления спорта в РФ.

Согласно ст.21 вышеуказанного федерального закона «признанные в Российской Федерации в установленном порядке виды спорта и спортивные дисциплины включаются во Всероссийский реестр видов спорта» [2]. Данный реестр достаточно широкий и включает виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне, национальном уровне, а также включает военно-прикладные и спортивно-прикладные виды спорта. Федеральный закон имеет четко сформулированный понятийный аппарат, дает полное толкование терминов спортсмен, тренер, спортсмен высокого и профессионального класса.

Помимо, этого данного основного акта существуют и другие нормативно-правовые акты, регулирующие отдельные аспекты в сфере регулирования труда спортсменов и тренеров. Нормы о регулировании труда спортсменов и тренеров в РФ появились в 2008 году в Трудовом кодексе РФ. Глава 54.1 ТК РФ посвящена вопросам заключения трудовых отношений, прохождению медицинских осмотров, временного перевода, отстранения спортсмена от соревнований, дополнительные гарантии и компенсации, основания прекращения трудовых отношений.

Согласно ст.348.1 ТК РФ «положения настоящей главы регулируют трудовые отношения с работниками, трудовая функция которых состоит в подготовке к спортивным соревнованиям и участии в спортивных соревнованиях по определенным виду или видам спорта (далее - спортсмены), а также с работниками, трудовая функция которых состоит в проведении со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществлении руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов» [1].

Таким образом, рассмотрев историю развития и становления источников правового регулирования, начиная с Российской империи и заканчивая законодательством по настоящее время можно прийти к следующим логическим выводам.

1. Существующее законодательство в сфере физической культуры и спорта с Российской империи и до распада СССР отличалось отсутствием понятийного аппарата, неразвитостью норм, тем нее менее делались предпосылки для формирования устойчивой правовой базы в данной сфере.

2. В период с 1990х годов складывается нормативно-правовая база, которая направлена на развитие единого понятийного аппарата, заложены основы ведения реестра видов спорта.

3. Большое значение имеет внедрение в положения ТК РФ норм, раскрывающих особенности регулирования труда с данной категорией, поскольку трудовое законодательство является базовой основой по отправлению трудовых отношений.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

4. В настоящее время развитию профессионального спорта уделяется большое внимание в Концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 – 2020 годы» уделяется вопросам развития не только профессионального, но и массового спорта. В Послании Федеральному Собранию Президент РФ В.В. Путин отметил, что экономические изменения в стране, развитие массового спорта, продвижение ценностей здорового образа жизни способствуют увеличению продолжительности жизни населения.

Литература

1. Трудовой кодекс Российской Федерации [Электронный ресурс]: федеральный закон от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ // СПС КонсультантПлюс.

2. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ// СПС КонсультантПлюс.

3. Бреева Ю.Д., Кочергин В.А., Давыдов А.С., Королева Л.А. Реализация постановления ЦК ВКП(б) «О ходе выполнения Комитетом по делам физической культуры и спорта директивных указаний партии и правительства о развитии массового физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов» в СССР (по материалам Пензенской области) // Современные научные исследования и инновации. 2015. № 4. Ч. 2 [Электронный ресурс]. URL: http://web.snauka.ru/issues/2015/04/50450 (дата обращения: 01.02.2020).

ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛИРОВАНИЯ ТРУДА СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ В РФ

Ю.Р. Колдина, магистрант
Научный руководитель:
Е.В. Королёва, к.ю.н., доцент
Липецкий государственный технический университет

Ключевые слова: *спортсмены, тренеры, трудовые отношения, прекращение трудовых отношений, временный перевод.*

Аннотация: *в статье анализируются положения о регулировании труда спортсменов и тренеров в РФ. Приводится дискуссия об отраслевой принадлежности регулирования труда спортсменов и тренеров. Рассматриваются вопросы заключения трудового договора, временного перевода, прекращения трудовых отношений. На основе исследования делаются соответствующие выводы.*

Трудовой кодекс РФ (далее – ТК РФ) долгое время не содержал законодательных конструкций о регулировании труда спортсменов и тренеров. Большое влияние для развития данных отношений послужило введение специальной главы 54.1 ТК РФ, которая положила конец дискуссии в науке

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

трудового права об отраслевой принадлежности этих отношений.

Следует обратить внимание, что в научной литературе по данному поводу долгое время велись дискуссии. Одни авторы, такие как Гусов К.Н., Шевченко А.С. полагают, что регулирование труда спортсменов и тренеров должно строится на положения трудового законодательства [4, С.56].

Васькевич В.П. выстраивает свою позицию, что все отношения между спортсменом и тренером должны строится на положениях гражданского законодательства [5, С.20]. Обосновывая, тем что нормальное функционирования данных отношений не может строиться на нормах трудового права, ссылаясь при этом на опыт англосаксонских стран.

Представители третьей точки зрения, такие как Алексеев С.В. занимают пограничное положение между двумя мнениями в виде альтернативного регулирования нормами трудового законодательства или гражданского при заключении договоров гражданско-правового характера [3, С.78].

На наш взгляд, более подходящим является позиция тех ученых, которые считают необходимым регулировать работу спортсменов именно средствами трудового права. Ведь, как отмечает М. Козина, профессиональный спорт как деятельность, является работой определенного вида, выполняется систематически, имеет определенную цель (участие в соревнованиях), осуществляется за счет работодателя и с подчинением установленным им правилам «трудового распорядка» (сборы, тренировки, распорядок дня т.п.), по нее спортсмен получает денежное вознаграждение, обусловленное заключенным трудовым договором, - является наемным трудом со своей спецификой, обусловленной особенностями осуществляемой деятельности.

Поэтому профессиональный спорт как наемный труд является предметом трудового права, а, следовательно, общественные отношения, возникающие

в процессе использования способностей спортсменов к участию в соревнованиях, должны быть объектом регулирования норм трудового законодательства.

Однако недостатком трудового законодательства является, на наш взгляд, отсутствие в нем системно изложенных положений по регулированию труда спортсменов-профессионалов. На такой именно проблеме, но уже в трудовом законодательстве Российской Федерации, акцентирует А. Шевченко. Ученый отмечает, что в Трудовом кодексе Российской Федерации, к сожалению, нет отдельных статей, специально посвященных регулированию трудовых отношений профессиональных спортсменов. Вместе с тем в указанном Кодексе, в отличие от ранее действующего КЗоТ РФ 1971, в определенной степени нашли свое отражение вопросы, связанные с особенностями правового регулирования рабочего времени и времени отдыха, а также оплаты труда этих лиц [6, С. 12].

Важное значение в регламентации трудовых отношений, возникающих между работодателем и спортсменом, играет трудовой договор (контракт).

Руководствуясь, ч.1. ст. 348 ТК РФ можно утверждать о том, что данная статья распространяется на спортсменов, трудовая функция, которых состоит в подготовке к спортивным мероприятиям и соревнованиям и участии в спортивных мероприятиях наиболее квалифицированных спортсменов, способных демонстрировать высокие спортивные достижения, а тренеров – в проведении со

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

спортсменами тренировочных мероприятий, руководство деятельностью спортсменов [1].

При индивидуальных видах спорта отсутствует, так называемый признак подготовки к соревнованиям. Спортсмен тренирует либо самостоятельно, либо с привлечением тренера – физического лица (в ч.2. ст.348.2 ТК РФ указывается, что данное лицо, не должно быть индивидуальным предпринимателем). Исходя из этого для командных видов спорта присущ трудовой договор, а для индивидуальных – гражданско-правовой договор.

Учитывая чрезвычайно важную роль в регулировании труда спортсменов трудовых договоров, представляется целесообразным уделить больше внимания правовой характеристике данного инструмента взаимоотношений между работодателем и спортсменом.

Согласно ст. 348.2 ТК РФ спортсменами могут заключаться трудовые договоры на неопределённый срок, так и срочный трудовой договор. Помимо условий, указанных в ст.57 ТК РФ обязательно включается информация об обязанностях спортсмена: участие в тренировочном процессе и соревнованиях, придерживаться распорядка дня, общего и индивидуального режима тренировок, соблюдать антидопинговое законодательства и т.д. [1].

Для спортсменов предусмотрены регулярные медицинские осмотры за счет работодателя (ст.348.3 ТК РФ) [1]. Дополнительные гарантии установлены ст.348.10 ТК РФ, в число которых входит: обеспечение спортсменов, тренеров спортивной экипировкой, спортивным оборудованием и инвентарем, предоставление ежегодного дополнительного отпуска, не менее 4 календарных дней, доплату к пособию по временной нетрудоспособности в связи с травмой до размера среднего заработка и т.д.

Ч. 5 ст.348.8 ТК РФ предусматривает заключение трудового договора со спортсменом, не достигшим возраста 14 лет [1]. В этом случае трудовой договор заключается с согласия одного из родителей (опекуна), а также с разрешения органа опеки и попечительства после прохождения медицинского обследования. В разрешении органа опеки прописывается максимальная продолжительность ежедневной работы без ущерба для здоровья и развития спортсмена.

Согласно ст.348.4 ТК РФ предусматривает временный перевод спортсмена к другому работодателю, в тех случаях, когда работодатель не имеет возможности обеспечить участие спортсмена в соревнованиях. Такой перевод осуществляется на срок не более 1 года. Действие первоначального трудового договора приостанавливается и начинает действовать в полном объеме после истечения этого срока.

Прекращение трудовых отношений возможно, как на общих основаниях, установленных ст.77 ТК РФ, так и на специальных основаниях, предусмотренных ч.1 ст.348.12 ТК РФ, в число положений входит обязанность работника произвести денежную выплату в случае досрочного расторжения трудовых отношений без уважительных причин [2]. Следует, отметить, что изъятие из общего правила, установленного преимущественно ч.1 ст.80 ТК РФ, что спортсмен, тренер могут расторгнуть трудовой договор по собственному желанию, предупредив об этом работодателя в письменной форме за месяц, за исключением, когда трудовой срок заключен менее, чем на 4 месяца [1]. Данное положение нашло свое отражение в

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ст.348.12 ТК РФ.

Дополнительными основаниями прекращения трудового договора, установлены ст.348.11 ТК РФ и связаны со спортивной дисквалификацией на срок шесть и более месяцев, а также нарушение спортсменом антидопинговых правил.

Таким образом, в результате проведенного исследования положений нормативно-правовых актов можно прийти к следующим логическим выводам. Вопросы правового регулирования труда спортсменов и тренеров получили самостоятельную теоретическую основу закрепленную в нормах ТК РФ, предопределив значимость и специфику данной категории работников. Важность влияния законодательства на развитие и совершенствование дальнейших отношений в области трудового права. Существующая дифференциация в регулировании труда носит комплексный характер, поскольку учитываются требования общероссийских спортивных федераций, которые помимо работодателя могут накладывать меры спортивной ответственности на спортсменов.

Литература

1. Трудовой кодекс Российской Федерации [Электронный ресурс]: федеральный закон от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ // СПС КонсультантПлюс.

2. Постановление Пленума Верховного Суда РФ от 24 ноября 2015 г. N 52 «О применении судами законодательства, регулирующего труд спортсменов и тренеров» // БВС РФ. 2016. N 2.

3. Алексеев С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учеб. / Под ред. П.В. Крашенинникова. – М.: Юнити-Дана; Закон и право, 2013. С.78

4. Гусов К.Н., Шевченко О.А. Спортивное право. Правовой статус спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта: учеб. пособ. 2-е изд. – М.: Проспект, 2012. С.56

5.Васькевич В.П. Гражданско-правовое регулирование отношений в области профессионального спорта: дис. канд. юрид. наук. Казань, 2006. С.20

6. Шевченко, О.А. Особенности правового регулирования труда профессиональный спортсменов: дис.канд. юрид. наук: 12.00.05. – М.: РГБ, 2005. С.12.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ

С.Г. Кононович, соискатель

Белорусский государственный университет физической культуры, Беларусь

Ключевые слова: *аквааэробика, физические качества, женщины, упражнения, гибкость, общая выносливость.*

Аннотация: *В статье описано развитие физических качеств женщин зрелого возраста с помощью занятий аквааэробикой. Проведено исследование и представлена методика способствующая приросту плавательной выносливости*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

и уровня гибкости у женщин зрелого возраста с помощью занятий аквааэробикой.

Введение. Аквааэробика один из видов двигательной активности, который все больше завоевывает популярность среди людей различного возраста [5]. И это очевидно, использование специальных физических упражнений в воде связано с благотворным и оздоровительным влиянием на организм человека. На занятиях аквааэробикой широко применяются общеразвивающие упражнения (ОРУ), танцевально-гимнастические упражнения под музыку, равномерное плавание, ходьба, бег, подскоки и другие упражнения в воде [1]. Данное многообразие используемых на занятиях аквааэробикой специальных воздействий, при условии соблюдения педагогических принципов обучения и тренировки способствуют целенаправленному физическому развитию занимающихся [3,4]. Проведенные в последнее время исследования показывают лишь улучшение уровня развития физических качеств у людей зрелого возраста, достижение отличного оздоровительного эффекта [5, 2].

Выталкивающая сила воды создаёт благоприятные условия для занятий людям с избыточным весом и не обладающих достаточным уровнем развития физических качеств [1]. Исходя из этого представляется актуальным поиск методики повышения эффективности занятий аквааэробикой с женщинами пожилого возраста.

Было решено провести исследование, в котором предполагалось доказать, что регулярные занятия аквааэробикой в сочетании с плаванием смогут улучшить уровень развития физических качеств у женщин пожилого возраста.

Задачи:

1. Выявить влияние занятий аквааэробикой на уровень развития физических качеств у женщин зрелого возраста.

2.Разработать методику повышения эффективности воздействия занятий аквааэробикой на развитие физических качеств у женщин зрелого возраста.

Методы:

В ходе исследования проводилась стандартная оценка уровня развития физических качеств. Уровень развития гибкости определялся по показателю глубины наклона вперед в сантиметрах. Проявление силовых качеств оценивалось по количеству выполнения упражнения - сгибания и разгибания рук в упоре лежа [3]. Общая выносливости определялась по длине отрезка, проплываемого без остановки.

Для выявления степени воздействия от регулярных занятий аквааэробикой на функциональную подготовленность и показатели физического развития был проведен эксперимент.

Эксперимент проходил в бассейне Белорусского государственного университета физической культуры г. Минска. Испытуемые – 30 женщины зрелого возраста (от 30 до 40 лет) были разделены на 2 группы, по 15 человек в каждой. Первая группа – экспериментальная, вторая – контрольная. Все женщины отнесены к основной группе здоровья и приблизительно с одинаковым уровнем физического развития и функциональной подготовленности. Обе группы посещали занятия по аквааэробике 2 раза в неделю по 45 минут на протяжении

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

шести месяцев. Отличие в занятия сводилосьвключением в экспериментальной группе равномерного проплывания доступных отрезков избранным способом плавания в заключительной части занятия. В контрольной группезанимающиесяв это время выполняли упражнения в воде, связанные с развитием гибкости.

Эксперимент проходил в три этапа.

На 1-ом этапе – до начала занятий аквааэробикой у занимающихся обеих групп измерялись показатели функциональной подготовленности, физического развития и антропометрические данные.

На 2-ом этапе эксперимента – через три месяца занятий аквааэробикой – снова измерялись те же показатели.

На 3-ем этапе – через шесть месяца занятий аквааэробикой – у занимающихся обеих групп измерялись те же показатели, что и на первых двух.

Показатели уровня развития гибкости на первом и третьем этапах эксперимента свидетельствуют, что в экспериментальной группе прирост данного качества составил 6.5±1.2 см., а в контрольной группе он оказался на уровне 8.7±2.4 см (таблица). Данный прирост показателя гибкости в контрольной группе может объясняться тем, что в заключительной части занятияженщины регулярно выполняли упражнения, связанные с развитием гибкости.

Показатели силовых способностей, до начала занятий в экспериментальной группе составлял 7.5±4.8 повторений, что оценивается как «хуже, чем посредственно». Через три месяца занятий данный показатель составил 8.9±4.0, а через шесть месяцев занятий 14.0±3.8 раз. В контрольной группе силовой показатель составлял 6.8±3.9 раз до начала занятий, через три месяца 8.6±3.2 и через шесть месяцев 10.8±4.2 раз, что соответствует оценке «удовлетворительно». В целом данный показатель по группе увеличился в среднем 4.0±2.2. Однако сравнительный анализ величины прироста силовых способностей в ходе эксперимента не выявил достоверных различий между группами ($p>0.05$).

Плавательнаявыносливость оценивалась по максимальному отрезку дистанции, проплываемому занимающимися. До начала эксперимента данный показатель у экспериментальной группы составлял 46.5±8.5м, в контрольной группе 50.8±9.2м. Через три месяц занятий максимальный отрезок, проплываемый без остановок, в экспериментальной группе составил 68.4±6.8м и 54.2±7.2м в контрольной группе соответственно, а спустя шесть месяцев 156.4±6.7 и 69.2±7.4м. В целом прирост данного показателя наблюдался у занимающихся двух групп на 89.9±7.2 м в экспериментальной и 18.4±8.6 м в контрольной. Показанный уровень повышения плавательной подготовленности у занимающихся контрольной группы указывает на повышение общего уровня физической работоспособности, а у занимающихся экспериментальной группы данный прирост объясняется включением дозированного непрерывного плавания в заключительной части занятия.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 1

Изменения показателей уровня развития физических качеств у занимающихся аквааэробикой в течение шести месяцев женщин зрелого возраста экспериментальной и контрольной групп

№ п/п	Показатели	Средние изменения по группам		Достоверность различий
		Экспериментальная группа	Контрольная группа	
	Тест на силу (отжимания), кол. раз	6.5±2.8	4.0±2.2	p>0.05
2.	Тест на гибкость (расстояние), см	6.5±1.2	8.7±2.4	p<0.05
3.	Дистанционное плавание, м	89.9±7.2	18.4±8.6	p<0.05

Выводы:

1.Занятия аквааэробикой положительно влияют на уровень развития физических качеств у женщин пожилого возраста. О чём свидетельствуют исследуемые показатели силы, гибкости и выносливости достоверно выросшие у всех занимающихся в течение шести месяцев с двухразовыми занятиями в неделю.

2.Предложенный комплекс упражнений аквааэробики женщинам экспериментальной группой вызвал достоверно больший прирост показателейплавательной выносливости, чем в контрольной. Уровень развития гибкости, наоборот, увеличился у занимающихся в контрольной группе.

3.Разработанная методика проведения занятий аквааэробикой с элементами дистанционного плавания способствовала повышению уровня развития плавательной выносливости у женщин зрелого возраста.

Литература

1.Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. уч. завед. Под общ. ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Академия, 2003. – 320 с.

2.Галеева, О.Б. Оздоровительная тренировка женщин 18-28 лет, занимающихся гидроаэробикой. Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.– СПб., 1997.– 22 с.

3.Дащинский, А.К. Методы оценки здоровья и эффективности физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого возраста: Метод. пособие, – М.: Физкультура и спорт, 1993 – 124 с.

4.Лоуренс, Д. Аквааэробика. / пер. с англ. А. Озерова. – М.: ФАИР- ПРЕСС, 2000. – 254 с.

5.Шибалкина, М.Г. Гидроаэробика в сфере здоровительной работы с населением / Шибалкина М.Г., Меньшуткина Т.Г. – СПб. : СПб ГАФК им П.Ф. Лесгафта, 1997. – 39 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЭЛИТНЫХ СПОРТСМЕНОВ КАК АСПЕКТ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

А.Г. Кораблина, студентка
Научный руководитель:
И.В.Смотрова, к.фил.н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *исследования тревоги у элитных спортсменов, употребление психоактивных веществ, риск психических расстройств у элитных спортсменов.*

Аннотация: *в статье рассматриваются вопросы обеспечения психологического благополучия спортсменов элитного уровня. Приводится резюме исследований тревоги, расстройств пищевого поведения, исследований распространенности психического нездоровья среди спортсменов высшей категории и исследований по употреблению психоактивных веществ у элитных спортсменов. Статья раскрывает* тему необходимости развития моделей ухода и управления группой элитных спортсменов и улучшении их эмоционального благополучия.

Высококачественные систематические исследования характера и последствий физических травм у элитных спортсменов, в частности травм головы / сотрясения мозга и травм конечностей, позволили добиться оптимального лечения или, в идеале, предотвращения этих травм. Сравнительно меньше исследований проводится по психическому здоровью и психологическому благополучию спортсменов элитного уровня [1]. Распространенность диагностируемых психических расстройств в этой группе населения остается предметом дискуссий; однако, практики спортивной медицины все чаще изучают представления о том, что элитные спортсмены лишены проблем с психическим здоровьем.

Интенсивные умственные и физические требования, предъявляемые к элитным спортсменам, являются уникальным аспектом спортивной карьеры, и они могут повысить их восприимчивость к определенным проблемам психического здоровья и рискованному поведению. Кроме того, пиковые соревновательные годы для элитных спортсменов имеют тенденцию совпадать с пиковым возрастом риска возникновения психических расстройств. В дополнение к физическому и соревновательному стрессу, элитные спортсмены сталкиваются с уникальным набором стрессоров «на рабочем месте», включая давление повышенного общественного контроля через основные и социальные сети, ограниченные сети поддержки из-за перемещения, групповую динамику в командных видах спорта и возможность из-за травм преждевременно прекратить карьеру. Способы, которыми атлеты оценивают и справляются с этими стрессорами, могут стать мощным фактором, определяющим влияние стрессоров на их психическое здоровье и спортивный успех.

Спортсмены, как правило, не обращаются за поддержкой в случае проблем психического здоровья по таким причинам, как стигма, отсутствие понимания психического здоровья и его потенциального влияния на работоспособность, а также восприятие обращения за помощью как признак слабости. Несмотря на то,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

что предпринимались усилия по распространению данных о психическом здоровье, связанных со спортом, в целях улучшения профилактики, выявления и раннего лечения психопатологии у элитных спортсменов, существуют предположения о том, что некоторые спортивные руководящие органы продолжают минимизировать значение психического нездоровья. Это имеет отрезвляющие последствия, если элитные спортсмены в таких организациях не имеют доступа к своевременной или адекватной психиатрической помощи или не чувствуют, что культура спортивной организации такова, что они могут даже исправить свои проблемы с психическим здоровьем. Хотя хорошо известно, что физическая активность оказывает положительное влияние на психическое здоровье, обзор показал, что интенсивная физическая активность, выполняемая на уровне элитных спортсменов, может вместо этого поставить под угрозу психическое здоровье, усиливая симптомы тревоги и депрессии в результате перетренированности, травм или выгорания. Некоторые, хотя и не все, исследования показывают, что у этой группы населения повышен риск возникновения проблем с психическим здоровьем, включая расстройства пищевого поведения и самоубийства. Недавний национальный опрос элитных спортсменов в Австралии показал, что почти половина признала симптомы по крайней мере одной из проблем психического здоровья, которые были оценены, с показателями распространенности, подобными тем, о которых сообщалось. Новые исследования показывают, что спортсмены, в отставке могут быть особенно подвержены повышенному риску психического нездоровья.

Данные исследований, в которых сообщается о больших выборках, хотя и ограниченных по объему, позволяют предположить, что элитные спортсмены испытывают широко сопоставимый риск психических расстройств с высокой распространенностью (то есть тревожность, депрессия) по сравнению с общей популяцией. Тем не менее, могут быть подгруппы спортсменов с повышенным риском психического нездоровья, в том числе те, кто находится на этапе выхода на пенсию в своей карьере, или те, кто испытывает снижение работоспособности . Как и в общей популяции, основные негативные жизненные события, включая травмы , могут повышать риск психического нездоровья у элитных спортсменов.

Резюме исследований тревоги у элитных спортсменов

Восприятия симптомов тревоги как способствующие, были связаны с более адаптивными когнитивными и поведенческими результатами. Пловцы, воспринимающие свои состояния тревожности как способствующие, сообщили о большем количестве подходов к преодолению и меньшего количества избегания, чем пловцы, воспринимающие свои состояния тревожности как изнурительные. Элитные исполнители интерпретировали беспокойство как более способствующее производительности, чем неэлитные исполнители. Кроме того, уверенность в себе была выше в элитной группе. Полученные данные подтверждают различие между интенсивностью и направленностью симптомов тревожного состояния соревновательного периода.

Резюме исследований расстройств пищевого поведения (рпп) и формы тела у элитных спортсменов.

Самоуважение, основанное на уважении к себе, было связано с более позитивными моделями перфекционизма, в то время как самооценка, зависящая от

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

аспектов компетентности, показала более негативный перфекционизм. Отрицательные паттерны перфекционизма были связаны с более высоким уровнем когнитивной тревоги и более низким уровнем уверенности в себе.

Результаты показали, что у спортсменов распространенность рпп выше, особенно в спорте, где подчеркивается тонкая форма (худоба) или низкий вес. Показатели рпп были выше у спортсменок. Спортсмены, занимающиеся спортом, в котором подчеркивается важность тонкой формы тела или низкой массы тела, представляются особенно уязвимыми: 4% спортсменов сообщили о самоиндуцированной рвоте, 10% сообщили об использовании слабительных и 8,5% сообщили об использовании таблеток для похудения. Спортсмены сообщали о более негативных ощущениях по поводу своей внешности и удовлетворенности массой тела, чем контрольные (P <0,01 и P <0,05 соответственно). Депрессия составляла> 60% по поводу булимии.

Потребности в худощавости, а не в интенсивности упражнений, были основным риском для элитных бегунов.

У этой группы спортсменов отмечалось нарушение питания и предпочтение тонкого контура тела, особенно у женщин. 44% мужчин считали себя полными. 30% женщин считают себя избыточным весом, а 77% боятся прибавить в весе. Женщины показали более высокую оценку неудовлетворенности тела, чем их коллеги-мужчины.

Пищевой настрой и форма тела были обратно пропорционально связаны с возрастом. Результаты показали, что риск рпп среди элитных гребцов определяется возрастом, полом и весовой категорией.

Резюме исследований распространенности психического нездоровья среди спортсменов высшей категории.

Распространенность проблем с психическим здоровьем варьировала от 5% (утомление) до 26% (тревога / депрессия) у современных профессиональных футболистов. Распространенность психосоциальных трудностей в этой группе варьировалась от 3% (низкая самооценка) до 26% (неблагоприятное пищевое поведение). Проблемы психического здоровья были в значительной степени связаны с низкой социальной поддержкой и недавними событиями в жизни (бывшими и нынешними игроками). У нынешних игроков основные жизненные события за предыдущие 12 месяцев были положительно связаны с дистрессом, истощением и тревогой / депрессией. Низкая социальная поддержка со стороны тренера или тренера была связана с истощением, а низкая социальная поддержка со стороны товарищей по команде была связана с тревогой / депрессией.

В целом, у 46,4% спортсменов наблюдались симптомы, по крайней мере, одной из оцениваемых проблем с психическим здоровьем, причем показатели соответствовали данным, полученным в эпидемиологических исследованиях международных спортсменов и сообществ: депрессия (27,2%), расстройство пищевого поведения (22,8%), общая психологическая ситуация. дистресс (16,5%), социальная тревога (14,7%), генерализованное тревожное расстройство (7,1%) и паническое расстройство (4,5%). У травмированных спортсменов были более высокие уровни как симптомов депрессии, так и генерализованного тревожного расстройства.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Перед соревнованиями 68% спортсменов соответствовали критериям для серьезного депрессивного эпизода в течение предыдущих 3 лет (34% в настоящее время), с более высокими показателями, наблюдаемыми у спортсменок. Распространенность снизилась вдвое после соревнования; Тем не менее, 26% сообщили о слабых и умеренных симптомах депрессии. Распространенность депрессии удвоилась среди элитных 25% атлетов, и в этой группе снижение работоспособности было в значительной степени связано с депрессией.17% спортсменов имели по крайней мере одно текущее или недавнее расстройство психического здоровья; более высокие показатели психопатологии были отмечены у женщин. Женское преобладание применяется к тревожным расстройствам и расстройствам пищевого поведения, депрессии, проблемам со сном и самоповреждению. Наибольшие показатели генерализованной тревоги появились в эстетических видах спорта. Расстройства пищевого поведения были наиболее распространенными среди женщин в гоночных видах спорта и мужчин в боевых видах спорта.

Резюме исследований по употреблению психоактивных веществ у элитных спортсменов.

По сравнению с сопоставимыми по возрасту и полу показателями в сообществе, рисковое / рискованное потребление долгосрочного вреда для игроков было ниже в течение игрового сезона и выше как в период окончания сезона, так и в период отпуска. Рискованное / высокорискованное употребление алкоголя и кратковременный вред были частыми в течение года, и были распространены сообщения о вредных последствиях употребления алкоголя и негативных последствиях (например, драка во время питья). Правила клуба по употреблению алкоголя мало повлияли на показатели результата.

Одна треть выборки имела возможность употреблять запрещенные наркотики в предыдущем году; общая распространенность была ниже, чем сообщили в общей популяции. 7% опрошенных указали, что в прошлом году употребляли хотя бы одно запрещенное лекарство, а одна пятая - когда-либо употребляла каннабис. Знание других спортсменов, употребляющих запрещенные наркотики, предлагаемых или имеющих возможность употреблять наркотики и определяющих себя как «атлета на полный рабочий день», значительно предсказывало недавнее употребление наркотиков.

Участники, как правило, сообщали, что распространенность употребления наркотиков среди спортсменов в целом выше, чем среди спортсменов в их виде спорта, и эти оценки, по-видимому, зависят от истории употребления наркотиков участниками. В то время как переоценка употребления наркотиков участниками не была распространена, эта переоценка также, по-видимому, зависела от истории употребления наркотиков спортсменами. 8% респондентов сообщили, что в прошлом году употребляли хотя бы одно запрещенное лекарство. Были определены предикторы использования: предлагались или имели возможность употреблять запрещенные наркотики в предыдущем году, знали других спортсменов, которые употребляли наркотики, и имели статус спортсмена на полный рабочий день. Спортсмены являются частью спортивной сети (которая включает семью, тренеров, вспомогательный персонал и других спортсменов), и

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

эти отношения могут стимулировать использование, предложение и спрос на лекарства.

Незаконное употребление наркотиков в основном проводилось вне товарищей по команде. Использование стратегии минимизации вреда может эффективно работать вместе с соответствующими антидопинговыми кодексами.

Элитные спортсмены сообщили о более высоких показателях употребления вредных напитков, чем не спортсмены и неэлитные спортсмены. Спортсмены международного / странового уровня также сообщали о более выраженных симптомах зависимости, чем другие группы

Элитные провинциальные спортсмены сообщили о самом высоком уровне вредного употребления алкоголя, а элитные международные спортсмены сообщили о самом низком уровне. Элитные провинциальные спортсмены и элитные международные спортсмены уделяют больше внимания питью как способу справиться со стрессами участия в их спорте.

Рекреационные наркотики обычно использовались профессиональными футболистами; 45% знали игроков, которые использовали рекреационные наркотики. Треть игроков не проходили тестирование на наркотики в течение предыдущих 2 лет, а 60% считают, что их вряд ли можно будет протестировать в следующем году.

Реакции на стрессовые события были тесно связаны со стилем выживания спортсмена (подход или избегание). Стиль преодоления избегания был более распространенным, чем преодоление подхода, и был связан с обращением внимания к следующей задаче, изучению опыта и восприятию стрессора как нормальной части соревнования. Неожиданные стрессоры воспринимались как более угрожающие, чем ожидаемые стрессоры. Спортсмены указали на тенденцию воздерживаться от реагирования на неожиданные стрессоры.

Тревога по признакам, стресс от негативных событий в жизни и ежедневные неприятности значительно предсказывают травму среди профессиональных футболистов, что составляет 24% депрессии. Было обнаружено, что травма приводит к депрессивному настроению и активации стратегий выживания, направленных на получение помощи. Спортсменки становятся более тревожными и напряженными и используют более ориентированные на эмоции стратегии, чем мужчины. Было обнаружено, что спортсмены командного вида спорта в большей степени справляются с «пассивным принятием» помощи от других, в то время как отдельные спортсмены активируют стратегии «решения проблем» перед лицом стрессора.

Результаты продемонстрировали увеличение стресса во время тренировочного периода с большим объемом и уменьшение во время восстановительного периода. Противоположный эффект был обнаружен в шкалах восстановления.

Самовербализация и определенные формы мысленных образов отличали гимнасток олимпийского и не олимпийского уровня. Все финалисты широко использовали образы, но лучшие спортсмены сообщали о большей частоте «внутренних», а не «внешних» изображений, а лучшие гимнастки чувствовали большую уверенность в себе.

Часто упоминаемыми стрессорами были проблемы с травмами, психические ошибки и физические ошибки, причем общее снижение частоты происходило в

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

течение сезона. Наиболее часто упоминаемыми стратегиями выживания были повышенная концентрация на задаче, блокировка, положительная переоценка и увеличение усилий. Чаще всего использовались стратегии, ориентированные на проблемы, с последующим избеганием.

Различия в стрессорах были выявлены при сравнении матчевых и тренировочных дней. Тревога была самой цитируемой эмоцией в дни тренировок, а гнев был самой цитируемой эмоцией в дни матчей. Эффективность преодоления во время тренировок была выше, чем во время матчей. Эмоциональная интенсивность была негативно связана с эффективностью преодоления. Стрессы, такие как травмы, болезни и усталость, были более заметными во время тренировок, чем во время соревнований. Спортсмены больше использовали решение проблем, планирование, изменение поведения и позитивный разговор с самим собой во время тренировок. Увеличивающиеся усилия и блокировки использовались чаще во время соревнования. Стратегии преодоления проблем были связаны с более сильным контролем над стрессорами, и между интенсивностью стрессора и эффективностью преодоления возникала значительная отрицательная корреляция.

Контроль за работой и поддержка работы были важными предикторами неудовлетворенности, испытываемой участниками исследования. Только социальная поддержка оказала значительное влияние как на психологическое здоровье, так и на результаты удовлетворенности работой. Тесные связи между поддержкой клубов и благополучием игроков показали, что элитным спортивным организациям необходимо внимательно следить за эффективностью социальной поддержки, оказываемой тренерским составом, товарищами по команде и другими источниками клуба. Стресс был в основном испытан до соревнований. Внешние отвлечения и ожидания были наиболее часто упоминаемыми стрессовыми событиями. Тренер рассматривался как основной источник стресса с последующим отсутствием контроля и неудовлетворенностью работой.

Действительно, сами тренерские кадры были определены как критически важные для установления организационного климата, что, в свою очередь, влияет на уровень стресса, испытываемого спортсменами. Принимая во внимание позитивные связи между тренерами, подчеркивающие благоприятный климат по сравнению с рабочим климатом, будущие исследования, основанные на вмешательствах в области психического здоровья, должны обеспечить участие и поддержку ключевого тренерского персонала.

Последние два десятилетия стали свидетелями необычайного прогресса в области спортивной медицины, спортивной тренировки и питания для элитных спортсменов. Поскольку сравнительно небольшой прогресс был достигнут в области психического здоровья, существуют огромные возможности для программ, направленных на повышение благосостояния спортсменов, которые, вероятно, перетекают в преимущества в соревновательных показателях и повышают вероятность успешного перехода на пенсию.

Развитие всестороннего понимания психического здоровья и психологического благополучия, характерных для элитных спортсменов, может способствовать развитию моделей ухода и управления этой группой населения, что, в свою очередь, может способствовать повышению производительности.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

Такое понимание необходимо для того, чтобы обеспечить руководство для спортивных практикующих специалистов, включая тренеров, медицинский персонал и спортивных психологов, в развитии способностей к преодолению у элитных спортсменов и, в свою очередь, в улучшении их эмоционального благополучия.

Литература

1. Baron DA, Reardon CL, Baron SH. Clinical sports psychiatry: an international perspective. West Sussex: Wiley; 2013.

2. McDuff DR. Sports psychiatry: strategies for life balance and peak performance. Arlington, VA: American Psychiatric Pub; 2012.

3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4996886/Sports Med. 2016; 46(9): 1333–1353.

Published online 2016 Feb 20. doi: 10.1007/s40279-016-0492-2

ВЛИЯНИЕ PNF ТЕРАПИИ ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Н.А. Королев магистрант
Научный руководитель:
А. Ю . Горобий, к.п.н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *терапия, методы, исследования, диапазон движения, растяжение.*

Аннотация: *В статье представлен материал о PNF терапии как системы активных физических занятий для людей с поражением центральной нервной системы и как способ реабилитации после травм. В статье описаны принципы методики, положительные результаты после занятий с использованием зарубежных исследований в данной области.*

Proprioceptive Neuromuscular Facilitation PNF – Проприоцептивная нейромышечная активация

P - Проприоцептивная чувствительность обеспечивается проприорецепторами, которые находятся во всех мышцах, суставах и связках и реагируют на растяжение-сжатие;

N - Проприоцепторы, находящиеся в мышцах, суставах и сухожилиях передают информацию о положении и движении тела в центральную нервную систему. Информация от этих рецепторов поступает в головной мозг, где формируется схема тела. Проприоцепция обеспечивает ощущения положения и позы тела, направления и скорости движения, мышечных усилий (тонуса мышц).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

F - Повышение подвижности организма за счет стимуляции датчиками нервно-мышечной системы, т.е. взаимодействие между нервами и мышцами и, таким образом обновление физиологической модели движений, которые хранятся в центральной нервной системе.

По данным Международной ассоциации PNF, растяжение PNF было разработано доктором Германом Кабатом в 1940-х годах как средство для лечения нервно-мышечных состояний, включая полиомиелит и рассеянный склероз. Техники PNF с тех пор завоевали популярность у физиотерапевтов и других профессионалов фитнеса. Легко понять почему. Согласно исследованию Trusted Source из Университета Квинсленда, растяжение PNF может быть наиболее эффективной техникой растяжения для увеличения диапазона движения.

Метод PNF или Kabat (нервно-мышечное облегчение) можно с успехом использовать при ДЦП. По сообщению Voss и Knott (1956), впервые этот метод лечебной гимнастики был применен в комплексной терапии больных с военными травмами. В дальнейшем она стала применяться для лечения различных заболеваний с грубыми расстройствами движении: спастическими параличами рассеянным склерозом, полиомиедитом, мозжечковой атаксией.

Многочисленные приемы, предлагаемые системой Кабата, базируются на следующих концепциях:1) ведущими и координирующими стимулами сокращения мышц являются проприоцептивные стимулы; 2) имеются смежные типы движения, где одни предрасполагают к другим определенным типам движения; 3)моторное поведение определяется волевыми (произвольными) движениями.

«Проприоцептивная активация» достигается при помощи следующих приемов: 1) максимального сопротивления движению, 2) реверсии антагонистов, 3) предварительного растяжения пораженных мышц, 4) комплексных двигательных актов, 5) рефлексов.

Принцип действия.

Основой метода стало положение о работе «проприоцептивной нервной системы». Во всех мышцах, суставах, связках существуют проприорецепторы, реагирующие на растяжение или сжатие. С помощью определённых манипуляций мы воздействуем на данные рецепторы и можем стимулировать, инициировать и облегчить выполнение какого-либо движения (всего тела или конечности, вплоть до движений век и мимической мускулатуры). Так же мы можем корректировать правильное направление, силу и объём движения.

Данный метод позволяет добиться выполнения движений, которые пациент по каким-либо причинам не может произвести самостоятельно (которые не входят в его спонтанную моторику). Благодаря стимуляции происходит формирование и закрепление движения на более высоких уровнях ЦНС, а значит, появляются новые, правильные статические и динамические стереотипы, увеличивается двигательная активность. Весь метод построен на «ручной работе», то есть на непосредственном контакте рук врача с телом пациента. Следует отметить, что эта методика требует активного участия пациента в процессе лечения: он должен осознавать и выполнять команды тренера (для детей это, как правило, возраст старше 4х лет). Вследствие тесного взаимодействия с пациентом тренер всегда

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

имеет возможность корректировать объём работы и степень нагрузки и выбирать задачи, наиболее актуальные в данный момент.

Проприоцептивная нейромышечная активация является техникой растяжения, используемой для улучшения мышечной эластичности, и было доказано, что она оказывает положительное влияние на активный и пассивный диапазон движений. Недавние исследования были сосредоточены на эффективности вмешательства по определенным показателям результата, таким как пассивный диапазон движения, активный диапазон движения, пиковый крутящий момент и мышечная сила. Этот обзор важен для обоснования его использования в терапевтических и спортивных условиях для реабилитации травм путем увеличения пассивного и активного диапозона движений или улучшения производительности. В клинических условиях PNF уже используется терапевтами для восстановления функционального диапазона движений и увеличения силы у пациентов, перенесших повреждение мягких тканей или перенесших инвазивные операции.

Терапевт находится в контакте с пациентом, оказывая ему трехмерное сопротивление через его тело. Сопротивление накладывается на разные группы мышц в зависимости от желаемого эффекта. Сила сопротивления зависит от цели - сокращения, стабильности или расслабления мышц. Прикосновение терапевта стимулирует органы чувств на коже, которые стимулируют движение мышц (сокращение).

Физиотерапевт использует образцы движения и техники, настраивая пациента в разные положения (лежа, сидя и стоя) в зависимости от желаемой цели. Концепция PNF использует диагональные движения (руки, ноги, голова) во всех трех плоскостях, так же, как мы делаем это в повседневной деятельности. Это приводит к более быстрому восстановлению, уменьшению боли, мышечной силе и большей подвижности по сравнению с другими методами растяжения и подвижности.

Концепция PNF обычно используется при всех повреждениях костно-мышечной системы, более конкретно в ортопедических и неврологических условиях, для улучшения жизненно важных функций (дыхание, глотание), реабилитации лица и т. д.

Цель каждого занятия - достичь наивысшего уровня функционирования и помочь пациенту стать независимым в повседневной деятельности. Терапевт мотивирует пациента, старается не причинять боль и использует здоровые части тела, чтобы воздействовать на поврежденную область.

В настоящее время исследования доказали, что методы PNF действительно увеличивают диапазон движения. Два метода встречаются в литературе чаще, чем другие: метод контракт-релакс и метод контракт-релакс - антагонист - контракт. Метод контракт - релакс включал удлинение и удержание целевой мышцы в этом положении, в то время как пациент максимально сокращал целевую мышцу в течение выделенного времени. За этим последовало более короткое расслабление целевой мышцы, которое обычно включало пассивное растяжение. Метод контракт-релакс-антагонист -контракт следовал точно такой же процедуре, что и метод контракт-релакс, но был дополнен. Вместо того чтобы просто пассивно растягивать целевую мышцу, участник сокращал мышцу-антагонист. Было также обнаружено, что PNF повышает мышечную производительность при выполнении

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

упражнений. Если выполнять перед тренировкой, это фактически снизит мышечную производительность, однако исследования показали, что если PNF выполняется после или без упражнений, это повышает мышечную производительность. Чтобы поддерживать это увеличение, как для диапазона движений, так и для мышечной производительности, необходимо делать как минимум две сессии PNF каждую неделю.

Хотя PNF может снижать производительность в высокоинтенсивных упражнениях, было обнаружено, что они улучшают производительность в субмаксимальных упражнениях, таких как бег трусцой [1] показали значительное увеличение как скорости шага, так и длины шага после пятинедельного протокола растяжения PNF у 18 профессиональных игроков в регби [2] показали, что растяжение PNF по эффективности схоже с тренировкой с отягощениями для увеличения мышечной силы, однако было также установлено значительное увеличение спортивных результатов у неподготовленных женщин. Вертикальный прыжок и расстояние для броска увеличились более чем вдвое в группе растяжения PNF, чем в группе силовых тренировок. Группа PNF завершает растягивание два раза в неделю в течение восьми недель. Каждый сеанс состоял из трех подходов по шесть повторов с максимальным сопротивлением на нижних и верхних конечностях. Это исследование предполагает, что PNF может усиливать выработку силы, а также функциональные движения у неподготовленных людей.

Доказано, что растягивание PNF уменьшает силу и мощь, когда выполняется до упражнений с высокой интенсивностью и максимальным усилием, таких как прыжки, плиометрика, спринт и другие подобные движения. Эти эффекты могут длиться дольше девяноста минут. PNF эффективен, если он выполняется после тренировки и проводится не реже двух раз в неделю, чтобы обеспечить длительное действие и устойчивые положительные эффекты.

Результаты исследования показали, что растяжение PNF, как метод контракт-релакс, так и метод контракт-релакс-антагонист-контракт, эффективно улучшают и поддерживают функционального диапазона движений, увеличивая мышечную силу и улучшая спортивные результаты, особенно после упражнений. Тем не менее, надлежащий протокол и последовательность должны соблюдаться для достижения и поддержания преимуществ методов PNF.

Литература

1. Caplan N, Rogers R, Parr MK, Hayes PR. The effect of proprioceptive neuromuscular facilitation and static stretch training on running mechanics. J Strength Cond Res / Natl Str Cond Assoc J. 2009;23(4):1175–1180.

2. Nelson AG, Chambers RS, McGown CM, Penrose KW. Proprioceptive neuromuscular facilitation versus weight training for enhancement of muscular strength and athletic performance. J Orthopedic Sport Phys. 1986;7(5):250–253.

3. Bonnar BP, Deivert RG, Gould TE. The relationship between isometric contraction durations during hold-relax stretching and improvement of hamstring flexibility. J Sport Med Phys Fit. 2004;44(3):288–226.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

4. Bradley PS, Olsen PD, Portas MD. The effect of static, ballistic, and proprioceptive neuromuscular facilitation stretching on vertical jump performance. J Strength Cond Res / Natl Str Cond Assoc J. 2007;21(1):223–226.

5. Chalmers G. Do Golgi tendon organs really inhibit muscle activity at high force levels to save muscles from injury, and adapt with strength training? Sports Biomech. 2002;1(2):239–249

6. Etnyre BR, Abraham LD. H-reflex during static stretching and two variations of proprioceptive neuromuscular facilitation techniques. Electroencephalogr Clin Neurophysiol. 1986;63(2):174–179

7. Feland JB, Marin HN. Effect of submaximal contraction intensity in contract-relax proprioceptive neuromuscular facilitation stretching. Brit J Sport Med. 2004;38(4):e18

ВЛИЯНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕВОЖНОСТИ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ИГРОКОВ КОМАНДЫ ПО АМЕРИКАНСКОМУ ФУТБОЛУ

Ю. А. Косухина, магистрант
Научный руководитель:
Е.Н. Корнеева, к.п.н., доцент
Ярославский государственный педагогический университет им К.Д. Ушинского

Ключевые слова: *ситуативная тревожность, личностная тревожность, соревновательная личностная тревожность, психологическая подготовка спортсмена, американский футбол*

Аннотация: *В статье обсуждаются результаты эмпирического исследования ситуативной, личностной и соревновательной тревожности игроков команды по американскому футболу, а также связь этих показателей с личной статистикой игрока – результатом его соревновательной деятельности, чистом допущенных тактических и технических ошибок.*

Актуальность. Теория физической культуры и спорта говорит нам, что спортивная подготовка спортсмена – это многогранная задача, в которую входит, ни только физическая подготовка, но и техническая, тактическая и психологическая [2, с.34]. Соревновательный период для спортсмена является тем этапом спортивной деятельности, который показывает, насколько гармонично происходила подготовка атлета. Тот факт, что именно психологическая готовность спортсмена способна повлиять на результат деятельности, уже не является секретом. Это подтверждают и тренеры, и многочисленные научные исследования.

Спортивные соревнования сопровождаются стрессом, и безусловно, каждый отдельный спортсмен, по-разному проживает этот момент – все зависит от того, насколько чувствителен спортсмен к соревновательному стрессу, каков его

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

уровень ситуативной и личностной тревожности и обладает ли он навыками саморегуляции.

Тревожность способна негативно действовать на спортсмена в момент соревнований: происходит ухудшение внимания, снижается способность к сосредоточению, управлению движениями и тп. [2, с.157]. Не стоит забывать и о мобилизующей функции тревожности. Тревожность способна дать спортсмену тот импульс, который необходим для выполнения спортивных задач. Но существует определенная черта оптимального функционирования, перейдя которую, тревожность перестает нести положительную функцию и действует в ущерб. [4].

Личностная тревожность является стабильным показателем и характеризуется устойчивой склонности воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие. Ситуативная тревожность наоборот - отражает уровень переживаний данный момент времени. Показатели ситуативной тревожности могут являться показателем предстартового состояния спортсмена [5]. При этом, реагирование на стресс в обыденной жизни может отличаться от реагирования на соревновательный стресс. Поэтому Р. Мартенсом было предложено диагностировать такой параметр личности как спортивная соревновательная тревожность. Его методика суженного диагностического диапазона и направленности только на ситуации соревновательной борьбы, и являются важным дополнением к шкалам, измеряющим общую личностную тревожность [3].

Имея более явную картину того, какой уровень ситуативной тревожности имеют спортсмены, выявив устойчивые показатели тревожности у отдельных игроков, и их влияние на личную статистику, мы способны качественно подойти к индивидуальной работе со спортсменом и коррекции его предстартовых состояний.

Цель исследования – изучение влияния личностной, соревновательной личностной и ситуативной тревожности на результативность соревновательной деятельности игроков команды по американскому футболу.

База исследования: исследование проводилось на базе РОО ПК «Спортивная федерация американского футбола», команда «Тигры» г.Пермь.

Выборка респондентов – 40 игроков мужского пола. Возраст варьировался от 17 до 35 лет.

Организация и методы исследования:

Для оценки уровня личностной и ситуативной тревожности использовалась методика Ч.Д. Спилберга в адаптации Ю.Л. Ханина – «Шкала ситуативной тревожности» и «Шкала ситуативной тревожности». Для оценки уровня соревновательной тревожности была использовала методика «Соревновательная личностная тревожность» - автор Р. Мартенс, адаптация Ю.Л. Ханина.

Предстартовые волнение формируются задолго до самого соревнования, поэтому не критично замерять уровень ситуативной тревожности перед выездом на соревнования [1]. Сбор информации проходил за 15-30 часов до начала игр.

Исследование проводилось в несколько этапов:

1 этап: Первый срез - 5 июля 2019 года. Региональный этап Чемпионата России. Матч за первое место в дивизионе «Урал-Волга». Замерялась ситуативная тревожность, а также личностная тревожность.

РЕПОЗИТОРИЙ ПГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

2 этап: Второй срез – 16 августа 2019 года. Финал Чемпионата России. Матч на первое место. Замерялась ситуативная тревожность, а также соревновательная личностная тревожность.

Таким образом, мы собрали данные по двум устойчивым параметрам и одному изменчивому параметру.

На каждом этапе собирались данные о результативности игроков. После игры, тренер команды оценивал по пятибалльной шкале игру каждого спортсмена. К этой оценке добавлялось число личной статистики. Учитывались удачные попытки и выдающиеся (заметные) действия в процессе матча: факт пополнения очков в копилку команды, захват зачетной зоны (тачдаун) или пробитие по воротам, четкий бросок мяча, овладение мячом (ловля, подобранный мяч), сбитые мячи в защите, захват игроков. За любое результативное действие игроку начислялся 1 балл. Также, подсчитывалось количество нарушений правил и технических и тактических ошибок в ходе игры.

Результаты исследования:

Личностная тревожность: По результатам исследования 65% игроков имеют показатель умеренной личностной тревожности, 20% игроков обладают низкой тревожностью, и 15% высокой. (Рис.1)

Личностная соревновательная тревожность: в ходе исследования было выявлено, что 75% игроков обладают средним уровнем соревновательной тревоги, 22,5% низким и 2,25% высоким уровнем. (Рис.2)

Количественные показатели отражены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели личностной и соревновательной тревожности игроков

Параметр	**Высокий уровень**	**Умеренный уровень**	**Низкий уровень**
	Количество игроков в команде		
Личностная тревожность	6	26	8
Соревновательная личностная тревожность	1	30	9

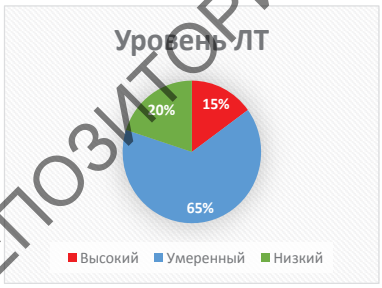


Рис.1 Уровень личностной тревожности



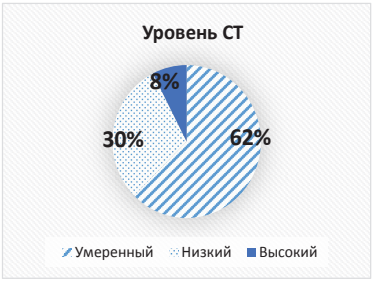
Рис.2 Соревновательная личностная тревожность

Результаты диагностики ситуативной тревожности перед соревнованиями показали следующие результаты

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Первый срез: матч за 1 место в дивизионе (Рис. 3). Умеренный уровень тревожности - 25 игроков, низкий уровень тревожности - 12 игроков, высокий уровень тревожности - 3 человека.

Второй срез: матч за 1 место в Чемпионате России (Рис. 4). Умеренный уровень тревожности 21 игрок, низкий уровень тревожности - 14 игроков, высокий уровень тревожности- 5 игроков.



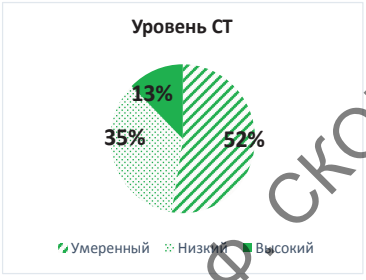


Рис.3 Ситуативная тревожность, срез1 *Рис. 4 Ситуативная тревожность, срез 2*

Нами была поставлена гипотеза, что личностные особенности тревожности влияют на показатели результативности в соревновательной деятельности, прежде всего на количество нарушений, допущенных игроком во время игры.

Для проверки гипотезы мы применили корреляционный анализ Спирмена.

Таблица 2

Корреляционный анализ для уровней тревожности и показателей – «результативность» и «количество нарушений» (Матч 1).

	результативность	количество нарушений
соревновательная личностная тревожность	-0.345*	-0.105
личностная тревожность	0.078	0.134
ситуативная тревожность	-0.332*	-0.261

Условные обозначения:

* значимая корреляция (на уровне $p<0,01$)

По результатам анализа, выявлена умеренная обратная связь показателей «результативность» и «соревновательная личностная тревожность», «результативность» и «ситуативная тревожность».

Связи с количеством нарушений обнаружено не было.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 3

Корреляционный анализ для уровней тревожности и показателей – «результативность» и «количество нарушений» (Матч 2)

	результативность	количество нарушений
соревновательная личностная тревожность	-0.277	-0.488*
личностная тревожность	0.135	0.136
ситуативная тревожность	-0.028	-0.112

Условные обозначения:

* значимая корреляция (на уровне $p<0,01$)

Обнаружена одна значимая корреляция: обратная связь между показателями «соревновательной личностной тревожности» и «количеством нарушений».

Обсуждение и выводы:

В ходе исследования выяснилось, что на разных этапах соревновательного сезона у игроков отмечается неодинаковый уровень ситуативной тревожности. На динамику могут влиять такие же ситуативные параметры, например, наличие физической травы, значимость соревнований и т.п.

В данном случае, можем наблюдать увеличение количества игроков с низким уровнем тревожности во втором срезе (финал Чемпионата России – более значимый матч). Анализ динамики позволил сделать выводы, что снижение ситуативной тревожности зафиксировалось у тех игроков, которые на момент матча числились во втором составе. Информация о том, игрок, вероятнее всего, не будет выходить на поле – способна снизить ситуативную тревожность. Также, мы наблюдаем рост уровня тревожности у отдельных игроков в финальной игре сезона.

В результате исследования, также было установлено следующее: чем ниже ситуативная тревожность игрока, тем выше его результативность. Такая же связь наблюдается и со спортивной личностной тревожностью игрока: чем ниже тревожность, тем выше результативность.

Оказалось, что по результатам первой игры, каких-либо связей с количеством нарушений нет. А по результатам второй игры, выяснилось следующее: чем выше личностная соревновательная тревожность, тем меньше нарушений делает игрок. Учитывая тот факт, что второй матч являлся более значимым для игроков, можно сделать предположение - соревновательная личностная тревожность посодействовала тому, что игроки в соревновательном процессе были более осторожными и внимательными, благодаря чему, не совершали грубых ошибок (тактических и нарушение правил). Возможен и другой расклад: соревновательная личностная тревожность снижает активность игрока на поле, тем самым, игрок меньше участвует в самом игровом процессе, не зарабатывая какие-либо нарушение.

Исходя из данных, а также наблюдений тренера и личной статистики игрока, в дальнейшем появляется возможность проанализировать, насколько оптимальным для конкретного игрока является тот или иной уровень тревожности и существует ли необходимости коррекции предстартового состояния (ситуативной тревожности). Данный алгоритм действий позволяет выстроить индивидуальную работу по психологической подготовке спортсмена.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Литература

1. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. - СПб. : Питер, 2005. - 412 с.

2. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н.Платонов. – М.:Спорт., 2019. – 656 с.

3. Ханин Ю. Л. Стандартный алгоритм адаптации зарубежных опросных методов. — В сб.: Психологические проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов.—Л., 1977, с. 129—135.

4. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы личностной и реактивной тревожности. – Л., 1976.

5. Шумилин, А.П. Концепция психолого-педагогического обеспечения предсоревновательной подготовки дзюдоистов/ А. П. Шумилин, А. И. Чикуров, Г. Д. Бабушки // Теория и практика физической культуры. — 2011. — № 7. — С. 43–46.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ЭЛИТНЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ НА ОСНОВЕ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

В.В. Кравец, студент
Научный руководитель:
А.Ю. Журавский, к.п.н., доцент,
Полесский государственный университет, Беларусь

Ключевые слова: *гребля, байдарки, каноэ, средства подготовки, тренировочная нагрузка, индивидуальные особенности, математическое моделирование.*

Аннотация: *В соответствии с индивидуальными особенностями гребцов и в зависимости от направленности подготовки в конкретном годичном тренировочном цикле, необходимо изменять абсолютные значения нагрузок по основным средствам подготовки, сохраняя определённые соотношения между ними. Кроме того, высокие показатели парциальных нагрузок следует планировать в средствах, отвечающих наиболее сильным сторонам индивидуальных возможностей спортсменов. Все другие средства подготовки высококвалифицированных гребцов могут находиться на уровне средних групповых показателей.*

Введение. В настоящее время в спортивной науке аспекты моделирования в теории и практике спорта являются одними из важнейших. Сведения о заданном объекте при математическом моделировании получают посредством алгоритмических действий из начального описания модели. Некоторые специалисты, на основе анализа периода спортивной тренировки разделяют понятия «идеальной модели» и «текущей модели» [3].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Частое упоминание об индивидуальных особенностях гребцов на байдарках и каноэ, обусловлено тем, что характер воздействия задаваемой нагрузки определяется сугубо индивидуальной реакцией на неё каждого спортсмена и зависит не только от величины тренировочного воздействия, но и адаптационных возможностей субъекта и его функционального состояния в данный момент. Иными словами, одна и та же сила воздействия для одного и того же индивидуума (в зависимости от его состояния в разные периоды времени) может оказаться слабой по силе, оптимальной или чрезмерной. Поэтому управление процессом совершенствования квалифицированных спортсменов должно осуществляться на основе постоянной оценки состояния конкретного гребца и его возможностей с целью применения адекватной этому диагнозу тренировочной нагрузки [2]. То есть, любая система подготовки должна подстраиваться под определенного спортсмена с учетом его состояния (текущего уровня работоспособности) на момент тренировки и индивидуальных особенностей. Исходя из этого, даже самый прекрасный план не должен становиться догмой. Сегодня же большая часть гребцов тренируется следующим образом: составляется план тренировки, нередко построенный на собственном опыте тренера или анализе подготовки сильнейших спортсменов, который часто не сопровождается логической последовательностью и преемственностью, не говоря уже о его научном обосновании. При этом планируемая тренировочная нагрузка, как правило, не связана с динамикой состояния конкретного гребца в различных структурных единицах годичного цикла.

Организация исследований и обсуждение результатов.

В ходе исследований были проанализированы планы многолетней подготовки олимпийских чемпионов по гребле на байдарках и каноэ в Пекине Р. П. и А.Б.. В таблице 1 приведены результаты корреляционной взаимосвязи годовых объёмов основных средств специальной подготовки с заслуженного мастера спорта Р.П. лучшим спортивным результатом за 8 – летний период.

Таблица 1

Корреляционная матрица взаимосвязи годовых объёмов индивидуальных нагрузок олимпийского чемпиона Р. П. с результатом прохождения в байдарке – одиночке на 500 – метровой дистанции

Показатели	1	2	3	4	5	6
Спортивный результат	X	0.481	**0.324**	**0.348**	0.634	0.415
Годовой объём гребли в зоне I - La> 2 ммоль/л	-	X	0.794	**0.326**	0.603	**0.363**
Годовой объём гребли в зоне II - La 2-4 ммоль/л	-	-	X	0.435	0.512	**0.324**
Годовой объём гребли в зоне III –La 4-8 ммоль/л	-	-	-	X	**0.385**	0.626
Годовой объём гребли в зоне IV - La> 8 ммоль/л	-	-	-	-	X	0.484
Годовой объём гребли в алактатной зоне	-	-	-	-	-	X
Годовой объём тренажёрной подготовки	-	-	-	-	-	-

Примечание: r= 0.390, для 5% уровня значимости

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

При сравнении таблицы 1 с таблицей 2 видно, что корреляционная взаимосвязь годовых объёмов средств тренировки со спортивным результатом у Р. П. отличается от подобной групповой взаимосвязи. Так, у него значимые коэффициенты корреляции обнаружены с годовыми объёмами гребли в зоне II (r= 0.324) и в зоне III (r= 0.348), а также с годовым объёмом тренажёрной подготовки (r= 0.274). Если ориентироваться на групповые взаимосвязи, то наблюдается иная картина: спортивный результат в большей степени в данном случае связан с годовыми объёмами гребли в первой энергетической зоне, где лактат не превышал 2-х ммоль/л (r= 0.231) и упражнений на силовых тренажерах по методу круговой подготовки (r= 0.332).

Таблица 2

Показатели объёмов тренировочной нагрузки мужской сборной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и их взаимосвязь с результатом прохождения соревновательной дистанции 500 метров.

Зоны интенсивности Тренировочные средства	Показатели						
	Километраж		Часы		%	r	p
	$\overline{X}$	σ	$\overline{X}$	σ			
Гребля в зоне I - La< 2 ммоль/л	2383.45	162.63	230.2	14.25	46.6	**0.231**	<0.05
Гребля в зоне II - La 2-4 ммоль/л	1931.94	72.1	180.5	5.47	37.7	0.573	>0.05
Гребля в зоне III –La 4-8 ммоль/л	480.56	29.65	40.2	3.35	9.4	0.784	>0.05
Гребля в зоне IV - La> 8 ммоль/л	229.64	15.73	18.7	2.28	4.5	0.432	>0.05
Гребля в алактатной зоне	92.87	10.85	6.4	0.53	1.8	0.767	>0.05
Общий объём гребли, км (часов)	5118.46	221.67	476.0	25.88	100.0	-	-
Легкоатлетический бег, км	98.50	6.38	8.5	1.37	25.0	0.865	>0.05
Тренажёрная подготовка (Дан-спринт), час	-	-	107.4	8.35	27.4	0.484	>0.05
Атлетическая подготовка на силовых тренажёрах по методу круговой тренировки	-	-	102.6	7.39	26.1	**0.332**	<0.05
Общеразвивающие упражнения без снарядов	-	-	84.5	3.75	21.5	-	-
Общий объём общей физической подготовки	-	-	393.0	24.86	100.0	-	-

Примечание: r= 0.390, для 5% уровня значимости

Данный факт подтверждает, что направленность на индивидуальное планирование тренировочной нагрузки для развития тех её структурных компонентов, которые имеют наибольшую связь с соревновательным результатом у конкретных спортсменов, позволит повысить качество управления тренировочным процессом и улучшить их спортивные достижения.

В таблице 3 приведены результаты корреляционной взаимосвязи объёмов основных средств специальной подготовки олимпийского чемпиона в Пекине А. Б. с его лучшим спортивным результатом за 6 – летний период.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 3

Корреляционная матрица взаимосвязи годовых объёмов индивидуальных нагрузок олимпийского чемпиона А.Б. с результатом прохождения в коноэ - одиночке на 500 – метровой дистанции

Показатели	1	2	3	4	5	6
Спортивный результат	X	**0.259**	0.472	**0.357**	0.579	**0.386**
Годовой объём гребли в зоне I - La< 2 ммоль/л	-	X	0.581	-0.417	0.583	-0.582
Годовой объём гребли в зоне II - La 2-4 ммоль/л	-	-	X	0.521	0.467	0.629
Годовой объём гребли в зоне III –La 4-8 ммоль/л	-	-	-	X	-0.547	-0.824
Годовой объём гребли в зоне IV - La> 8 ммоль/л	-	-	-	-	X	0.537
Годовой объём гребли в алактатной зоне	-	-	-	-	-	X
Годовой объем тренажёрной подготовки	-	-	-	-	-	-

Примечание: r= 0.390, для 5% уровня значимости

Так, при сравнении таблицы 3 и таблицы 4 видно, что корреляционная взаимосвязь годовых объёмов средств тренировки со спортивным результатом у А. Б. также отличается от групповой взаимосвязи. Значимые коэффициенты корреляции обнаружены с годовыми объёмами гребли в зоне II (r= 0.259) и с годовым объёмом тренажёрной подготовки (r= 0.386). Также значимые коэффициенты корреляции выявлены с годовыми объёмами гребли в зоне IV (r= 0.357) и с годовым объёмом тренажёрной подготовки (r= 0.386). Данный факт говорит о том, что направленность на индивидуальное планирование тренировочной нагрузки для развития тех её структурных компонентов, которые имеют наибольшую связь с соревновательным результатом у конкретных спортсменов, позволит повысить качество управления тренировочным процессом и улучшить их спортивные достижения.

Таблица 4

Показатели объёмов тренировочной нагрузки мужской сборной команды Республики Беларусь по гребле на каноэ и их взаимосвязь с результатом прохождения соревновательной дистанции 500м

Зоны интенсивности Тренировочные средства	Показатели						
	Километраж		Часы		%	r	P
	$\overline{X}$	σ	$\overline{X}$	σ			
Гребля в зоне I - La< 2 ммоль/л	2021.42	151.64	201.2	11.23	41.2	**0.348**	<0.05
Гребля в зоне II - La 2-4 ммоль/л	1745.38	62.87	178.5	5.62	34.3	0.558	>0.05
Гребля в зоне III –La 4-8 ммоль/л	465.63	27.62	38.2	3.02	8.6	0.749	>0.05
Гребля в зоне IV - La> 8 ммоль/л	215.65	13.71	16.7	2.64	4.2	0.642	>0.05
Гребля в алактатной зоне	73.87	7.88	6.1	0.51	1.3	0.812	>0.05
Общий объём гребли, км (часов)	4521.93	263.72	440.07	23.02	100.	-	-
Легкоатлетический бег, км	102.3	7.24	9.3	1.46	23.7	0.736	>0.05
Тренажёрная подготовка (Дан-спринт), час	-	-	108.4	8.35	29.2	**0.386**	<0.05

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Атлетическая подготовка на силовых тренажёрах по методу круговой тренировки	-	-	98.6	7.82	25.8	0.682	>0.05
Общеразвивающие упражнения без снарядов	-	-	81.9	3.92	21.9	-	-
Общий объём общей физической подготовки	-	-	398.2	20.95	100.0	-	-

Примечание: r= 0.390, для 5% уровня значимости

Довольно часто тренеры из года в год идут по одной «проверенной» методике и боятся шагнуть в сторону. И если для спортсменов массовых разрядов унифицированные программы тренировочных нагрузок могут играть положительную роль, то для высококвалифицированных гребцов обоснованное планирование нагрузки должно иметь отправной точкой изменение соответствующих внутренних резервов организма спортсмена. При отсутствии знаний взаимосвязи нагрузки и тех изменений, к которым в текущем уровне специальной работоспособности она приводит, фетишизация плана тренировки, требование беспрекословного его выполнения может сыграть отрицательную роль.

Если с помощью корреляционного анализа можно выявить наиболее значимые индивидуальные воздействия для организации подготовки спортсмена, то использование множественного регрессионного анализа даёт возможность учитывать взаимную компенсацию различных факторов, определяющих ее спортивные достижения.

Результаты регрессионного анализа представлены в таблице 5 и таблице 6 в виде коэффициентов регрессии, рассчитанных в натуральном масштабе, что даёт возможность выражать оцениваемую характеристику в единицах её измерения. Такая форма выражения множественной регрессии указывает, на сколько единиц в мерах своего измерения переменится зависимая переменная (У) при изменении на единицу своего измерения независимой переменной (Х) при выравненном значении остальных независимых переменных [1].

Таблица 5

Коэффициенты уравнения регрессии вида $У = B_o + B_1 X_1 + B_2 X_2 + B_3 X_3 + B_4 X_4 + B_5 X_5$ *для прогнозирования результата в гребле на байдарках у квалифицированных спортсменов по величине планируемых годичных объемов основных средств подготовки* (X_1; X_2; X_3; X_4 ;X_5;)

B_0	B_1	B_2	B_3	B_4	B_5	S
21.038	0.021	0.026	0.009	0.005	0.003	2.64

Примечание: X_1 – гребля в зоне I, км; X_2 – гребля в зоне II, км; X_3 – гребля в зоне III, км; X_4 – гребля в зоне IV, км.; X_5 – гребля в алактатной зоне, км.

Таблица 6

Коэффициенты уравнения регрессии вида $У = B_o + B_1 X_1 + B_2 X_2 + B_3 X_3 + B_4 X_4 + B_5 X_5$ *для прогнозирования результата в гребле на каноэ у квалифицированных спортсменов по величине планируемых годичных объёмов основных средств подготовки* (X_1; X_2; X_3; X_4 ;X_5;)

B_0	B_1	B_2	B_3	B_4	B_5	S
20.031	0.013	0.019	0.007	0.004	0.002	2.62

Примечание: X_1 – гребля в зоне I, км; X_2 – гребля в зоне II, км; X_3 – гребля в зоне III, км; X_4 – гребля в зоне IV, км.; X_5 – гребля в алактатной зоне, км.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Заключение.

Данные проведенного исследования показывают, что не существует достоверных взаимосвязей между спортивным результатом в основном виде и объёмом парциальных нагрузок различной направленности в годичном цикле и на его отдельных этапах. В тоже время, результаты исследования подтверждают тот факт, что успех на этапе высшего спортивного мастерства может принести только та тренировочная работа, при которой соблюдаются основные закономерности тренировочного процесса и учитываются индивидуальные особенности конкретного гребца.

Материалы анализа построения тренировочного процесса гребцами высокой квалификации, результаты проведенных педагогических наблюдений, а также имеющиеся научные достижения в области спортивной тренировки послужили основой для разработки моделей индивидуализации подготовки гребцов на байдарках и каноэ.

Выводы:

1. Выявлено, что индивидуальная корреляционная взаимосвязь годовых объёмов тренировочных средств со спортивным результатом отличается от подобной групповой взаимосвязи. Это подтверждает, что ориентация на индивидуальное планирование тренирующих воздействий для развития тех их структурных компонентов, которые имеют наибольшую связь с соревновательным результатом у конкретных гребцов, позволяет повысить качество управления тренировочным процессом и улучшить их спортивные достижения.

2. Показано, что средние статистические данные не могут эффективно использоваться при непосредственном управлении процессом совершенствования гребцов высокой квалификации и выявлении присущих им индивидуальных особенностей его построения. При этом изучение деятельности ведущих спортсменов, в том или ином виде гребли, с позиций максимальных значений тренирующих воздействий, позволяет выявить их индивидуальные особенности и, тем самым, вскрыть значительные резервы в планировании и организации тренировочного процесса на этапе высших достижений.

3. Полученные в результате статистической обработки уравнения множественной регрессии вида $У = B_0 + B_1 X_1 + B_2 X_2 + B_3 X_3 + \ldots B_п X_п$ могут быть использованы как для предсказания наиболее вероятного результата, который покажет спортсмен, применяя конкретные годовые объёмы основных средств подготовки, так и для определения должных суммарных величин тренирующих воздействий, которые необходимо достичь в годичном цикле, чтобы добиться запланированного результата.

Литература

1. Горяинова Е. Р. Прикладные методы анализа статистических данных: учебное пособие / Е. Р. Горяинова, А.Р. Панков, Е.Н. Платонов. – М.: Высшая школа экономики, 2012. – 312 с.

2. Коледа В. А. Теория спорта: учебное пособие / В. А. Коледа, В. В. Клинов. – Мозырь МГПУ им. И. П. Шамякина, 2017. – 197 с.

3. Маслова, И.Н. Технология моделирования в управлении подготовкой высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ. //Медико-

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. науч. статей VII Всерос. заоч. научно-практич. конф. с междунар. участием / [под. ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой]. — Воронеж: «Научная книга», 2018. — С. 36.

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН, СВЯЗАННЫХ С ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Н.Е.Кравцова, студент,
В.Б. Ломакин, студент
Научный руководитель:
А.П. Преображенский, д.т.н., профессор
Воронежский институт высоких технологий

Ключевые слова: *виртуальная реальность, спорт, тренировки.*
Аннотация: *В статье рассматривается возможность применения технологий виртуальной реальности в сфере спорта.*

Виртуальную реальность (VR) исследователи рассматривают в виде некоторой среды, которая сформирована на базе соответствующих технических средств. При этом задействуются различные ощущения людей. За счет виртуальной реальности осуществляются процессы имитации как воздействий, так и каких-то реакций относительно воздействий. Чтобы формировать убедительную совокупность ощущений, осуществляют в рамках реального времени процессы компьютерного синтеза виртуальной реальности по свойствам, а также реакциям.

Поведение объектов виртуальной реальности [2], как правило, будет аналогично тому, что мы можем увидеть по аналогичным объектам в обычной реальности. Пользователи имеют возможности для того, чтобы иметь воздействие по таким объектам, исходя из реальных физических законов. Но, при этом иногда пользователи могут осуществлять и другие действия, летать, производить формирование любых предметов и др.

Существуют отличия между виртуальной реальностью и дополненной [3].

С точки зрения видов VR бывает различная.

1)VR, в которой есть эффект с полным погружением. Это связано правдоподобной симуляцией миров. Но требования к вычислительной технике будут повышенные. Кроме того, исследователям может потребоваться специальное оборудование.

2)VR, в которой нет погружения. Тогда есть качественное изображение, звук, а также и контроллеры. Трансляция может вестись по широкоформатному экрану.

3)VR, имеющая совместную инфраструктуру. Можно говорить о виртуальных мирах. Но при этом нет формирования эффекта присутствия.

4)VR, использующая интернет-технологии. В течение некоторого времени применялась технология VRML. А сейчас развиваются новые подходы.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Виртуальную реальность применяют также в видеоиграх. Существуют возможности для того, чтобы на базе подобного подхода создавать эффекты личного присутствия.

С точки зрения использования в сфере спорта, можно говорить о VR-тренировках.

Наблюдается сотрудничество "Арсенала" и "Сток Сити", а также нидерландской фирмы Beyond Sports. Тогда возникают возможности для моделирования игровых ситуаций и отработок разных тактических маневров. При этом применяется режим VR. Игроки находятся внутри специальным образом подготовленного помещения. Они имеют очки виртуальной реальности. Внутри программных продуктов происходит подготовка требуемых игровых эпизодов. Тогда игроки футбола имеют возможности для отработок игр на поле. Но при этом они реальным образом будут внутри помещения. На основе такого подхода есть возможности для воспроизведения ситуаций, по которым вратарями частым образом будут допущены ошибки.

Поскольку VR дает возможности для моделирования ситуации без присутствия соперников, такие подходы часто применяют внутри NFL. При этом есть возможности для исключения травм.

В начале октября на сервисе краудфандинга Kickstarter возник проект по велотренажеру VirchyBike LITE. Велосипед подключают к смартфону на базе Bluetooth, по каждому пользователю идет установка индивидуальная систем тренировок. При этом учитывается образ жизни, соответствующие привычки и предпочтения. Виртуальная реальность в таких случаях требуется, чтобы сменить обстановку и вывести статистику. Можно проводить моделирование одиночных заездов с тренером или соперниками.

Есть возможности для поддержки умного VR-фитнеса. Не всегда у людей есть запланированное время для того, чтобы посетить фитнес-клуб. Это данные объективной статистики. Конечно, тренажеры можно поставить и дома. Но при этом мотивация может падать и постепенным образом уходить интерес относительно монотонных тренировок [1].

Существуют возможности применения специальных VR-тренажеров. За счет них эффективным образом будут нагружаться разные требуемые группы мышц.

Исследователи показали, что интенсивность тренировок на подобных тренажерах в среднем в 1,5 раза превышают время тренировок на обычном тренажере.

Существуют возможности для того, чтобы на базе VR-технологий осуществлять трансляцию различных спортивных событий.

Это было продемонстрировано на Олимпийских играх, которые проводились в 2016г. Они проходили в Рио-де-Жанейро.

Дальнейшее развитие уже для режимов реального времени наблюдалось, когда были Зимние Олимпийские игры-2018.

Литература

1. Григорьев Д.С., Григорьева И.В., Волкова Е.Г. Самоконтроль в процессе физической тренировки // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2019. – № 3 (30). – С. 59-61.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

2. Кравцова Н.Е., Преображенский А.П. О проблемах использования виртуальной реальности // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2018. –№ 4 (27). – С. 67-69.

3. Кравцова Н.Е., Преображенский А.П. Некоторые характеристики дополненной реальности // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2018. –№ 4 (27). –С. 70-72.

НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ

В.Р. Кравченко, студентка
Научный руководитель:
Е.В. Карпенко, ст. преподаватель
Псковский государственный университет

Ключевые слова: *физическая культура, нравственное воспитание, духовные ценности физической культуры, физическое воспитание.*

Аннотация: *Развитию нравственных качеств в процессе физического совершенствования может помочь обращение к духовной составляющей физической культуры, способной воспитывать в студентах лучшие качества, характерные для успешно социализированной личности. В процессе анализа биографий литературных деятелей, уделяющих должное внимание физической культуре и спорту, в качестве исследовательской задачи была определена попытка персонифицировать информацию, полученную из источников, сделать её интересной и актуальной для студентов.*

Нельзя отрицать, что физическая культура способна воздействовать на нравственные качества студента, способна воспитывать в нём лучшие качества, характерные для успешно социализированной личности. Современное общество осознаёт важность решения проблем, связанных с нравственным воспитанием студента. Одним из универсальных и действенных способов решения этой проблемы мы считаем нравственное воспитание студентов через физическую культуру. Этим определяется актуальность нашей работы.

Под культурой понимают совокупность материальных и духовных ценностей, созданных и создаваемых человечеством в процессе общественно-исторической практики и характеризующих исторически достигнутую ступень в развитии общества. Физическая культура является органической частью всей человеческой культуры, воспитания и образования. «Физическая культура — это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей» [1, с. 5]. К духовным ценностям физической культуры относятся: наука о физическом воспитании и спорте; произведения искусства, посвящённые физической культуре и спорту (живопись, скульптура, музыка, кино).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Физическая культура является одним из самых эффективных средств для нравственного воспитания студентов.

Нравственное воспитание – это определённое, целенаправленное, систематическое воздействие на сознание, чувства и волю студента. Нравственное воспитание в физической культуре – это сложный педагогический процесс.

Физическая культура может формировать интеллектуальные способности; развивать физические качества; формировать научное мировоззрение, гражданственность, активное отношение к труду, эстетические и нравственные качества; обучать методам самовоспитания, самосовершенствования, самоконтроля и коррекции [2; с. 97].

Физкультурно-спортивная деятельность, направленная на физическое совершенствование человека, считается главной задачей физической культуры. «В то же время педагогическая практика указывает, что если физическое воспитание «замкнуто» на двигательной деятельности и целенаправленно не воздействует на духовное развитие и чувственную сферу молодого человека, то оно наряду с положительными нравственными качествами может формировать асоциальное поведение и эгоистические устремления личности» [3, с. 144–145].

Именно поэтому важно воспитывать в студенте не только физические качества и стремление к физическому совершенству, но и качества моральные.

Важно следить за тем, чтобы наряду со стремлением быть физически развитым у студента появлялось желание к совершенствованию в духовно-нравственной стороне жизни, желание развиваться, учиться и стремиться к познанию мира как единого целого.

Студент, занимающийся физической культурой, в итоге должен использовать результаты физического воспитания во всех областях жизни. Например, в потребности здорового образа жизни, физическом состоянии, в двигательных и физических способностях.

Роль физической культуры в формировании личностных качеств усиливается в связи с ее социальной сущностью. Влияние нравственного содержания физической культуры на её функциональную сторону проявляется в том, что организация того или иного занятия физической культурой в первую очередь предполагает проверить человека на нравственность и моральное воспитание (Например, проверка таких основных нравственных качеств: работа в команде, дружба, терпимость, смелость, честность (в состязаниях) и т.д.).

Однако нередко в студенческой среде встречаются люди, избегающие занятий спортом из-за предубеждения, низкой самооценки, лени, отсутствия интереса.

На таких студентов можно воздействовать общепедагогическими методами нравственного воспитания, которые развивают в студенте нравственные качества, которые находят своё отражение в духовных ценностях физической культуры, например, в биографиях известных литературных деятелей, занимающихся физической культурой, а также в песенном творчестве.

Для многих студентов гуманитарных направлений образы великих спортсменов являются не такими авторитетными, как образы, близкие им по специальности, — образы великих писателей. Из разных исторических источников известно, что тема спорта, подвижного досуга привлекала литераторов не только как материал для творчества. Физическое развитие тела и духа являлось для

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

писателей разных эпох неотъемлемой частью успешного существования в социуме. Проанализировав биографии двух знаменитых русских писателей (А. С. Пушкина и А. И. Куприна), мы пришли к выводу, что занятия спортом писатели рассматривали не только как способ развить физические качества, но и как материал для создания своих произведений. Изучая биографии русских писателей, которые занимались физической культурой, можно наглядно проследить благотворное влияние физической культуры на их творческую деятельность. Физическая культура развивала в них нравственные качества (гражданственность, активное отношение к труду, эстетические и нравственные качества), что доказывает мысль о том, что нравственное воспитание может происходить через духовные ценности физической культуры.

Так же воздействовать на нравственное воспитание студента может песенные тексты о спорте, которые тоже являются частью духовной культуры физической культуры. В рассмотренных текстах советских песен («Закаляйся!» и «Вот это и есть футбол») формируется особый образ героя спортсмена, идеала для подражания, обладающего такими качествами, как: сила духа; уверенность в себе; профессионализм; умение играть в команде и быть лидером; стремление к самосовершенствованию.

Песни советских лет о спорте являются частью духовных ценностей физической культуры, поэтому могут влиять на нравственное воспитание студента. Все моральные качества, которые были выявлены в ходе анализа песенных текстов, исходя из темы самих песен, можно получить с помощью физического совершенствования.

Мы провели опрос среди студентов факультета Русской филологии и иностранных языков, в частности, среди филологических направлений. Основной задачей проведенного анкетирования являлось выявить связь между осведомлённостью студентов с писателями, которые любили заниматься спортом, а также со спортивными песнями советских лет и желанием или нежеланием опрошенных заниматься физической культурой. По результатам опроса предполагалось вывести закономерность, которая могла бы свидетельствовать о том, что студенты, знакомые с биографией авторов, пишущих о физической культуре или занимающихся физической культурой, или знакомые с песнями советских лет о спорте, показали бы большую заинтересованность к занятиям физической культурой, ведь суть данной работы заключалась в том, чтобы показать, что наглядный пример может расположить студента к занятиям физкультурой, дать ему мотивацию совершенствовать своё тело, улучшать здоровье по увиденному примеру.

Однако результаты опроса оказались неожиданными — между культурологическим знанием и желанием заниматься физической культурой не было взаимосвязи.

Интересен ещё тот факт, что известные личности (писатели), занимающиеся физической культурой, и песни советских лет о спорте не смогли бы послужить лучшим мотиватором для занятий физической культурой. Однако на наш взгляд, это связано с малой ознакомлённостью студентов с биографиями писателей, занимающихся спортом, и специфической поэтикой песен советских лет.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Результаты опроса подчёркивают, что расширение тематического содержания дисциплины «Физическая культура и спорт» с включением в неё ознакомление с биографиями писателей, занимающихся физической культурой, анализ особенностей лирических героев песенных текстов о спорте помог бы студентам филологических направлений сознательнее подходить к основной дисциплине, так как они смогли бы уловить связь физической культуры с филологическим знанием. Также дополнительная информация помогла бы студентам не только расширить кругозор, найти вдохновение для занятий физической культурой, но и применить свои профессиональные навыки, например, в литературоведческом анализе текста.

Обобщая сказанное в данной работе, можно сделать вывод, что духовная сфера физической культуры действительно способна воздействовать на нравственные качества студента, способна воспитывать в нём лучшие качества, характерные для успешно социализированной личности.

Развитию нравственных качеств в процессе физического совершенствования может помочь обращение к духовной составляющей физической культуры.

Литература

1. Евсеева Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов н/Д.: Феникс, 2003. 384 с.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.

3. Чернышёва И.В., Шлемова М.В., Мусина С.В., Егорычева Е.В. Формирование физической культуры личности // Изв. ВолгГТУ. Серия "Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе". Вып. 4: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. Волгоград, 2007. № 7. С. 144-145.

СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ТАНЦОРОВ

О.В. Кривдина, магистрант
Научный руководитель:
П.Ю. Королев, к.п.н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *современный танец, гимнастика, акробатика, хореография, физическая подготовленность, физические качества.*

Аннотация: *анализ педагогического эксперимента применения специально разработанного комплекса упражнений, для повышения уровня развития физической подготовленности юных танцоров современного танца.*

Актуальность. Невозможно представить современный танец без сложнейших гимнастических элементов. Элементы акробатики (например, сальто) широко используются в современных постановках. Известные хореографы, расширяют

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

танцевальное пространство своих номеров, активно используя элементы художественной и спортивной гимнастики, акробатики. Одной хореографии уже недостаточно для передачи танцевального многообразия и зрелищности постановки [2].

Классическое обучение хореографии базируется на классическом станке, подключая партерную и хореографическую гимнастику. Но профессиональные востребованные танцевальные коллективы дополняют подготовку своих артистов обучением акробатических элементов, а также спортивной и гимнастической подготовкой [3]. И сами танцоры, которые хотят добиться мастерства, признания и востребованности в своей профессии, самостоятельно посещают занятия по акробатике.

Цель исследования – повышение уровня физической подготовленности юных танцоров современного танца средствам гимнастики.

Исходя из цели исследования, в исследовании решались следующие задачи:

1. Провести анализ литературы и документальных материалов по научно-методическому обеспечению физической подготовки занимающихся современными танцами.

2. Разработать комплекс упражнений для развития физической подготовки танцоров современного танца.

3. Оценить на практике эффективность экспериментального комплекса.

В эксперименте приняли участие танцоры современного танца в возрасте 14-16 лет. Были сформированы две группы (экспериментальная и контрольная) по 10 человек в каждой. Группы идентичные по состоянию физической и технической подготовленности. Тренировочный процесс в обеих группах проводился в соответствии с утвержденным расписанием – 4 раза в неделю по 120 минут.

Специальная физическая подготовка в контрольной группе состояла из стандартных упражнений для развития основных физических качеств, а в экспериментальной группе была представлена в виде специально разработанного комплекса упражнений.

В первой половине основной части занятия в экспериментальной группе выполнялся специальный комплекс для развития двигательно-координационных способностей и активной гибкости. Поскольку степень утомления мышц влияет на проявление гибкости (показатели активной гибкости уменьшаются, а пассивной — увеличиваются), то специальный комплекс для развития активной гибкости был введен в основную часть.

В основную часть занятия включались такие разделы подготовки, как техническая и композиционная. В разделе технической подготовки танцорами выполнялись элементы акробатической, прыжковой, балансной и вращательной подготовки. В этой же части выполнялся комплекс для развития скоростно-силовых способностей.

В разделе акробатической подготовки задания подбирались с учетом принципа доступности, соответственно возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности.

В разделе композиции танцоры совершенствовали соревновательные танцевальные связки, выполняя их целиком или по частям.

Далее, в основной части занятия занимающиеся выполняли задания,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

направленные на совершенствование элементов технической подготовки и отрабатывали танцевальные композиции.

В заключительной части занятия, предназначенной для постепенного снижения нагрузки на организм, использовались дыхательные упражнения, упражнения на гибкость как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата.

Нагрузка регулировалась с помощью таких методических приемов, как многократное повторение танцевальных комбинаций, их удлинение, сокращение интервалов отдыха, скорость и темп движений и т.д.

Основными методическими приемами в развитии необходимых координационных способностей являлись:

- изменение конечных и исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений (равновесия и повороты на «неведущей» ноге, выполнение знакомой танцевальной комбинации с другой ноги (руки);
- изменение скорости и темпа выполнения движений (смена музыкального сопровождения или голосовых сигналов тренера);
- изменение пространственных и временных границ выполнения упражнений;
- усложнение упражнений посредствам добавочных движений (выполнение прыжков добавлением маховых движений руками, ногами);
- выполнение комбинаций упражнений, в том числе без предварительной подготовки (применение новых танцевальных движений в совокупности с ранее изученными, выполнение танцевальных комбинаций с листа);
- создание непривычных условий выполнения упражнений (с исключением зрительного контроля, в другом танцевальном классе или на сцене).

Для развития гибкости использовались упражнения:

- динамические (активные - наклоны туловища, пружинистые и маховые движения; пассивные - упражнения с «самозахватом», с помощью воздействий партнера, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела);
- статические (активные - удержание определенного положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному, вертикальные равновесия вперед, назад, в сторону; пассивные - удержание положения тела или отдельных его частей, осуществляемое с помощью воздействий внешних сил - партнера, снарядов, веса собственного тела);
- комбинированные (серия махов ногой, с последующей фиксацией на несколько секунд; медленное поднимание ноги вперед, стоя у опоры с помощью партнера и активная задержка ее в крайней верхней точке в течение 3-4 сек с последующим махом назад).

Для развития выносливости применяли: - удлинение выполняемой танцевальной комбинации; - сокращение интервалов отдыха; - повтор комбинаций без отдыха между ними.

Для развития скоростно-силовых способностей применялись методы динамических усилий и непредельных усилий с нормированным количеством повторений.

Для развития быстроты применялись:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- упражнения, выполняемые с максимальной скоростью (бег на месте с максимальной скоростью);

- упражнения, которые нужно выполнить после сигнала (прыжок или поворот после голосового сигнала тренера, остановка после выключения фонограммы);

В ходе педагогического исследования нами был разработан экспериментальный комплекс упражнений физической подготовки танцоров современного танца.

Итоги предварительного тестирования физической подготовленности свидетельствуют о том, что достоверных различий между показателями испытуемых экспериментальной и контрольной групп обнаружено не было.

В конце педагогического эксперимента проведено итоговое тестирование, результаты которого были проанализированы с использованием методов математической статистики. В частности, определялась статистическая достоверность различий результатов тестовых упражнений, выполненных контрольной и экспериментальной группами. Данные тестирования свидетельствует о достоверном приросте результатов у танцоров обеих групп, однако более существенные положительные изменения произошли у танцоров экспериментальной группы (табл.1).

Сравнительный анализ результатов тестирования опытных групп выявил, что средние данные показателей физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы достоверно (<0,05) превосходят результаты контрольной.

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности танцоров опытных групп в период педагогического эксперимента

Показатели	Этапы обследования	Контрольная группа	Эксперимент группа	t	P
		X+m	X+m		
1.Прыжок в длину с места, см.	Предварит.	124± 1.6	125 ± 0.5	0.5	>0.05
	Итоговый	127.1±1.23	131± 1.23	2.2	<0,05
2.Шпагат со скамейки	Предварит.	7.2 ± 1.1	6.8 ± 1.0	0.7	>0.05
	Итоговый	4.3 ± 1.9	3.2 ± 1.2	12.3	<0.05
3. Способность к дифференцированию мышечных усилий	Предварит.	11.7 ± 0.37	12 ± 0.4	0.6	>0.05
	Итоговый	15 ± 0.34	18 ± 0.31	6.6	<0.05
4. «Флажок»	Предварит.	16.7± 0.20	16.3 ± 0.21	1.2	>0.05
	Итоговый	21.1 ± 0.25	23.8 ± 0.18	8.7	<0.05
5. Динамическое равновесие	Предварит.	10.8 ± 0.10	10.9 ± 0.12	1.1	>0.05
	Итоговый	8.5 ± 0.09	6.1 ± 0.06	23.3	<0.05
6.Челночный бег, 5 Х 10 м	Предварит.	13.5 ± 0.10	13.5 ± 0.09	0.3	>0.05
	Итоговый	12.0 ± 0.13	10.2 ± 0.10	10.9	<0.05
7. Координационные способности	Предварит.	23.0 ± 0.15	23.4 ± 0.18	1.7	>0.05
	Итоговый	20.3 ± 0.26	16.0 ± 0.13	14.6	<0.05
8.Способности к воспроизведению ритма	Предварит.	1.77 ± 0.02	1.78 ± 0.05	0.5	>0.05
	Итоговый	1.71 ± 0.15	0.85 ± 0.13	4.9	<0.05
9. Способность к ориентировке в пространстве	Предварит.	9.0 ± 0.77	8.5 ± 0.9	0.6	>0.05
	Итоговый	6.3 ± 0.07	4.5 ± 0.07	17.9	<0.05

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таким образом, проведенный педагогический эксперимент подтвердил рабочую гипотезу, о положительном воздействии специальных упражнений гимнастики на уровень физической подготовки юных танцоров современного танца.

Результаты проведенного исследования помогут обобщить информацию о средствах повышения уровня физической подготовленности юных танцоров современного танца.

Литература

1. Алабин, В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов. / В.Г. Алабин, А. В Алабин, В. П. Бизин - Харьков: Изд-во Основа, 2003 - 244 с.

2. Венгерова, Н.Н. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: уч.-метод. пособие / Н.Н. Венгерова, О.С Фёдорова. - СПб: Изд-во СПбГАФК им. Н.Ф. Лесгафта, 2000. - 46 с.

3. Климова, М.В. Методика направленного развития физических качеств у юных танцоров. / М.В Климова, Л.Э. Пахомова // сб. студенческих научных работ. Выпуск 9, часть 2,- Белгород: Изд-во БелГУ, 2006. - С.325-330.

4. Пахомова, Л.Э. Планирование физической подготовки юных танцоров, занимающихся эстрадно-сценическим танцем /Л.Э. Пахомова, М.В.Климова: сб. материалов Международной научно-практической конф. Белгород: Изд-во БелГУ, 2007- С. 323-326.

ПРИМЕНЕНИЕ ЙОГИ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

С.Д. Крылова, магистрант
Научный руководитель:
Т.В. Бахнова, к.п.н., доцент,
А.Е. Дивинская, к.п.н., преподаватель
Волгоградская государственная академия физической культуры

Ключевые слова: *адаптивное физическое воспитание, школьники, нарушение слуха, йога.*

Аннотация: *Статья посвящена применению средств йоги в адаптивном физическом воспитании учащихся среднего школьного возраста с нарушением слуха. В ходе исследования применялась методика с использованием специально подобранных асан, виньяс, пранаям, танца Каошики, применение практических, наглядных, словесных методов, реализуемых во внеурочных формах занятий, что способствовало повышению уровня физической подготовленности, в частности развитию координационных способностей и навыков ориентировки в пространстве школьников, занимающихся в экспериментальной группе по авторской методике.*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Актуальность исследования. В настоящее время нарушение слуха детского населения является актуальной проблемой. По данным Всемирной организации здравоохранения, более 360 миллионов человек страдают от частичной или полной потери слуха, из них 32 миллиона – дети в возрасте до 15 лет [4, с. 5208]. По вопросам коррекции нарушений развития глухих и слабослышащих детей школьного возраста проведено немало исследований. В частности развитие двигательных способностей школьников осуществляется в процессе занятий коррекционными подвижными играми и эстафетами, стретчингом, базовой и степ-аэробикой, дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой, фитбол-гимнастикой, бадминтоном, пластическим балетом [1, с. 63; 2, с. 62]. Широкий спектр возможностей для коррекции имеющихся нарушений, повышения уровня физической подготовленности школьников с нарушением слуха представляет йога [3, с. 4-6]. Несмотря на имеющиеся в литературе исследования Д.А. Шатунова, возможность коррекции двигательных нарушений школьников с нарушением слуха средствами йоги остается недостаточно изученной [4, с. 5207-5213].

Цель исследования: обосновать эффективность применения методики адаптивного физического воспитания школьников 13-14 лет с нарушением слуха, основанную на использовании средств йоги.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе ГКОУ «Волгоградская ОШИ № 6» Краснооктябрьского района г. Волгограда с ноября 2018 по декабрь 2019 гг. со школьниками 13-14 лет, имеющими нарушение слуха (тугоухость 1 и 2 степени).

Методика. Опытно-экспериментальная работа включала два этапа. Первый этап – этап обучения (4 месяца), в процессе которого осуществлялось обучение технике выполнения упражнений йоги, а также подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной систем и всего организма к выполнению физической нагрузки. Второй этап – этап совершенствования техники двигательных действий (10 месяцев) был направлен на совершенствовании техники выполнения двигательных действий, повышении общей тренированности, развитие физических качеств и способностей. Процесс АФВ для школьников эксперимантальной группы (ЭГ) реализовывался в двух внеурочных формах: секционном занятии по йоге (3 раза в неделю) и динамические переменах (3 раза в неделю). Урок с применением средств хатха-йоги (40 минут), состоял из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть (12 мин.) включала дыхательные упражнения и упражнения суставной гимнастики, направленной на разогрев мышц, связок и суставов. Основная часть (21 мин.) хатха-йогой имела две составляющие: в первой половине основной части (13 мин.) применялись асаны и виньясы, решалась задача обучения двигательным действиям, а также коррекция сопутствующих отклонений (нарушений осанки). Во второй половине (8 мин.) применялись дыхательные практики, направленные на повышение резервных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы, снижению психоэмоционального напряжения. Заключительная часть (7 мин.) включала дыхательные упражнения, расслабляющие асаны, направленные на мышечное расслабление, осознанное наблюдение школьниками за внутренним состоянием, дыханием. Динамическая перемена (30 минут) состояла из трёх

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

частей – подготовительной (6 мин.), основной (21 мин.), заключительной (3 мин.). В подготовительной части применялись дыхательные упражнения. В содержание основной части входил непосредственно танец Каошики (21 минута). Технически танец представлял собой приставные и скрестные шаги, при выполнении которых руки были подняты вверх, выведены вперёд и вниз, ладони соединены; под ритмичную музыку под счёт на шагах выполнялись наклоны в стороны, вперёд (до касания руками пола), назад. В заключительную часть входили дыхательные упражнения. В процесе занятий использовались наглядные (показ, метод графической записи упражнений), словесные (рассказ, беседа, считывание информации с губ); методы строго-регламентированного упражнения (целостный и расчленённо-конструктивный методы); интервальный (стандартно-повторного, вариативного интервального упражнения) и непрерывный методы.

Школьники контрольной группы (КГ) также посещали секционные занятия и динамические перемены. На секционном занятии ими выполнялись упражнения корригирующей гимнастики, содержанием динамической перемены являлись подвижные игры средней интенсивности и элементы ритмической гимнастики. Кратность и продолжительность занятий была той же, что и в ЭГ.

Результаты собственных исследований и их интерпретация. На этапе начального тестирования выявлено, что показатели физической подготовленности (координационных способснотей) и навыков ориентировки в пространстве учащихся соответствуют «низкому» уровню развития, также отмечены нарушение ориентировки в пространстве, двигательная скованность и мышечный дисбаланс. По результатам обследования учащиеся были разделены на две группы – контрольную (n=24; 12 девушек и 12 юношей) и экспериментальную (n=24; 12 девушек и 12 юношей), примерно равные по состоянию слухового анализатора, уровню физической подготовленности, навыков пространственной ориентировки. На этапе начального тестирования представленные показатели ЭГ и КГ достоверно не различались ($p<0,05$). Конечное тестирование позволило выявить изменения показателей физической подготовленности и навыков пространственной ориентировки школьников 13-14 лет с нарушением слуха ЭГ и КГ (табл. 1,2).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности и навыков пространственной ориентировки школьников 13-14 лет с нарушением слуха (юноши; M±m)

Показатели	КГ		p	ЭГ		p
	начальное	конечное		начальное	конечное	
1. Тест «Точность воспроизведения заданной амплитуды движения рук»,^{0}	6.52±0.46	5.28±0.42	p>0.05	6.38±0.39	5.13±0.34	p<0.05
	T = 2.00; 19.02%			T = 2.43; 19.59%		
2. Тест «Перекладывание фишек», (с)	18.15±0.97	16.29±0.67	p>0.05	17.26±1.03	14.04±0.80	p<0.05
	T = 1.58; 10.24%			T = 2.47; % 18.65%		
3. Проба М.Е. Ромберга, положение «Аист», с	2.96±0.15	3.62±0.15	p<0.05	2.93±0.28	4.01±0.24	p<0.05
	T = 3.06; % 22.30%			T = 2.93; % 36,86%		
4. Тест «Сохранение ритма», (с)	8.48±0.63	7.54±0.49	p>0.05	8.62±0.63	6.75±0.53	p<0.05
	T = 1.18; 11.08%			T = 2.28; 21.69%		
5. Тест «Обратный маршрут»,м	2.74±0.20	1.91±0.14	p<0.05	2.79±0.25	1.98±0.19	p<0.05
	T = 2.21; 19.24%			T = 2.59; 29.03%		
6. Тест на использование слухового восприятия в ориентировке, м	2.62±0.25	1.97±0.21	p>0.05	2.64±0.28	1.87±0.18	p<0.05
	T = 1.97; 25.38%			T = 2.29; 29.17%		

Прирост показателей в тесте «Точность воспроизведения заданной амплитуды движения рук» в ЭГ составил 19,59% (p<0,05) у юношей и 29,01% (p<0,05) – у девушек, в тесте «Перекладывание фишек» - 18,65% (p<0,05) – у юношей и 19,78% (p<0,05) – у девушек (табл. 1 - 2). Улучшение данных показателей произошло благодаря применению асан и виньяс, при выполнении которых были задействованы не только крупные, но и мелкие мышечные группы. Использование статических упражнений йоги – асан – отразилось на пробе М.Е. Ромберга: показатель улучшился на 36,86% (p<0,05) у юношей и на 21,94% (p<0,05) – у девушек. Включение танца Каошики в динамические перемены школьников 13-14 лет с нарушением слуха способствовало улучшению результата в тесте «Сохранение ритма».

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности и навыков пространственной ориентировки школьников 13-14 лет с нарушением слуха (девушки; M±m)

Показатели	КГ		p	ЭГ		p
	начальное	конечное		начальное	конечное	
1. Тест «Точность воспроизведения заданной амплитуды движения рук»,^{0}	5.72±0.52	5.58±0.37	p>0.05	5.93±0,46	4.21±0.31	p<0.05
	T = 0.22; 2.45%			T = 3.10; % 29.01;		
2. Тест «Перекладывание фишек», (с)	15.26±0.95	13.52±0.64	p>0.05	15.85±0.91	13.81±0.62	p<0.05
	T = 1.52; % 11.40			T = 1.85; % 19.78;		
3. Проба М.Е. Ромберга, положение «Аист», с	2.46±0.11	2.89±0.11	p<0.05	2.37±0.16	2.89±0.11	p<0.05
	T = 2.69; % 17.48;			T = 2.61; % 21.94;		
4. Тест «Сохранение ритма», (с)	7.69±0.40	6.70±0.38	p>0.05	7.84±0.56	6.32±0.37	p<0.05
	T = 1.80; % 12.87			T = 2.25; % 19.39;		
5. Тест «Обратный маршрут»,м	2.53±0.20	2.02±0.18	p>0.05	2.65±0.24	1.73±0.20	p<0.05
	T = 1.90; % 20.16			T = 2.99; %34.72;		
6. Тест на использование слухового восприятия в ориентировке, м	2.45±0.22	1.97±0.20	p>0.05	2.52±0.26	1.61±0.23	p<0.05
	T = 1.63; %19.59			T = 2.65; % 36.11;		

В КГ у юношей выявлены достоверные изменения по двум показателям физической подготовленности – проба М.Е. Ромберга – 22,30% (p<0,05). У девушек достоверно изменилось три показателя – проба М.Е. Ромберга – 17,48% (p<0,05). Изменения по показателям статического равновесия у юношей и девушек КГ, вероятно, обусловлены применением упражнений корригирующей гимнастики. В целом приросты показателей КГ ниже, чем в ЭГ. В ЭГ улучшились показатели навыков ориентировки в пространстве. Результат в тесте «Обратный маршрут» снизился на 29,03% (p<0,05) у юношей и на 34,72% (p<0,05), в тесте на использование слухового восприятия в ориентировке – на 29,17% (p<0,05) и на 36,11% (p<0,05). В КГ данные показатели изменились достоверно только у юношей: показатель в тесте «Обратный маршрут» уменьшился на 19,24% (p<0,05), в тесте на использование слухового восприятия в ориентировке – на 25,38% (p<0,05).

Выводы. Таким образом, использование средств йоги в адаптивном физическом воспитании школьников с нарушением слуха способствовало коррекции двигательной сферы, повышению уровня физической подготовленности (в частности развитию координационных способностей), навыков ориентировки в пространстве. Исходя из вышеизложенного, можно

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

говорить о том, что разработанная методика адаптивного физического воспитания школьников 13-14 лет с нарушением слуха является эффективной.

Литература

1. Калинчева, Я.В. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на показатели статического равновесия и быстроты реакции слабослышащих школьников 12–15 лет / Я.В. Калинчева // Вестник Тамбовского университета. – 2011. – № 9. – С. 63-66.

2. Кулькова, И.В. Характеристика двигательных режимов и выбор эффективных оздоровительных средств адаптивного физического воспитания слабослышащих и слабовидящих младших школьников / И.В. Кулькова // Учёные записки им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4. – С. 62-70.

3. Шатунов, Д.А.Организация и содержание адаптивного физического воспитания учащихся с нарушением слуха в условиях школы-интерната для детей с ограниченными возможностями здоровья: дисс. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Д.А. Шатунов. – Казань, 2017. – 239 с.

4. Шатунов, Д.А.Формирование исследуемых показателей физического здоровья, физической подготовленности и снижение тревожности у школьников 12-14 лет с нарушением слуха в рамках разработанной модели физического воспитания / Д.А. Шатунов // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2. – С. 5207-5213.

СОВРЕМЕННЫЕ ВЕКТОРЫ ПРИКЛАДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А.Д.Крюков, студент
Научный руководитель:
П.А.Кондратьев, ст. преподаватель
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова

Ключевые слова: *спорт; психическое напряжение; мотивация; труд; перфекционизм; социализация; самодисциплина; достижение.*

Аннотация: *В данной статье представлены некоторые современные векторы прикладных исследований в психологии спорта и физической культуры. Выявлено, что исследование психологических возможностей спортсмена и их дальнейшее совершенствование существенно влияет на спортивные результаты и достижения. Дальнейшие исследования в этой области могут создать необходимую базу знаний для качественного развития имеющихся на текущий момент методик подготовки спортсменов и улучшение их результативных показателей.*

В настоящее время происходят глобальные изменения в спорте и спортивной психологии тренеров и спортсменов. Существует необходимость разработки новых форм психологического обеспечения спортивной деятельности, перспективных теорий и методик психологической подготовки в течение всех этапов спортивной карьеры. Для успешной реализации поставленных

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

спортсменом задач необходимо создание индивидуальных психологических качеств, необходимых для конкретного вида деятельности.

Исследования психического напряжения показали, что такое напряжение проявляется на тренировке и соревнованиях и связано оно с необходимостью выполнять всё более возрастающую физическую нагрузку. В соревновательных условиях усиливается психическое напряжение, вследствие желания достижения поставленных задач.

Напряжение разделяют на *процессуальное* и *результативное*. Различие состоит в том, что процессуальное напряжение появляется перед тренировкой или во время нее, а результативное может возникнуть задолго до соревнований.

Психодиагностика представляет собой анализ и управление своим психологическим состоянием. Исходя из того, что после больших нагрузок психика спортсмена восстанавливается гораздо дольше других функций, исключительно важно знание непосредственным тренером признаков психического перенапряжения подопечного.

Помимо психодиагностики психологическое обеспечение включает в себя такие аспекты, как:

- психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации;
- психологическую подготовку тренера и спортсмена;
- ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена

В ходе исследований психологии спорта характеристики динамики психического напряжения разделили на:

- стартовое безразличие (СБ);
- боевая готовность (БГ);
- стартовая лихорадка (СЛ);
- стартовая апатия (СА).

Состояние БГ считается оптимальным, так как обеспечивает эффективную реализацию всех функций организма, и активацию его резервов. Понятно, что подведение спортсмена в таком настрое и кондиции к старту соревнований – результат огромного психопедагогического мастерства тренера.

Профессиональные функции современного тренера давно расширились от простой подготовки спортсменов к соревнованиям до исполнения многочисленных ролей руководителя, организатора, психолога и т.д. Для успешного их выполнения тренеру необходимо совершенствовать свои профессиональные навыки и личностные качества [1].

Исследования психологического обеспечения спортивной деятельности в настоящее время становятся более актуальными. Они включают в себя разбор проблем самооценки спортсмена, его характер, темперамент, личных спортивных интересов, максимальных возможностей спортсмена, его различных психических качеств, влияющих непосредственным образом на эффективность спортивной деятельности. Исследование психических состояний спортсмена и разработка способов достижения оптимальной психической работоспособности – ключевое направление в исследованиях психологической подготовки. Вследствие постоянно увеличивающихся нагрузок проводиться работа по реализации реабилитации

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

после большой тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного спортивного периода.

К необходимым условиям эффективности психологической подготовки эксперты относят: планирование психологического обеспечения подготовки спортсменов, основу которого составляют требования конкретного вида спорта к психической составляющей спортсменов. Очень важно совместное сотрудничество спортсмена со своим тренером и психологом, взаимопонимание, основанное на достаточно глубоких познаниях тренера в области психологии, на возможности психолога понять недостатки в подготовке спортсмена [2].

Исследования тренировочных нагрузок - важный фактор в подготовке спортсмена. Совершенно не достаточно ориентироваться исключительно на физический эффект тренировки. Проявление у спортсмена определенного отношения к тренировочным нагрузкам влияет не столько на успешность выполнения заключительной фазы спортивного труда, то есть на соревновательный результат, сколько на формирование устойчивого типа его трудового поведения. В результате это имеет ключевое значение и для того, состоится ли юный спортсмен высшей квалификации как спортсмен-профессионал.

Специалисты определяют возросшую конкуренцию как одну из особенностей спорта, оказывающих влияние на высокую плотность результатов участников крупнейших международных соревнований. На сегодняшний день в спорте победителей и призёров разделяют тысячные доли балла, или секунды. В связи с этим возрос объём тренировочных нагрузок и диапазон влияния психогенных факторов. В связи с этим исследование новых актуальных методов подготовки спортсменов продиктовано, в первую очередь, нынешней степенью развития спорта и спортивных достижений.

Исследования волевых усилий в спортивной деятельности необходимы для установки цели и реализации ожидаемых результатов. Наиболее значимо волевые усилия выступают в ситуации, когда при совершении соревновательного действия спортсмен встречается с трудностями для его совершения. Интенсивность волевых усилий напрямую связана с затруднениями, которые при этом необходимо преодолевать.

В ходе исследований, волевые усилия подразделяют на:

Волевые усилия при мышечных напряжениях. К такому рода усилиям спортсмена побуждает необходимость совершать в процессе физических упражнений всегда превышающие привычный уровень мышечные напряжения, причем всегда в разнообразных условиях и в нужный момент.

Волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости. В этом случае волевые усилия осуществляются с целью преодоления мышечной инертности и заторможенности, зачастую несмотря на болевые ощущения в мышцах.

Волевые усилия, связанные с соблюдением режима, бывают крайне разнообразными. Соблюдение режима, особенно на начальном периоде тренировок, когда ещё у спортсмена не сформировалась привычка к такому режиму, всегда требует значительных усилий над собой.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Волевые усилия, связанные с преодолением опасности и риска. Особенностью данных усилий является сильная эмоциональная насыщенность, так как они направляются на борьбу с отрицательными эмоциональными состояниями: страхом, робостью, растерянностью, смущением и прочее.

Исследования мотивов спортивной деятельности показывают, что ключевой психологической чертой мотивов, побуждающих человека на занятия спортом, является чувство удовлетворения, вызываемое занятием данным видом спорта и от самой спортивной деятельности. Вместе с этим данные мотивы меняются в соответствии со сложностью и многообразием самой спортивной деятельности.

Мотивы спортивной деятельности отличаются динамическим характером, изменяясь в процессе длительных занятий спортом. В результате проведенного тестирования мотивов спортивной деятельности была установлена *динамика развития мотивов,* побуждающих заниматься спортом (Рис.1).

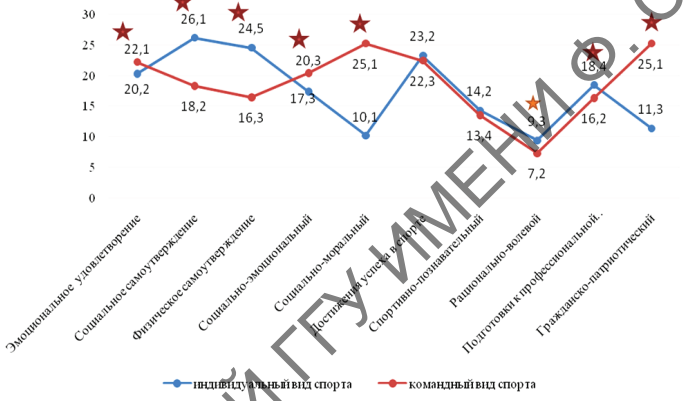


Рис.1. Средние значения по тесту «Мотивы занятия спортом» у испытуемых, занимающихся индивидуальным и командным спортом

Исследования в области двойной карьеры в спорте выявили факт того, что элитный спорт предполагает интенсивную, а порой и жесткую конкуренцию и не оставляет времени спортсмену для развития вне спорта. Многие профессионалы, занятые в спортивной карьере, которая отличается нестабильностью, травматичностью и кратковременностью, вынуждены жертвовать полноценным образованием в пользу спортивной карьеры. Кроме того, многие спортсмены сегодня получают недостаточное финансовое вознаграждение, для того, чтобы сделать свою жизнь после ухода из спорта психологически и финансово комфортной.

В последнее десятилетие во многих странах ведутся активные исследования перспективы «двойной карьеры», дающие возможность талантливым спортсменам право совмещать спорт и образование. Статистика показывает, что 1/3 всех спортсменов уходят из спорта вследствие отсутствия возможности совмещать занятия спортом и обучение. Спортсмен, находящийся в условиях двойной карьеры, в сфере образования получает гибкую программу, дистанционное

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

обучение, репетиторство, советников по организации карьеры и многое другое. Финансовая поддержка государства проявляется в выплате по специальной программе стипендий, обеспечении спортсменам условий охраны их здоровья и пенсионных прав.

Исследования спортивного перфекционизма включают в себя изучение личностных стандартов, которые в своей основе рассматриваются как позитивные аспекты личности и только в сочетании с некоторыми характеристиками приобретают негативное проявление.

Согласно статистике, высокая степень взаимосвязи перфекционизма и личностных свойств обнаруживается в подростковом возрасте, и уменьшается по мере взросления спортсмена. Так же было установлено, что «спортсмены возрастного диапазона 20-25 лет склонны самообвинению в поведении, сопровождающиеся выраженной старательностью, самоконтролем, дисциплиной и индивидуализмом, в то время как спортсмены возрастного диапазона 25-35 лет показывают выраженные тенденции самовосхищения в поведении, подтверждаемые признаками самоуверенности и самодостаточности. [3]

Дальнейшее изучение перфекционизма позволит выявить его аспекты, определяющие стремление к достижению, что может стать еще одним ресурсом стимулирования деятельности спортсмена.

Исследования личности и индивидуальности спортсмена позволяют тренеру лучше оценивать возможности своих подопечных, а также находить результативные механизмы воздействия на них. На основании большого количества подобных исследований, посвященных изучению личности спортсмена, было выявлено, что «Большая пятёрка» личностных факторов является наиболее универсальной для разных культур.

Таблица 1

Модель личности «Большая пятерка факторов»

Фактор	**Дескрипторы**	
Открытость опыту	Творческий Любитель разнообразия Независимый	Практичный Любитель рутины Конформный
Добросовестность	Организованный Внимательный Дисциплинированный	Неорганизованный Беспечный Импульсивный
Экстраверсия	Общительный Любящий веселье Эмоциональный	Застенчивый Серьёзный Сдержанный
Конформность	Мягкосердечный Доверчивый Помогающий	Безжалостный Подозрительный Не склонный к сотрудничеству
Нейротизм	Встревоженный Неуверенный Испытывающий жалость к себе	Спокойный Уверенный Довольный собой

Интересным для исследователей является изучение развития личности, особенностей ее профессионального становления при помощи анализа ее жизненного пути. В науке популярным методом анализа жизненного пути личности является метод нарратива, так как он составляет психологическую, культурологическую и философскую основу стремлений человека.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Расширение области применения нарративного метода позволит получить значительное количество осмысленных данных о состоявшихся спортсменах, об общих и индивидуальных закономерностях прохождения различных этапов спортивной карьеры.

В данной статье представлены некоторые актуальные направления исследований в спортивной психологии. Развёртывание научных исследований в обозначенных направлениях позволит значительно дополнить базу ресурсов роста производительности спортсменов, привлечет внимание специалистов к коллективной работе по подготовке спортивных психологов. Внедрение в спортивную практику спортивных психологов значительно расширит спектр деятельности тренера, и кругозор спортсмена, поспособствует повышению культуры и совершенствованию процесса тренировки. Безусловно, существует предел физических возможностей человека, но в то же время предел психических возможностей человека безграничен. Таким образом, основываясь на вышеизложенном можно предположить, что именно психологическая подготовка со временем займет место ведущего звена подготовки спортсменов мирового класса и победителем будущих соревнований сможет стать тот спортсмен, который лучше других подготовит свою психику к борьбе с сильнейшими соперниками.

Литература

1. Багадирова С. К. Формирование гендерной идентичности в условиях профессионализации личности в спорте/С. К. Багадирова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». — Майкоп: изд-во АГУ. — Вып. 2. — 2014. — С.114 – 119.
2. Барабанщикова В.В., Останина М.В., Климова О.А. Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта. // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 3(19). – С. 91-104.
3. Горская Г. Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований/ Г. Б. Горская // Физическая культура, спорт – наука и практика. № 4, 2012, С. 74-76.
4. Демина А. А. Психологический формат изучения проблемы перфекционизма [Электронный ресурс] /А. А. Демина. – Режим доступа: //http://sci-article.ru/stat.php?i=1392997008 [3]
5. Матишин И. В. Перфекционизм спортсменов: возрастные особенности проявления в профессиональной деятельности [Электронный ресурс] / И. В. Матишин. – Режим доступа: // http://www.jurnal.org/articles/2014/psih61.html
6. Нарциссова С.Ю., Бочкарева С.И., Копылова Н.Е, Котовская С.В., Ростеванов А.Г., Зайцев В.А. Социокультурные особенности организации инклюзивного спорта и образования: учебное пособие / С.Ю. Нарциссова, С.И. Бочкарева, Н.Е. Копылова, С.В. Котовская, А.Г. Ростеванов, В.А. Зайцев. М.: Академия МНЭПУ. 2019. 303 с.
7. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль : ЯрГУ, 2013. — 120 с. [2]

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

8. Сагова З.А., Каптурова В.М. Профессиональная рефлексия как фактор успешности тренера в спорте. // Национальный психологический журнал. – 2017. – № 2(26). – С. 26-34. [1]

9. Шутова Т.Н. Деятельностный и компетентностный подходы в совершенствовании физического воспитания студентов/ Т.Н. Шутова, И.Н. Антонова, Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 300-304.

ТРАВМЫ СВЯЗОК КОЛЕННОГО СУСТАВА, СРОКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И МЕТОДЫ УКРЕПЛЕНИЯ

М.П. Кубышкин, студент,
Научный руководитель:
С.А. Овечкин, преподаватель,
Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I»

Ключевые слова: *колено, связки, разрыв, спорт, восстановление.*

Аннотация: *в данной статье вкратце рассмотрены возможные травмы коленного сустава, даны рекомендации по восстановлению после травм, представлены упражнения ЛФК.*

Спортивные соревнования и тренировки не обходятся без травм. По статистике они составляют от 2 до 5 % общего количества зарегистрированных случаев. Большая часть приходится на профессиональных атлетов из-за большой продолжительности рывковых и интенсивных нагрузок. Недостаточная подготовка организма (слишком короткая разминка) к выполнению упражнений, отсутствие навыков «владения» телом и игнорирование требований техники безопасности – это основные причины травмирования спортсменов-любителей. Травмы в спорте почти всегда (90 %) связаны с различными повреждениями опорно-двигательного аппарата

Травма коленного сустава для атлета — штука весьма неприятная и очень болезненная. Именно она может на длительное время выбить из тренировочного процесса даже самого профессионального и закаленного спортсмена.

Во всех видах спорта, особенно подвижных, колено — это одна из главных проблем.

Проблема боли, травм и заболеваний в целом коленного сустава сейчас достаточно актуальна не только среди лиц старшего и среднего возраста, но и среди представителей молодого поколения. Наиболее распространена данная проблема среди спортсменов, занимающихся бегом и прыжками ввысь. Но и среди обычных людей случаи травм колена не редки. Например, можно повредить колено при неправильном выполнении приседа или при беге на улице без подходящей спортивной обуви.

Чаще всего травма колена связана с внешним воздействием, в основе которого стоит механизм скручивания или изгиба. К такому варианту движения коленный сустав анатомически не приспособлен. Подавляющее число таких травм возникает

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

в результате падений, спортивных или несчастных случаев. Травма с механизмом скручивания может привести как к повреждению связок, так и разрушению хрящей.

При запредельной травмирующей силе, например, как во время спортивной травмы и дорожно-транспортных происшествий, может произойти повреждение сразу нескольких анатомических элементов коленного сустава, в результате чего одномоментно может возникнуть травма сразу нескольких типов.

Растяжение крестообразной связки (крестов) коленного сустава

Колено – это звено между тазобедренным суставом и мобильной стопой, которое является в каком-то роде промежуточным, а поэтому должно обладать стабильностью и стойкостью. В ходе эволюции природа предусмотрела четыре основные связки, которые обеспечивают защиту от повреждений и травм во время повседневной жизни, какой-либо активности.

Растяжение связок коленного сустава – это не что другое, как повреждение волокон (в определённом количестве) одной из четырех связок: задней или передней крестообразной, латеральной или медиальной.

Степени растяжения и причины вывиха

Что же может стать причиной повреждения? Оказывается, как не странно, но любое движение, которое растягивает или перерастягивает связки, может оказаться причиной повреждения одной или нескольких структур, что и служит определяющим фактором в определении тяжести травмы с соответствующими симптомами. Но иногда даже гипермобильность или же избыточная растяжка связок колена, может стать фактором разрыва или вывиха.

Уровень нарушения целостности определяет способ лечения и степень растяжения:

I степень – затронуто менее 10% волокон, следовательно не требует специального лечения;

II степень – больше 50% волокон разорвано, но связка остаётся в целостности;

III степень – разрушение связки, может потребоваться операция.

Локализация и объём поражения определяют срок лечения растяжения связок коленного сустава.

Сила мышц, характер нагрузок на связки коленного сустава и его анатомические особенности становятся предопределяющим фактором характера и риска поражения, повреждения. От локализации и объёма повреждённых волокон зависят сроки и время восстановления связок коленного сустава, проявления растяжения и терапевтические мероприятия.

Передняя крестообразная связка коленного сустава (ПКС)

Крестообразные связки, в центре коленного сустава. Эти связки находятся глубоко внутри коленного сустава, они же контролируют стойкость и стабильность, но главная их функция это избыточное скручивание т предотвращение скольжения большеберцовой кости вперёд. Толщина связки составляет примерно 0,5-0,7 см, а длина – 2 см

Неловкое подворачивание или избыточное сгибание колена назад, может послужить причиной растягивания ПКС, что и становится причиной травмы колена. В свою очередь разрыв связок коленного сустава может быть полным или частичным, так как волокна связки для нарушения целостности должны

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

растянуться, как минимум, на 2 мм. Симптомом такой травмы является острая боль при любом движении суставом.

Около 80% растяжений приходятся на долю бесконтактных травм:

- Резкое или внезапное торможение во время ходьбы или бега;
- Пере разгибание колена более чем на 10 градусов от оси фиксации ноги;
- Неаккуратное приземление после прыжка на выпрямленные колени;
- Резкое скручивание или вращение колена, смена направления ходьбы или бега.

Боковые удары в колено, когда ноги достаточно прочно стоят на земле, что обычно и приводит к смещению голени – это один из самых ярких примеров контактных травм. Чаще всего разрывы связок коленного сустава происходят при падениях или автомобильных авариях.

Чаще всего растяжения передней крестообразной связки коленного сустава (ПКС) появляются у мужчин спортсменов различных игровых видов спорта, таких как: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и т.д. Но в свою очередь женщины также склонны к получению травм на бытовом уровне, обычно из-за гормональных особенностей организма, угла таза, гибкости подколенного сухожилия и структуры связки.

По щелчку или треску распознаётся травма передней крестообразной связки.

Но, кроме того, определяющими симптомами служат:

- Повреждение кровеносных сосудов, проявляющееся в виде отёка на протяжении 6 часов;
- При попытках согнуть колено и встать на ногу ощущается острая боль;
- Неумышленное подворачивание ноги, возникновение чувства нестабильности в колене;
- Сложно разгибать колено, ограниченность в подвижности.

Боль – это один из самых ярких перечисленных симптомов ,ведь она сопровождает все остальные симптомы. Для определения травмы передней связки коленного сустава проводят тест Лачмана, который состоит в том, что врач захватывает бедро и голень, пытаясь сместить бедренную кость вверх, а голень назад. Это легко удаётся при разрыве ПКС

Чаще всего в отдельных случаях для выявления повреждения других структур прибегают к подтверждению диагноза с помощью МРТ.

Сочетание разрыва мениска, передней и медиальной крестообразной связок при ударах в колено, чаще всего прямых, называют Триадой Донохью.

Задняя крестообразная связка коленного сустава (ЗКС)

Очень важная и крепкая связка в паре с передней крестообразной связкой отвечает за стабильность, а также, в свою очередь, травмируется намного реже. Травма пере разгибания или сила, которая толкает большеберцовую кость в верхней части её назад, являются основной причиной разрывов, а следовательно основной ролью задней крестообразной связки становится остановка сдвига голени относительно бедра:

Чаще всего травма (ЗКС) происходит при падении на согнутое колено и подвёрнутой стопой. Именно такая травма более распространена в таком игровом виде спорта, как футбол.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Разрыв или растяжение задней крестообразной связки коленного сустава, имеет очень схожие симптомы с вышесказанным видом растяжения. Проявляется такая травма в трудностях с подъёмом тяжестей, восхождением на всяческие подъёмы (ступеньки и т.д.), острой болью, влияющей на ходьбу, умеренной отёчностью и нестабильностью в коленном суставе.

В большинстве случаев болезнь может принять хроническую форму, сопровождаясь слабовыраженными болевыми симптомами растяжения.

По избыточному смещению большеберцовой кости назад врач может определить растяжение внутренней связки, а следовательно, назначить МРТ для подтверждения диагноза. Также делают рентген в случаях подозрения на перелом или отрыв связки.

Медиальная (коллатеральная) связка

Медиальная, или её ещё называют коллатеральная, связка участвует в стабилизации коленного сустава по двум основным направлениям – по внешней и внутренней стороне. Эта связка крепится к верхушке большеберцовой кости и надмыщелку бедренной кости. Поддержка костей вместе и ограничение выгибания колена в сторону, являются основной задачей медиальной связки.

Чаще всего травма может быть в случае удара или другого постороннего воздействия на внешнюю сторону согнутого коленного сустава. Степени поражения соответствуют нарушения дисфункции и выраженность отеков. Также может произойти ухудшение симптомов при совместном поражении волокон медиального мениска.

Латеральная связка

Латеральная связка крепиться между малоберцовой и бедренной костями. Главной задачей связки является предотвращение выгибания колена наружу. Прямой удар по внутренней части колена может стать причиной травмы латеральной связки.

Практически без отёчности, может появляться симптом болезненности на внешней стороне колена, такое может быть при растяжении первой степени. Боль увеличивается, а при сгибании колена более чем на 30 градусов требуется усиление, но в то же время вялости не наблюдается. Рекомендуется лечиться нестероидными противовоспалительными препаратами и компрессами.

Отечность не является выраженной, но в свою очередь становится невозможным полное сгибание колена в сторону, а также слабость сустава по внешней стороне – всё это симптомы растяжения латеральной связки второй степени. В ходе лечения зачастую прописываются физиотерапия, массаж, ношение бандажа и ЛФК для улучшения кровообращения

Боль проявляется меньше, чем при травме второй степени, но соответствует полному разрыву связки , что и является третьей степенью. Основной симптом - это когда коленный сустав теряет стабильность, в ходе чего требуется поддержка ортезом.

При надрыве или растяжении медиальной и передней крестообразной связок рекомендуется операция.

Каков срок восстановления после травмы связок коленного сустава?

На то, как долго заживает растяжение медиальной связки, влияет степень повреждения

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Первой степени повреждения соответствует повреждение менее 10% волокон, образование синяка или отёка, а также боль в повреждённой части колена. Симптомы устраняются холодным компрессом. В таких случаях рекомендован наколенник при растяжении связок, чтобы стабилизировать сустав для ходьбы. Травма заживает сама за несколько недель.

Второй степени соответствует значительное, при целых связках, значительное повреждение волокон. Синяки, умеренные отёки, сильные боли появляются в первые двое суток после получения травмы, следствием чего – в колене уменьшается стабильность. Остановить дальнейшее повреждение может помочь использование бандажей, навесных ортезов и реабилитационных петель. Также рекомендованы фрикционный массаж и физиотерапевтические процедуры ультразвуком. Срок восстановления 4-6 недель.

Третья степень выражена невозможностью согнуть колено, что обусловлено разрывом связок с большим отёком, а колено прогибается и становится неустойчивым. Строго обязательной рекомендацией является ношение ортезов, выбирая модели с многоступенчатой фиксацией.



Рис.1. Степени повреждения связок

Также реабилитолог подбирает специальную лечебную физкультуру, которая улучшит силу, подвижность и кровообращение, что в свою очередь поможет сократить сроки восстановления и купировать симптомы.

Как укрепить связки коленного сустава?

Лечебная гимнастика.

Важным моментом в реабилитации считается занятие лечебной физкультурой. Процесс восстановления долгий, он состоит из 5 стадий.

1 стадия длится неделю. Она предполагает выполнение следующих движений:

- разгибание, сгибание конечности;
- хождение с разрешения врача (желательно с тростью);
- покачивания ногой в разные стороны;
- напряжение мышц бедра (передних).

2 стадия длится 2 недели. Она включает:

- упражнения первого этапа;
- рекомендованы подъема тела (их выполняют на носочках).

3 стадия длится месяц. В это время следует:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- поднимать прямые ноги вверх;
- выполнять упражнения 1,2 этапа;
- ходить без костылей;
- применять эллиптический тренажер.

4 этап длится полтора месяца. В это время рекомендованы:
- велотренажер;
- исключение легких упражнений;
- приседания с утяжелителем;
- занятия в бассейне;
- выступ на платформу (нужно использовать утяжелитель).

5 этап длится 6 месяцев после начала терапии. В это время нужно:
- укреплять мышцы, делая все упражнения;
- возвращаться потихоньку к обычному стилю жизни.

Литература

1. Епифанов В.А. Остеохондроз позвоночника / В. А. Епифанов. – М. : Эксмо, 2015. – 448 с.

2. Зудбинов Ю.И. Боли в суставах / Ю. И. Зудбинов, В. Ю. Зубдинова. – М. : Феникс, 2009. – 647 с.

3. Кучанская Анна Артрит / Анна Кучанская. – М.: ИГ «Весь», 2003. – 194 с.

4. Принципы тренировок при боли в колене [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://tvoytrener.com/bolezni/koleno_2.php

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

А.Р. Кудакаева, студент
Научный руководитель:
О.Ф. Азнабаев, ст. преподаватель
Башкирский Государственный Университет

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, остеохондроз, шейный отдел позвоночника, комплекс упражнений.*

Аннотация: *в данной статье рассматривается адаптивная физическая культура при остеохондрозе шейного отдела позвоночника. В ней рассматриваются основные принципы и комплексы упражнений лечебной физкультуры. Она будет полезна для преподавателей физического воспитания, а также для людей с болезнями шеи*.

Диагноз остеохондроз все чаще встречается в клинической практике современного мира. В связи с урбанизацией, ухудшением состояния окружающей среды, снижением физической активности жителей городов, изменениями в характере промышленности эта болезнь поражает все большую долю населения каждый год. Если раньше остеохондроз наблюдался только у лиц старшего

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

поколения, то сейчас, согласно медицинской статистике, это заболевание поражает и значительную часть молодого населения.

Остеохондроз представляет собой дегенеративное поражение спинного мозга позвоночника, при котором хрящевая ткань диска дегенерирует, затвердевает, уменьшается в размерах и в конечном итоге теряет свои амортизационные свойства.

В 55% случаев остеохондроз локализуется в области шейного отдела позвоночника. Монотонный труд и отсутствие двигательной активности предрасполагают к заболеванию шеи. Чаще всего данное заболевание наблюдается у людей таких профессий, как секретарь, бухгалтер, программист, часовщик, продавец и т. д.

Кроме того, развитию шейного остеохондроза способствует длительная и непрерывная работа за компьютером или вождение. Симптомами, которые могут предупредить о возникновение остеохондроза, часто являются головная боль, головокружение, онемение и боль в спине.

Искривление позвоночника также способствует развитию шейного остеохондроза. Если стадия развития заболевания является начальной, процесс можно остановить с помощью правильно подобранных физических упражнений. Упражнения при остеохондрозе развивают и укрепляют мышцы спины и шеи, помогают улучшить кровообращение и устраняют боль. Однако, если у пациента сильные боли, ему не следует выполнять упражнения, чтобы не усугубить ситуацию.

Как правило, врач назначает лечение остеохондроза путем приема лекарств нестероидными препаратами, массажем и комплексом физических упражнений [2].

Пациенты с шейным остеохондрозом 2 и 3 уровней тяжести должны сочетать изометрические упражнения с динамическими во время тренировки. Это единственный способ быстро укрепить мышцы, тем самым уменьшая выраженность симптомов, останавливая вовлечение здоровых дисков и позвонков в дегенеративный процесс. Пациентам с остеохондрозом первой степени рекомендуется уделять больше времени динамическим упражнениям, которые помогают улучшить снабжение тканей питательными веществами, необходимыми для их регенерации.

Рассмотрим основные комплексы изометрических и динамических упражнений.

Изометрические упражнения:

1. Сядьте прямо, сложите пальцы в «замок», приложите ко лбу. Попробуйте наклонить голову вперед, когда вы оказываете сопротивление ей ладонями;

2. Повторите предыдущее упражнение, положив руки на затылок и пытаясь откинуть голову назад;

3. Прислоните правую руку к правой щеке, попытайтесь наклонить голову в том же направлении, оказывая сопротивление ладонью. Повторите упражнение левой стороной;

4. Встаньте, выставите перед собой согнутые руки. Согните локти и разведите их на максимальное расстояние;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

5. Наклоните голову вперед, положите ладони на затылок. Постарайтесь выпрямить шею, сопротивляясь рукам и напрягая мышцы;

6. Положите ладони под подбородок, наклоняйте голову вперед и сопротивляйтесь ладонями.

Важно помнить, что при правильном выполнении упражнений напрягаются только мышцы шеи, а голова остается неподвижной.

Динамические упражнения отличаются от изометрических большей интенсивностью, поэтому перед тренировкой необходимо выполнить разминку. Вам следует пройтись по комнате, высоко поднять колени, сделать несколько наклонов вперед, назад в стороны.

1. Исходная позиция (и.п.) – Встаньте прямо, немного расставив ноги, руки на поясе медленно наклоните голову сначала в одну сторону, затем в другую, как бы пытаясь прижать ухо к плечу (10-15 повторений).

2. И.п. – Сядьте на низкий стул или встаньте прямо. Поднимите руки над головой, сведите ладони вместе, выдохните, вернитесь к исходному положению (15-20 повторений).

3. И.п. – Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, опустите руки. Совершайте круговые повороты сначала с правым, затем с левым плечом, без использования рук (10-15 повторений)

4. И.п. – Встаньте, немного раздвинув ноги. Отведите левую руку назад, одновременно поднимая правую вверх. Повторите упражнение, поменяв руку (10-15 повторений)

5. И.п. – Лягте спиной на ровную поверхность, опустите руки, слегка согните ноги в коленях. Поднимите голову, удерживайте ее в этом положении в течение 5 секунд, затем расслабьтесь (5-10 повторений).

6. И.п. – Ложитесь на живот на кровати, свесьте голову. Держите голову на весу 10 секунд, а затем расслабьте мышцы шеи. Повернитесь на живот и повторитесь и держите ее 10 секунд (5-10 повторений).

7. И.п. – Ложитесь на живот на кровати, свесьте голову. Повернитесь на правый бок, затем на левый, держите голову на весу на каждой стороне в течение 10 секунд (5-10 повторений).

8. И.п. – Сядьте на стул, вытяните руки вдоль тела. Согните локти, выполняя скользящие движения вдоль тела ладонями до подмышек. Вернитесь плавно в исходное положение (10-15 повторений).

9. И.п. – Сядьте прямо, расставив ноги и вытянув руки перед собой. Сожмите руки в кулаки и затем разожмите (20-25 повторений).

10. И.п. – Сядьте прямо. Поверните голову влево и вправо, затем наклонитесь назад и вперед (10-15 повторений).

Из динамических и изометрических упражнений вы можете создавать небольшие комплексы, которые удобно выполнять во время перерыва в работе и даже в долгом путешествии. Например, полезно чередовать круговые вращения плечами и наклоны головы с сопротивлением [1].

Начинать лечебную физкультуру необходимо после прекращения острых болей. А также не рекомендуется заниматься при утомлении после длительных нагрузок.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таким образом, целью адаптивной физической культуры является улучшение кровообращения в пораженных мышечных, фиброзных и нервных элементах, а также укрепление мышечного скелета организма.

Литература

1. Ильина М.С. ЛФК при остеохондрозе шейного отдела позвоночника // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 8(11). URL: https://sibac.info/archive/meghdis/8(11).pdf (дата обращения: 21.12.2019).

2. ЛФК. Лечебная гимнастика при остеохондрозе. 2016. URL: http://lfk-gimnastika.com (Дата обращения: 10.11.2016).

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ

О.А. Куценко, магистрант
Научный руководитель:
Ю.М. Босенко, к.псх.н., доцент
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Ключевые слова: *младший школьник, представление о себе, межличностные отношения, спортивные танцы, спорт, t-критерий Стьюдента.*

Аннотация: *в статье описаны результаты диагностики особенностей межличностных отношений и изучения представлений человека о себе младших школьников (n=77), занимающихся (n=40) и не занимающихся (n=37) танцевальным спортом.*

Спортивные танцы являются не только формой спортивной деятельности, но и видом высокого искусства. Они являются одним из средств формирования физической и эстетической культуры личности. Стоит отметить рост числа вовлеченных в этот вид деятельности все более юных спортсменов [1]. Актуальной психологической проблемой в связи с этим становится выявление факторов, побуждающих детей заниматься данным видом спорта. Одним из таких факторов является положительный фон межличностных взаимоотношений, которые проявляются в процессе спортивной деятельности [4]. Межличностные отношения в процессе занятий спортом положительно влияют на личностное развитие юных спортсменов, обогащая опыт взаимодействия. Это позволяет развивать психическое благополучие юного спортсмена, занимающегося танцевальным спортом [5, 7].

Для диагностики особенностей межличностных отношений и изучения представлений человека о себе мы применяли методику Q-сортировки В. Стефансона и «Межличностные отношения» Р. Жиля.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

В результате диагностики по методике «Межличностные отношения ребенка» Р. Жиля было проведено сравнительное изучение особенностей межличностных отношений младших школьников, занимающихся и не занимающихся танцами, показало, что танцевальные занятия накладывают свой отпечаток на особенности построения взаимоотношений с окружающими для детей. Практически все диагностируемые поведенческие характеристики имеют среднее значение. Как школьники занимающиеся, так и не занимающиеся танцами, показали в основном значения в пределах нормы. Такие данные говорят о том, что испытуемые обеих групп имеют нормальный уровень развития межличностного общения. Они достаточно чутко относятся к окружающим, но уже имеют опыт переживаний, с которыми благополучно справляются. Сравнивая средние значения в двух группах, мы видим, что младшие школьники, занимающиеся танцами, оказываются ближе к матери, чем к другим родственникам, и имеют чуть более высокие значения в общительности в группе и близости к педагогу. В то время как младшие школьники, не занимающиеся танцами, немного более любознательны и одинаково близки к обоим родителям. В тесте Р. Жиля «любознательность» понимается только как «близость к рассказывающему что-то взрослому», даже как «зависимость от взрослого, ведомость взрослым», «социальная адекватность поведения». Таким образом, подтверждается большее стремление детей, увлеченных спортивным танцем, к независимости и самостоятельности.

Шкала, отражающая взаимоотношения с учителем, является одной наиболее значимых для младших школьников, так как авторитет учителя в это время оказывает решающее влияние на формирование личности ребенка. Для детей, вовлеченных в спортивную деятельность, значение общения с педагогом по танцам может усиливаться тем, что взаимодействие с ним у учащихся складывается более тесное, включая различные неформальные ситуации, где педагог может проявлять заботу и участие, выполняя, таким образом, и функции родителя.

Статистический анализ данных с применением t-критерия Стьюдента определил следующие достоверные различия в межличностных отношениях двух групп. Младшие школьники, занимающиеся танцами, достоверно чаще, чем их сверстники, не занимающиеся танцами, стремятся доминировать и быть лидерами. Такие данные могут объясняться соревновательным эффектом, который является необходимым компонентом для постоянных занятий танцами. Также достоверно выше у испытуемых спортсменов показатели агрессивности, конфликтности и отгороженности. Такие результаты могут быть следствием того, что постоянный соревновательный эффект приводит к развитию духа конкуренции среди занимающихся, что может выражаться в агрессивных формах. Полученные результаты в целом подтверждают исследования, проведенные ранее, где отмечается наличие конкуренции даже между самими партнерами. Такие данные могут объясняться также более ранним взрослением «танцоров» и проявлением в их поведении тенденций и противоречий подросткового кризиса.

Дети, занимающиеся танцами, демонстрируют независимость суждений и в собственных мыслях, мнениях, высказываниях. Такие результаты могут подтверждать факт более раннего взросления, а также значительное влияние танцевальной деятельности на развитие самосознания младшего школьника.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Показатель «реакции на фрустрацию» достоверно выше у детей, не занимающихся спортом, что может говорить о меньшей социальной адаптации испытуемых, в то время как младшие школьники, занимающиеся танцами, более подготовлены к ситуациям неудачи, нацелены на преодоление любых препятствий. Развитая произвольность в поведении и деятельности, значительные волевые усилия, которые закрепляются на систематических занятиях, позволяют им более спокойно относиться к ситуациям, блокирующим удовлетворение потребностей.

Таким образом, проанализировав общие тенденции, характеризующие конкретно-личностные отношения младшего школьника с другими людьми и проявляющиеся в его межличностных отношениях, мы видим, что занятия танцами, являясь целенаправленной и системной деятельностью, создают дополнительные условия для более успешной социальной адаптации ребенка в социуме, через развитие межличностных отношений ребенка с коллективом, сверстниками и взрослыми. Однако, ускоренное взросление младшего школьника, занимающегося танцами, может создавать сложности во взаимоотношениях со сверстниками из обычной школы, развивать завышенную самооценку, провоцируя ряд трудностей, с которыми сталкиваются одаренные дети. В системе дополнительного образования необходимо психологически грамотно учитывать особенности развития межличностных отношений младших школьников. Важно учитывать полученные результаты для создания благоприятной атмосферы в танцевальной группе, а также с целью учета индивидуальных особенностей детей. Развитая система взаимоотношений в группе будет поддерживать каждого участника, возможная смена партнера будет проходить более естественно. В результате чего достижения индивидуальные и групповые могут иметь более высокие показатели.

Применив методику Q-сортировки В. Стефансона, мы проанализировали общие тенденции, характерные для младших школьников, которые свидетельствуют о том, что они больше стремятся к общительности, имеют примерно равные значения в паре зависимость-независимость. Это означает, что они уже достаточно самостоятельны, хотя привыкли ориентироваться и доверять чужому мнению. Чаще всего такими значимыми лицами для них являются взрослые: родители, учитель, зависимость от мнения которых очень велика в это время. Такие результаты в целом подтверждают основные особенности развития межличностных отношений в этом возрасте. Склонность же к «принятию борьбы» может быть объяснена особенностями выборки: половину испытуемых составили дети, занимающиеся танцами, и имеющие достаточно высокий показатель по этой шкале.

Особенности поведения младших школьников, не занимающихся танцами, свидетельствуют о том, что они скорее склонны к зависимости и общительности, что может объясняться особенностями возрастного развития. В младшем школьном возрасте дети очень внимательны к тому, что говорит учитель и родители и в значительной степени склонны полагаться на их мнение в первую очередь, чем на свое.

Самое низкое среднее значение имеет шкала необщительности, что говорит об открытости и желании иметь большое количество друзей и знакомых. Более ярко

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

эта тенденция будет характерна для подросткового возраста, но в младшем школьном возрасте она означает скорее благополучный вариант возрастного развития, наличие благоприятных отношений в семье и школе. В отличие от них, младшие школьники, занимающиеся танцами, имеют тенденцию к общительности, склонны к независимости и ориентированы на «принятие борьбы», чем на ее избегание.

Проведенный статистический анализ данных по t-критерию Стьюдента показал, что у младших школьников, занимающихся танцами достоверно выше тенденция к независимости и «принятию борьбы». Такие результаты говорят о том, что дети, посещающие танцевальные занятия, оказываются более самостоятельными и устойчивыми к трудностям. Это может объясняться особенностью деятельности, которой они занимаются помимо учебной. Постоянные танцевальные занятия, четкий график и жесткие требования приводят к тому, что дети быстрее взрослеют и учатся грамотно распределять свое время, быть более собранными. Разнообразные публичные выступления вырабатывают устойчивость к внешним воздействиям, а соревновательная атмосфера развивает боевой настрой. Потом и в обычных взаимоотношениях дети, привыкшие к постоянной конкуренции, не боятся противостояния и отстаивают собственное мнение.

Многочисленные исследования в сфере ранней профессионализации подтверждают выявленную тенденцию к раннему взрослению и личностному развитию детей, занимающихся спортом, балетом и другими видами искусства [2, 3, 6]. У детей в младшем школьном возрасте обнаруживаются несвойственные для их сверстников развитая самостоятельность, независимость в суждениях. Подобные тенденции имеют и обратную сторону, например, стремительное развитие пластических средств выразительности у занимающихся танцами соотносится с понижением вербальной активности. Также включенность в углубленное спортивное совершенствование, связанное с большими временными затратами, может создавать неблагоприятные условия для развития полноценной Я-концепции.

Литература

1. Вакуленко Е.С. Танцевальный спорт как одно из направлений современного спорта // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа Материалы конференции. 2019. С. 298.

2. Давыдов М.В., Зиновьев А.Н., Купреев М.В., Ивачев А.А. Физическая культура. Танцевальный спорт. Методическое пособие / Санкт-Петербург, 2019. 28 с.

3. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Прицюк О.Е. Особенности психологической готовности юных спортсменов к занятиям спортивными и бальными танцами // Физическая культура и спорт. олимпийское образование Материалы международной научно-практической конференции. 2019. С. 138-140.

4. Распопова А.С., Босенко Ю.М., Харитонова И.В. Психология физической культуры и спорта. Учебное пособие / Краснодар, 2019. 260 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

5. Распопова А.С. Личностные предпосылки стрессоустойчивости спортсменов разного пола как ресурс повышения их конкурентоспособности // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2017. № 7. С. 218.

6. Серова Л.К., Чернышева Л.Г., Сидоров Е.И. Психологическая характеристика танцевального спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 393-397.

7. Харитонова И.В., Берилова Е.И., Белоконь В.О., Фокина И.С. Эмоциональный интеллект как основа личностной готовности к профессиональной самореализации спортсменов разной квалификации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 548-552.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ С ПОКАЗАТЕЛЕМ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

А.Ш. Кхафаджи, аспирант
Научный руководитель:
В.А. Барков, д.п.н., профессор
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Беларусь

Ключевые слова: *футбол, футболисты 7–8 лет, управление тренировочным процессом, тестирование, контрольные упражнения, педагогический контроль.*

Аннотация: *статья посвящена рассмотрению проблемы совершенствования управления учебно-тренировочным процессом футболистов 7–8 лет на основе корреляционного анализа показателей физического развития, физической и технической подготовленности (взаимосвязи контрольных упражнений из физической подготовки с одним из показателей технической подготовленности).*

Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса юных футболистов весьма важная по содержанию и исполнению работа, поскольку в последнее время нас не радуют итоги выступлений белорусских футболистов на международном уровне. Выход из создавшейся ситуации продиктован целесообразностью повышения эффективности тренировочного процесса с юными футболистами путем применения современных форм управления, в основе которых заложен педагогический контроль за состоянием физической и технической подготовленности [1].

Суть педагогического контроля – оценивать эффективность применения тренировочных средств и методов подготовки спортсменов по различным направлениям в зависимости от возраста, вида спорта, сторон подготовки, спортивной квалификации, спортивной формы, прогнозирования спортивных результатов и т.д. В этом вопросе необходимо правильно произвести выбор контрольных тестов для оценки развития физического и технического состояния занимающихся. Полученные при обследовании результаты должны соизмеряться

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

между собой. Что бы подбирать наиболее эффективные тренировочные средства и методы, определять эффективность их воздействия на организм занимающихся, проводится корреляционный анализ [3]. В связи с вышеизложенным установлено, что для успешного управления учебно-тренировочным процессом юных футболистов важным педагогическим компонентом выступает подбор контрольных упражнений, объективно характеризующих уровень физической и технической подготовленности, которые условно можно разделить на упражнения без мячей (специальная физическая подготовка) и с мячом (техническая подготовка).

Цель исследования заключалась в научном обосновании уровня взаимосвязи показателей физической подготовленности юных футболистов с результатом технической подготовленности на точность попадания футбольным мячом в горизонтально расположенную мишень.

Методика и организация исследования. Для достижения поставленной цели использовался анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания, методы математической статистики.

По результатам анализа научно-методической литературы и обобщения личного практического опыта работы по организации учебно-тренировочного процесса с юными футболистами нами были отобраны контрольные упражнения (и тесты), наиболее часто используемые тренерами-преподавателями для определения уровня физического развития, общей и специальной физической подготовленности детей, занимающихся футболом.

При выборе тестов мы исходили из того, что они должны быть компактными, известными и понятными занимающимся, не требующими особого предварительного изучения техники их выполнения, позволяющими в комплексе разносторонне оценить физическую подготовленность в условиях спортивного зала.

Учитывая перечисленные к тестам требования по оценке у футболистов 7–8 лет уровня физического развития, физических качеств и двигательных способностей, которые они характеризуют, мы остановили свой выбор на следующих:

- масса тела;
- длина тела;
- длина стопы;
- бег 9 м (с) (*быстрота*);
- челночный бег 4х9 м (с) (*координация движений*);
- прыжок в длину с места (см) (*скоростно-силовые способности*);
- проба «Ромберга» (с) (*статическое равновесие*);
- минимальное время выполнения 10 подъемов на носки из положения стоя на двух ногах (с) *(быстрота)*;
- минимальное время выполнения 10 подъемов на носки из положения стоя на правой (с) *(быстрота)*;
- минимальное время выполнения 10 подъемов на носки из положения стоя на левой (с) (*быстрота*).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Перечисленная группа тестов характеризуется тем, что каждый из них выполняется без мяча, что относит его к категории физической подготовленности.

Требует особого пояснения методика выполнения теста на минимальное время выполнения 10 подъемов на носки из положений стоя на двух, а также на правой и на левой стопе для оценки скоростных способностей нижних конечностей. Оно определялось с помощью устройства для изучения двигательной активности стопы и голени занимающихся, зарегистрированного как полезная модель [1]. С помощью разработанного нами устройства фиксировались минимальное время выполнения с максимальной скоростью 10 подъемов на двух, на левой и на правой ногах, при каждом сгибании-разгибании стопы, касаясь верхушкой головы контактного диска, предварительно устанавливаемого для каждого ребенка на индивидуально максимальной высоте.

Не умоляя роли и значения существующих контрольных упражнений, оценивающих техническую подготовленность футболистов, для проведения корреляционного анализа мы выбрали экспертным путем в качестве основного игрового упражнения точность выполнения ударов удобной ногой по неподвижному футбольному мячу (по воздуху) в горизонтально расположенные на полу три мишени диаметром 1, 2 и 3 метра. Расстояние от общего центра мишеней до места расположения мяча в исходном положении составляло 6 м.

Испытуемый производил три удара мячом в указанную цель (по воздуху), стремясь попасть в центральную мишень. Учитывалась сумма набранных баллов: за попадание в центральную мишень зачислялось 3 балла, в среднюю – два и в крайнюю – один балл. Максимальная сумма набранных баллов могла составить 9 баллов) [2].

В рамках констатирующего педагогического эксперимента в сентябре 2018 года было протестировано 17 футболистов 7–8 лет второго года обучения спортивного учреждения «Гродненский футбольный клуб СДЮШОР «Неман» (Республика Беларусь).

На основании полученных результатов исследования был проведен корреляционный анализ между показателями физического развития, физической подготовленности и между тестом на техническую подготовленность занимающихся, представляющего собой выполнение ударов мячом в горизонтально расположенную мишень.

Полученные результаты исследования представлены в таблице.

Таблица

Тесты, контрольные упражнения, физические качества и способности, используемые для оценки уровня развития физических качеств юных футболистов и их взаимосвязь с результатом технической подготовленности (точности удара)

Тесты, контрольные упражнения, физические качества и способности	Коэффициенты корреляции
Масса тела (г)	r = 0.254
Длина тела (см)	r = 0.367
Длина стопы (мм)	r = 0.062
Результат теста «бег 9 м» (с) (*быстрота*)	r= 0.217
Результат теста «челночный бег 4х9 м.» (с) (*координация движений*)	r= 0.340
Прыжок в длину с места (см) (*скоростно-силовые способности*	r=- 0.225

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Проба «Ромберга» (с) (статическое равновесие)	r= 0.035
Минимальное время выполнения 10 подъемов на носки, стоя на двух ногах (с) *(быстрота)*	r= 0.611
Минимальное время выполнения 10 подъемов на носок из положения стоя на правой (с) *(быстрота)*	r= 0.258
Минимальное время выполнения 10 подъемов на носок из положения стоя на левой (с) (*быстрота*)	r = 0.368

Согласно существующим математико-статистическим методам исследований возможные значения коэффициента корреляции варьируют от 0 до +1. Для оценки тесноты, или силы корреляционной связи обычно используют общепринятые критерии, согласно которым абсолютные значения коэффициента корреляции меньше 0.3 свидетельствуют о слабой связи, значения от 0.3 до 0.7 – о связи средней тесноты, а значения более 0.7 – о сильной корреляционной связи. Однако считается, что более точную оценку силы корреляционной связи можно получить воспользовавшись таблицей Чеддока: абсолютное значение коэффициента корреляции менее 0.3 соответствует слабой тесноте (силе) корреляционной связи; от 0.3 до 0.5 – умеренной; от 0.5 до 0.7 – заметной; от 0.7 до 0.9 – высокой; более 0.9 – весьма высокой.

В нашем исследовании данные корреляционного анализа взаимосвязи, с одной стороны, между показателями физического развития, физической подготовленности и результатами ударов на точность, с другой, показывают, что для оценки уровня развития быстроты наиболее эффективными контрольными упражнениями являются упражнения на минимальное время выполнения 10 подъемов на носки, стоя на двух ногах (r = 0.611), соответствующей «заметной» тесноте (силе) корреляционной связи.

Коэффициенты корреляции выше 0.3 (по показателям длины тела, челночного бега 4х9 м и минимального времени 10 подъемов на носок из положения стоя на левой) свидетельствует об умеренной статистической взаимосвязи с контрольным упражнением.

Значительно ниже оказались коэффициенты корреляции, имеющие слабую корреляционную связь (менее 0.3) с контрольным тестом на точность удара в горизонтальную цель по показателям массы тела и длины стопы, бега 9 м, прыжка в длину с места, пробы Ромберга, минимального времени 10 подъемов на носок из положения стоя на правой.

Из полученных результатов исследования можно заключить, что футболисты 7–8 лет имеют низкую степень корреляционной взаимосвязи показателей физической и технической подготовленности в силу раннего возраста и малого стажа занятий.

Литература

1. Барков В.А. Устройство для определения двигательной активности стопы и голени : полезная модель 10049 Респ. Беларусь : МПК *A61B 5/22* / В.А. Барков, А.И. Свириденок, Е.В. Знатнова, В.В. Баркова; дата публ.: 30.08.2013.

2. Барков В.А. Научно-методические подходы к формированию у школьников техники игры в футбол на основе развития целевой точности движений:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Монография / В.А. Барков, С.Г. Ковель, В.П. Кураш, Ю.К. Рахматов. – Гродно: ГрГУ, 2004. – 103 с.

3. Юшкевич Т.П. Взаимосвязь показателей специальной физической подготовленности с результатом в беге на 400 метров у квалифицированных спортсменок / Т.П. Юшкевич, О.В. Гурская // Мир спорта. – 2019. – 3 (76). – С.10–15

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РОССИЯН

В. В. Ладина, студентка
Научный руководитель:
Е. В. Сантьева, ст. преподаватель
Кемеровский государственный университет

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, физическая культура и спорт, оздоровление, личность, страна.*

Аннотация: *статья посвящена роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян. Проанализировано значение ведения здорового образа жизни и физического воспитания граждан. Представлены изменения в физкультурно-спортивном движении в России и способы пропаганды физкультуры и формирования здорового образа жизни, а также информация о федеральном проекте «Укрепление общественного здоровья». В ходе исследования было выявлено, что в последнее время россияне стали понимать ценность ведения здорового образа жизни и то, как этому способствуют средства массовой информации.*

Одно из главных мест в социально-экономическом развитии государства, занимают вопросы, связанные с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на поддержание здоровья, профилактику заболеваний и укрепление человеческого организма в целом. Человеческое здоровье на 60 % и более зависит от образа жизни (еда, режим приема пищи, физическая активность, соблюдение режима труда и отдыха, личная гигиена и закалка, уровень стресса, вредные привычки). Одним из факторов риска для здоровья человека является малоподвижный образ жизни и недостаточная физическая активность, которые отрицательно влияют на костно-мышечную, сердечно-сосудистую и эндокринную систему человека. Поэтому наиболее значимым компонентом здорового образа жизни человека является физкультура и спорт. Эта сфера деятельности выполняет огромное количество функций в обществе и охватывает различные группы населения страны. Функциональный характер данной сферы проявляется в том, что физическая культура и спорт является одним из аспектов культуры человека в целом и, его здоровым образом жизни. Это развитие не только физических качеств человека, но и эстетических, нравственных качеств личности, которые определяют

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

поведение человека в учебе, в работе, в повседневной жизни, в общении с людьми и так далее.

Внимание к развитию физического воспитания и спорта является важным элементом государственной политики страны, обеспечивающий реализацию в жизнь эталонов, ценностей и общепризнанных норм, открывающих необъятный простор для определения возможностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей.

Огромный общественный потенциал физического воспитания и спорта должен использоваться в полной мере на благо страны. Это менее дорогостоящие и более эффективные способы морального и физического оздоровления народа. В их основе лежит: желание самого человека, его морально-психологический настрой, а также настрой коллектива и общества.

Развитие спортивной инфраструктуры обеспечивает приток новых рабочих мест, а также способствует созданию впечатляющей индустрии, имеющей большое экономическое значение, а олимпийский спорт и победы наших спортсменов способствуют росту патриотизма, укреплению морального духа и гордости за свой народ и страну в целом.

Физическое воспитание и спорт являются наиболее универсальным способом физического и духовного воспитания нации, но признаем, что их возможности используются не в полной мере. Это обусловлено многими обстоятельствами. Очень долгое время сфера физкультуры и спорта практически не финансировалась, ее роль в жизни человека и общества в целом недооценивалась. Спортивные организации потеряли огромную часть финансирования из государственного бюджета, и практически все средства из профсоюзного бюджета, в результате чего произошли огромные изменения, не в лучшую сторону, в постановке физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в учебных заведениях, в трудовых коллективах и так далее.

В физкультурно-спортивной сфере существует великое множество ее организационных форм. Они максимально сбалансированы и приближены к личным и общественным интересам и способствуют долголетию человека, формированию здорового, морально-психологического климата в семье, во всевозможных социально-демографических группах и в стране в целом, понижению травматизма, заболеваемости людей.

В последние годы происходят обнадеживающие изменения в физкультурно-спортивном движении. Появились новые физкультурные и спортивные формы, виды и направления. Активно ведется строительство новых спортивных сооружений, в том числе дворового плана: хоккейные коробки, катки; установка спортивного инвентаря в парковых и квартальных зонах; увеличивается финансирование; принимаются законы и программы физического оздоровления населения[1].

В обновленных социально-экономических критериях, приобщаясь к современным моделям поведения, отношений на предприятиях, проведении досуга, при росте цен на лекарственные и медицинские препараты, медицинские услуги, почти все категории граждан сменили свое безразличие на огромное внимание к здоровому образу жизни. В данный момент в нашей стране появился так называемый общественный феномен, выражающийся в острой

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

заинтересованности людей в сохранении своего физического и морального здоровья и благополучия. Поэтому государственное вмешательство в процесс поддержания сферы физической культуры и спорта и как следствие, укрепления здоровья граждан и здорового образа жизни нации в целом имеет большое значение.

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных областях жизнедеятельности человека (наличие материальных средств, свободного времени), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Сегодня работа по пропаганде здорового образа жизни и укреплению общественного здоровья приобретает новый импульс: в национальный проект «Демография» включен федеральный проект «Укрепление общественного здоровья», и с 2019 года началась его активная реализация. Данный федеральный проект включает в себя такие меры как:

- совершенствование нормативно-правовой и методической базы в области общественного здравоохранения: нормативные правовые акты и методические документы по вопросам ведения гражданами здорового образа жизни, основанные на рекомендациях Всемирной организации здравоохранения, в том числе создание на базе центров здоровья и центров медицинской профилактики, центров общественного здоровья;
- развитие сети центров общественного здоровья в регионах. министерство здравоохранения в России намерено преобразовать центры здоровья в российских муниципалитетах в центры общественного здоровья, которые будут учитывать такие факторы, влияющие на здоровье человека, как экология, питание, вредные привычки и транспорт;
- реализация программ общественного здоровья в муниципальных образованиях;
- реализация комплекса мер по повышению качества питания граждан: разработка научных рекомендаций по правильному питанию, повышение доступности основных продуктов питания для граждан, образовательные и информационные мероприятия, проведение проверок продуктов на предмет их качества и соответствия принципам здорового питания;
- проведение массовых информационных кампаний по вопросам здорового образа жизни для мотивации людей поддерживать здоровый образ жизни;
- разработка и внедрение программ укрепления здоровья на рабочем месте (корпоративных программ укрепления здоровья)[1,2].

Вовлеченность человека в постоянные, активные занятия спортом на протяжении всей жизни определяется его отношением к ним, а еще осознанной потребностью формирования здорового образа жизни. Исходя из этого, в качестве приоритетной направленности, нужно отметить целенаправленную пропаганду физкультуры и формирования здорового образа жизни. Речь идет о ведении глобальной информационной пропаганды, использующей широкий спектр

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

всевозможных средств и проводящийся с целью формирования спортивного стиля жизни, имеющего огромную ценность, как для собственного здоровья, так и для здоровья окружающих.

В последние годы значительно возросло количество изданий и публикаций спортивной тематики на различных ресурсах (интернет, телевидение, литература). Это в значительной степени способствует привлечению все большего числа граждан всех категорий и возрастов к занятиям спортом. Занятия спортом подростков и молодежи вырабатывают социально-психологический иммунитет к употреблению наркотических и других средств, губительно влияющих на здоровье. Россияне стали понимать, что здоровый образ жизни, физкультура и спорт важны и необходимы человеку, а значит и обществу в целом [3].

К такому выводу мы пришли, проведя собственное исследование по данному вопросу, рассмотрев в качестве исследуемого материала, группу женщин в возрасте от 40 до 45 лет. Далекие от спорта, занятий физической культурой и правильным питанием в прошлом дамы, видя мощную агитацию к здоровому образу жизни, видя вокруг здоровых, спортивных и от этого счастливых людей, начали заниматься спортом, перешли на правильное питание, избавились от вредных привычек, и как результат поправили свое здоровье как физическое, так и моральное, похудели, помолодели. Как следствие всего этого общество получило в их лице здоровых и счастливых граждан, которые в свою очередь пропагандируют здоровый образ жизни и привлекают к нему все новых и новых людей, тем самым способствуя оздоровлению общества в целом.

Литература

1. Виноградов П.А., Основы физической культуры и здорового образа жизни: [Учеб. пособие для учеб. заведений] / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак. - М.: Совет. спорт, 1996. - 587 с.
2. Краснов, И.С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. №2. С.61 – 63.
3. МР 2.1.10.0033-11 «Оценка риска, связанного с воздействием факторов образа жизни на здоровье населения»//Методические рекомендации/Утверждены Главным государственным санитарным врачом России 31.07.2011 г

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ У УЧАЩИХСЯ С УМЕРЕННОЙ И ТЯЖЕЛОЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

Д.А. Лазуко, магистрант
Научный руководитель:
П.И. Новицкий, к.п.н., доцент
Витебский государственный университет имени П. М. Машерова, Беларусь

Ключевые слова: *учащиеся старшего школьного возраста, умеренная и тяжелая интеллектуальная недостаточность, двигательные способности, уровни развития.*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Аннотация: *В настоящей работе представлены возрастные особенности развития отдельных показателей психомоторики у детей старшего школьного возраста с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью.*

Изучение особенностей психологического развития учащихся с интеллектуальной недостаточностью имеет важное практическое значение. Учет физического и психологического развития детей – необходимое условие полноценной реализации как общеметодических, так и специфических принципов физического воспитания, тем более, если речь идет о контингенте с существенными нарушениями этих показателей.

В условиях дизонтогенеза развитие психомоторных функций происходит во многом специфично, имеет свои особенности, связанные, главным образом, с более низким уровнем их проявления (чем в норме), существенным отставанием возрастной динамики роста двигательных способностей и отсутствием идентичности в разновременности развития различных двигательных способностей, наблюдаемых у здоровых сверстников [1].

В отличие от имеющихся сегодня научных данных о закономерностях развития двигательных способностей у детей с легкой степенью интеллектуальной недостаточности, отраженных в исследованиях Е.С. Черника, Б.И. Пинского, А.С. Самыличева, А.А. Дмитриева, В.М. Мозгового, Н.А. Козленко, О.А. Барабаш и многих других ученых, аналогичных научных работ, касающихся детей с тяжелыми нарушениями умственного развития, значительно меньше. Дефицит аналитического материала диагностических обследований и тестирования психомоторики учащихся с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью затрудняет разработку объективного содержания и требований образовательного процесса в многолетних программах (планах), документах оперативного планирования физкультурных и коррекционных занятий, обоснование методик развития двигательных способностей в различном возрасте, осуществление корректного врачебно-педагогического контроля и др.

Цель проводимой нами научной работы заключается в изучении особенностей развития двигательных способностей в различном возрасте у учащихся с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности. В представленном материале лонгитюдинального исследования отражены возрастно-половые особенности развития двигательных способностей, наблюдаемые в обследованной группе учащихся второго отделения (16 лет и старше), обучавшихся в разные годы в старших классах вспомогательной школы-интерната №10 г. Минска (n=40).

Сбор данных осуществлялся с помощью «карты общего развития», включавшей различные задания, выполнение которых оценивалось в количественных (результатах) и (или) качественных показателях (в баллах). Качественные показатели тестирования оценивали по 5-ти балльной шкале: 0 баллов – (уровень нулевой, неадекватный), т.е., ученик не выполнял предлагаемое задание даже с постоянной помощью учителя; 1 балл – (очень низкий, сопроводительный); 2 балла – (низкий, неудовлетворительный); 3 балла – (средний, удовлетворительный); 4 балла – (выше среднего, хороший); 5 баллов – (высокий, отличный). Оценивая умения и способности, учитывалась

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

самостоятельность выполнения о освоенность двигательного задания. Ученику предлагалось достаточное количество попыток и методических приемов, чтобы убедиться, что выполняющий задание исчерпал свои возможности, а их регистрируемый уровень является объективным (не заниженным) и самым успешным на момент обследования (т.е. зафиксирован лучший результат) [2]. Каждое задание отражало способность обследованного воспроизводить ту или иную двигательную деятельность в конкретной направленности мышечной работы (скоростной, силовой, координационной и др.). Соответственно, вырисовывалась картина развития у обследованных физических качеств, лежащих в основе выполнения этих двигательных заданий (таблица 1).

Таблица 1

Исследуемые показатели двигательных способностей учащихся

Двигательные способности *Задания (вопросы) из карты общего развития ученика [2]*
Выносливость Может пробежать в произвольном темпе без остановки длинную дистанцию (балл/результат). Удерживается в висе на перекладине (балл/результат).
Скоростные Пробегает с ускорением в быстром темпе отрезки (балл/результат).
Координационные Стоит на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны (балл/результат). То же, с закрытыми глазами (балл/результат). Идет по гимнастической скамейке (балл/результат) Поднимается по рейкам гимнастической лестницы и спускается (балл/результат). Ударом ноги попадает в ворота шириной 2 метра (балл/результат).
Силовые Поднимание туловища в сед (балл/результат). Прыжок в длину с места (балл/результат). Удерживается в висе на перекладине (балл/результат). Лежа на гимнастической скамейке, передвигается вперед с помощью рук (балл/результат). Приседает и встает на двух ногах (балл/результат). Сидя, бросок мяча (1 кг) двумя руками из-за головы (балл/результат).

Анализ результатов обследования девушек старшего школьного возраста показал, что значения всех изученных показателей находятся в границах от 0.4 до 4 баллов: на уровне очень низком (сопроводительном), низком (неудовлетворительном), удовлетворительном и хорошем (достаточном). Среднестатистический показатель оценки выполнения заданий, связанных с проявлением выносливости составил у девушек 3.0 балла, быстроты – в 3.5 балла, координационных способностей - 2.3 баллов, силовых - 3.4 балла (рис. 1).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

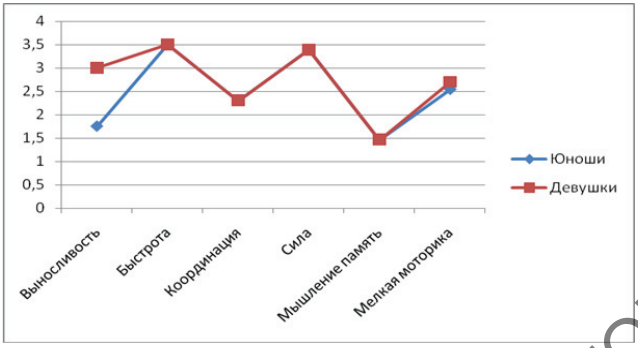


Рис.1. Средние значения показателей выполнения двигательных заданий с проявлением различных физических качеств у юношей и девушек старшего школьного возраста с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью, в баллах

Анализ результатов обследования юношей старшего школьного возраста выявил диапазон средних значений изученных показателей психомоторного развития от 0.92 до 2.54 баллов. Оценочный уровень способности выполнения заданий связанных с проявлением выносливости в среднем составил 1,75 балла, быстроты – в 3,5 балла. Выполнение заданий с проявлением координационных способностей и способности ориентироваться в пространстве составили 2,3 баллов, силовых способностей - 3,4 баллов, мелкой моторики – 2,5 баллов (рис.1).

Таким образом, результаты проведенного обследования показывают, что у девушек с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности старшего школьного возраста (n=20) выполнение заданий связанных с проявлением выносливости, силы и быстроты соответствует среднему, удовлетворительному уровню (по степени самостоятельности выполнения и освоенности двигательных заданий). Выполнение заданий в основе которых лежат равновесие, пространственная ориентация, согласованность движений, а также мелкая моторика остаются на низком, неудовлетворительном уровне. Аналогичная картина проявления рассмотренных двигательных способностей наблюдалась в этом возрасте и у принявших в исследовании юношей. Существенные отличия в степени самостоятельности и освоенности выполнения двигательных заданий наблюдались лишь в случаях с проявлением выносливости. Оценки (уровень) выполнения этих заданий у юношей оказался ниже, чем у девушек: на неудовлетворительном и удовлетворительном уровнях, соответственно.

Литература

1. Лазуко, Д.А. Психомоторные способности учащихся младших классов вспомогательной школы / Д.А. Лазуко // XII Машеровские чтения: материалы XII Международная научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых учёных, Витебск, 19 октября 2018 г./ Вит.гос.ун-т; ред. кол.: И.М. Прищепа (гл.ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – С. 318-319.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

2. Новицкий, П.И. Адаптивная физическая культура во втором отделении вспомогательной школы: учеб.-метод. пособие для педагогов / П.И. Новицкий. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2011. – 200 с.

ГОЛЬФ КАК ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ВУЗОВ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

О.В. Лангуева, студентка
Научный руководитель:
А.Н. Корольков, к.т.н., доцент
Московский городской педагогический университет

Ключевые слова: *студенты, здоровье, высшее профессиональной образования, физическое воспитание.*

Аннотация: *Рассматриваются вопросы физической подготовленности современных школьников в пубертатный период. Определяются объемы выборок достаточные для осуществления статистических сравнений результатов тестирования общей физической подготовленности. Установлено, что достаточным для осуществления статистических сравнений объемом выборки при обработке результатов в беге на 30 метров, челночном беге 3х10 метров и прыжке в длину с места является выборка в 12-20 человек. Также определен период относительной стагнации физического развития школьников в возрасте 12-13 лет.*

Актуальность. Гольф как вид двигательной активности и учебный предмет постепенно распространяется в системе высшего образования России. Первая специализация по гольфу была создана в Российском государственном университете физической культуры и спорта (ГЦОЛИФК) в 1993 году. С тех пор различные учебные курсы: академические, курсы по выбору, элективные курсы, спортивные кружки и секции по гольфу, курсы повышения квалификации и переподготовки кадров организуются в различных ВУЗах: МГИМО, МАИ, Тимирязевской Академии, Сибирском федеральном университете, Южном федеральном университете, МГПУ и многих других. С 2016 года проводится Чемпионат России среди студентов, проходящий под эгидой Российского студенческого союза. В III Чемпионате России среди студентов приняло участие 10 ВУЗов из разных регионов страны.

Такая деятельность по развитию гольфа в студенческой среде часто осуществляется благодаря инициативной деятельности отдельных энтузиастов – любителей гольфа, протекции руководителей ВУЗов, помощи региональных федераций гольфа и местных спорткомитетов. По этой причине усилия по развитию студенческого гольфа обычно не носят должного системного характера. Это, прежде всего, проявляется в отсутствии общих принципов научно-методического обеспечения учебных и тренировочных занятий по гольфу со студенческой молодежью.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Цель работы. В этой связи представляется актуальным определить общие основания для разработки учебных и тренировочных программ занятий по гольфу с различными группами студентов.

Результаты и их обсуждение. Очевидно, что любая дидактическая программа, учебный (тренировочный) план и каждое учебное занятие должны иметь конкретную цель, которая обычно формулируется в виде освоения, закрепления или совершенствования какого-либо знания, умения или навыка. Среди студентов в зависимости от состояния их здоровья, исходного уровня физической подготовленности и способностей к обучению игровым действиям в гольфе определяются четыре относительно обособленные группы учеников, цель и содержание занятий по гольфу у которых различные. Главным основанием для классификации студентов для занятий гольфом является состояние из физического здоровья [2, 6]. Существует три различные классификации состояний здоровья детей и молодежи. В первой классификации по отношению к возможностям двигательной активности школьники и студенты разделяются на три группы здоровья: основную, подготовительную и специальную. Вторая, врачебная классификация по наличию (отсутствию) и характеру заболевания предусматривает разделение учащихся на пять групп здоровья: I, II, III, IV и V. И третья классификация применяется для разделения лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и соотносится с международной классификацией болезней МКБ-10 [6]. На основе этой классификации проводится классификация спортсменов в паралимпийском движении [2]. Студенческая молодежь, отнесенная к подготовительной, IV и V группам здоровья, в зависимости от вида основного заболевания, вторичных и сопутствующих нарушений, могут быть отнесены и к лицам с ОВЗ.

Ранее нами был установлен исторический эволюционный тренд ухудшения состояния здоровья детского населения. Так, например, нормативы комплекса ГТО и нормы массовых разрядов в легкой атлетике, устанавливаемые в результате анализа итогов массовых соревнований, неуклонно снижаются с момента их установления в 30-х годах прошлого века. Эти нормы в среднем уменьшились на 10-12 %, что свидетельствует о соответствующем снижении функциональных возможностей организма подрастающего поколения и, следовательно, ухудшении их соматического здоровья [4]. На рис.1. представлена динамика процентного уменьшения количества школьников в I-й группе здоровья и неуклонного их возрастания в III-й группе здоровья, начиная с 1950 года, составленная по данным врачебных осмотров старших школьников (Богомолова Е.С.[1]).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

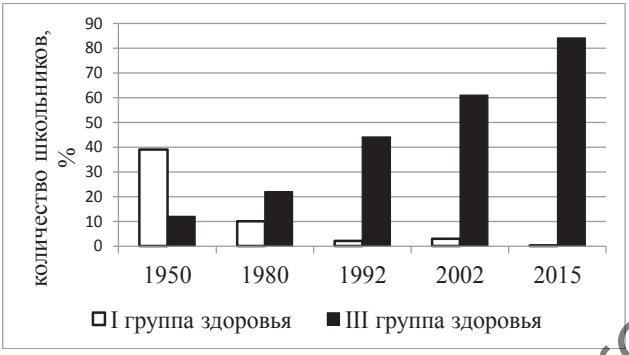


Рис.1. Эпохальное возрастание количества школьников, отнесенных к III группе здоровья (эволюционный тренд).

Как следует из данных, представленных на рисунке 1, количество старших школьников-абитуриентов, имеющих хронические заболевания, в настоящее время достигает 89 %, и их количество вряд ли будет уменьшаться в будущем. По этой причине становится очевидным, что главная задача студенческого гольфа является оздоровительной: посредством занятий гольфом студенты, в первую очередь, должны сохранять и укреплять свое здоровье, восполнять естественные потребности в двигательной активности [7]. II и IV группу здоровья в 2015 году представляют по 5,5% школьников [1]. Для второй группы здоровья занятия гольфом могут иметь целью спортивное совершенствование, выполнение норм массовых разрядов и укрепление здоровья. В первую и вторую группу здоровья могут входить спортсмены из разных видов спорта, которые или закончили свою спортивную карьеру или решили сменить свою спортивную специализацию.

Для студентов IV и V группы здоровья целью физкультурных занятий является сохранение здоровья, улучшение состояния посредством выполнения лечебных предписаний, комплексов упражнений лечебной физкультуры с использованием элементов гольфа и мини-гольфа.

И наконец, отдельную незначительную группу студентов составляют спортсмены – гольфисты высокого класса, кандидаты и мастера спорта, занимающиеся гольфом не менее 6-8 лет и продолжающие свою спортивную карьеру. Целью их занятий является достижение высоких спортивных результатов на международных и всероссийских соревнованиях.

Результаты классификации студентов по группам здоровья, по их процентном соотношениям, целям занятий гольфом, двигательному опыту и другим основаниям представлены в таблице 1.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 1

Классификация студентов по отношению к занятиям гольфом

Основания \ классы студентов	Игроки ВК	Студенты со спортивным прошлым	Студенты без спортивного опыта	Студенты с ОВЗ
Группа здоровья	I-II	I-III	II-IV	IV-V
Количество, %		5.5	89	5.5
Цель занятий	Высокие спортивные результаты	Спортивное совершенствование	Укрепление здоровья	Сохранение здоровья, реабилитация
Виды соревнований	Международные и всероссийские турниры	Всероссийские турниры и массовые соревнования	Массовые студенческие соревнования	Адаптивный спорт
Игровой опыт, лет	6-10	0-6	-	-
Форма проведения занятий	Проф. тренировки 1624 часа в год, 7-9 тренировок в неделю	Элективные курсы, курсы по выбору, спортивные секции 312 часов в год , 3 тренировки в неделю	Элективные курсы, курсы по выбору, спортивные секции	Занятия по плану лечения
Нормативные документы	Федеральный стандарт спортивной подготовки по гольфу	Примерная программа спортивной подготовки по гольфу [5]. Спортивно-оздоровительные группы	Учебная программа по предмету физическая культура [3].	Гольф для лиц с ОВЗ. Учебное пособие [6]
Сопряженная деятельность	Судейство, волонтерское движение, научная и тренерская деятельность			

Содержание занятий с каждой из групп студентов, представленных в таблице 1, можно определять на основании существующих нормативных документов, таких как федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гольф, примерной программы спортивной подготовки, учебной программы по предмету физическая культура на основе вида спорта гольф [3, 5].

Отдельным важным вопросом является организация занятий по гольфу с каждой из перечисленных выше групп студентов. Требования к квалификации, уровню образования, видам трудовых функций и трудовых действий преподавателя гольфа в этом случае определяются требованиями профессиональных стандартов. Занятия с перечисленными группами студентов, в соответствии с этим стандартом могут проводить: тренер-преподаватель, преподаватель Вуза и инструкторы адаптивной физической культуры. В таблице 2 определена структура разработки содержания занятий по гольфу для каждой из перечисленных выше групп студентов.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 2

Структура разработки содержания занятий по гольфу

Профессиональные стандарты		
Уровень образования		
Трудовые функции		
Трудовые действия		
Тренер преподаватель	Преподаватель ВУЗА	Инструктор АФК
Игроки ВК, студенты со спортивным прошлым	Студенты без спортивного опыта	Студенты с ОВЗ
Федеральный стандарт спортивной подготовки по гольфу	Федеральный государственный образовательный стандарт	План обследования
Программа спортивной подготовки	Рабочая программа учебной дисциплины	Диагноз
Годовой тренировочный план	Годовой учебный план	План лечения
Планы-конспекты занятий	Планы-конспекты занятий	Планы-конспекты занятий
Тренировочные задания	Учебные задания	Упражнения АФК

Как следует из таблицы 2 профессиональные стандарты определяют требования к личности и профессиональным качествам преподавателя, то есть определяют того кто может преподавать гольф. А стандарты спортивной подготовки и образовательные стандарты определяют, как учить гольфу, содержание и методику тренировочного и учебного процесса. Содержание и методика занятий гольфом со студентами с особыми образовательными потребностями в значительной степени определяются индивидуальными особенностями течения заболевания, видом и характером нарушения здоровья. По этой причине содержание занятий гольфом с лицами с ОВЗ носит исключительно индивидуальный характер и не подлежит однозначной стандартизации.

Выводы. В результате проведенного исследования установлены общие основания для разработки учебных и тренировочных программ занятий по гольфу с различными группами студентов. Выявлено, что наиболее многочисленной группой (89%) являются студенты, относящиеся к III группе здоровья, т.е. студенты, имеющие различные хронические заболевания. По этой причине большее внимание при развитии студенческого гольфа необходимо уделять тренировочным и учебным программам оздоровительной направленности.

Литература

1. Богомолова Е.С. и др. Комплексная оценка состояния здоровья городских школьников по данным углубленных медицинских осмотров (1980-2015 гг.) / Богомолова Е.С., Кузмичев Ю.Г., Бадеева Т.В., Писарева А.Н., Ашина М.В., Ковальчук С.Н. // Медицинский альманах. 2016. № 2 (42). С. 63-66.

2. Горячкин А.А. и др. Основания для классификации гольфа в паралимпийских видах спорта / А.А. Горячкин, М.Д. Рипа, А.Н. Корольков, В.А. Фесенко // Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта», СибГУФК, Омск, 22 февраля 2017 г., С. 88-93.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

3. Жеребко Д.С., Корольков А.Н., Сокол К.К. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа : рек. ЭС Минобрнауки РФ / Д.С. Жеребко, А.Н. Корольков, К.К. Сокол // Физическая культура в школе. Электронное периодическое издание, - 2016, № 1, -78 с.

4. Корольков А.Н., Германов Г.Н., Никитушкин В.Г. Нормативы физкультурного комплекса ГТО как показатель изменения состояния здоровья населения /А.Н. Корольков, Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2017. № 1. – С.8-10.

5. Корольков А.Н., Никитушкин В.Г., Жеребко Д.С., Верченов В.В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гольф» / А.Н. Корольков, В.Г. Никитушкин, Д.С. Жеребко, В.В. Верченов // М.: ЦПСКиСТ, 2016. – 158 с.

6. Рипа М.Д., Корольков А.Н., Фесенко В.А. Гольф для лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / М.Д. Рипа, А.Н. Корольков, В.А. Фесенко // М.: Эдитус, 2017. – 228 с.

7. Стрижак А.П., Корольков А.Н., Денисова В.М. Факторы эффективности спортивно-массовой работы в физкультурном вузе / А.П. Стрижак, А.Н. Корольков, В.М. Денисова // Вестник спортивной науки. – 2015. – N 6. - С.53-59.

ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА РАЗЛИЧНЫЕ ДИСТАНЦИИ

А.Е. Лебедев, магистрант
Научный руководитель:
Л.И. Евтушенкова, к.п.н., доцент
Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина

Ключевые слова: *прыжковые упражнения, бегуны, длинные дистанции, средние дистанции.*

Аннотация: *Статья посвящена изучению влияния оптимального объема прыжковых упражнений на аэробную и анаэробную производительность бегунов на средние и длинные дистанции.*

Стремительный рост конкуренции на спортивной арене заставляет ведущих спортсменов, тренеров и ученых вести постоянный поиск новых средств спортивной подготовки бегунов на средние дистанции и длинные дистанции. Встает вопрос о повышении эффективности процесса спортивной тренировки [2-4].

Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции является сложным процессом, который включает в себя физическую, тактическую, техническую, теоретическую и психологическую подготовку. Самой изучаемой в системе подготовки спортсменов высокого класса является физическая подготовка. Она занимает главное место потому, что различные стороны подготовленности спортсмена (технико-тактическая, психологическая и другие) реализуются с выявлением физических качеств. Именно поэтому, проблема физического совершенствования бегунов на средние дистанции является насущной и требует со

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

стороны ученых, тренеров, спортсменов дальнейшего творческого поиска в направлении совершенствования физической подготовки легкоатлетов [5-7].

На современном этапе, на наш взгляд, спортсмены и их тренеры не уделяют достаточное внимания прыжковым упражнения, считая первичным вопросом улучшения только общей и специальной выносливости бегунов за счет беговых упражнений. Много тренеров и спортсменов для повышения уровня спортивных результатов используют на тренировочных занятиях только беговую работу, игнорируя или уделяя мало внимания прыжковым упражнениям, выполняя их только на разминке.

Изучение специальной литературы, опыта подготовки ведущих спортсменов России и мира, а также проведенные эксперименты и наблюдения позволяют говорить о необходимости изучения влияния существенного объема упражнений прыжкового характера направления на улучшение спортивных результатов бегунов [1, 8, 9].

На наш взгляд существует определенный дефицит информации влияния прыжковых упражнений на аэробную и анаэробную производительность бегунов.

Подбор оптимального соотношения средств тренировки в подготовке бегунов на средние и длинные дистанции является целью нашей работы. Задачи исследования:

1. Определить основные средства прыжковой подготовки бегунов на средние и длинные дистанции.

2. Исследовать динамику показателей бегунов после выполнения предложенного плана тренировок.

3. Сравнить полученные в процессе эксперимента данные с предыдущими личными достижениями и разработать рекомендации бегунам на средние и длинные дистанции.

В исследовании принимали участие 16 спортсменов разного возраста (14-18 лет), спортивной квалификации (1 – Кандидат в мастера спорта, 3 – I разряда, 7 – II разряда, 6 – III разряда,) и разного пола (8 юношей и 8 девушек), занимающихся бегом на средние и длинные дистанции. Для изучения реакции организма спортсменов при выполнении увеличенного объема прыжковых упражнений всем бегунам был предложен откорректированный план тренировок. Суть заключалась в том, чтобы минимум два раза в неделю, даже в подготовительный период, после основной работы выполнять комплекс упражнений, включающий прыжковые упражнения (таблица).

Таблица

Комплекс упражнений для совершенствования скоростно-силовой подготовки бегунов на средние дистанции

№	Содержание	Дозировка
1	Многоскоки по прямой	4-7 раз по 60-100 м
2	Многоскоки в гору	4-7 раз по 60-100 м
3	Прыжки через 10-15 барьеров с приземлением на две ноги	4-7 раз
4	Прыжки через 10-15 барьеров на одной ноге	4-7 раз на каждую ногу

При этом желательно было использовать возможности, которые придает окружающая местность. Нагрузка регулировалась в соответствии с физическим состоянием и квалификации спортсменов.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

В ходе и после окончания эксперимента были проведены контрольные нормативы: прыжок в длину с места, прыжок по Абалакову, бег на 100 метров, PWC 170.

Упражнения предложенного комплекса положительно повлияли на спортсменов, участвовавших в эксперименте. В результате ими были улучшены свои личные достижения в скоростно-силовых показателях и результаты в соревнованиях на основной дистанции. В прыжке по Абалакову средний показатель группы увеличился на 10.4 % ($p \leq 0.05$); в прыжке в длину с места увеличился на 9% ($p \leq 0.05$); в беге на 100 м на 5.1% ($p \leq 0.05$); средняя величина показателя PWC170 увеличилась на 6.7% ($p \leq 0.001$). Все спортсмены улучшили свои результаты в беге на средние дистанции и длинные дистанции. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о значительных возможностях повышения эффективности тренировочного процесса бегунов на средние дистанции и длинные дистанции путем включений в тренировочную программу прыжковый упражнений.

Литература

1. Ципин Л.Л. Критерии оптимизации специальных упражнений бегунов на средние дистанции // Российский журнал биомеханики. 2016. № 3. С. 283-291.

2. Чесно А.В. Взаимосвязь физической подготовленности и морфофункциональных показателей у бегунов на средние дистанции // Гуманитарные науки и естествознание: проблемы, идеи, инновации: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2019. С. 153-157.

3. Чесно А.В. Воспитание локальной силовой выносливости мышц нижних конечностей у легкоатлетов-стайеров // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: сборник статей XVIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2019. С. 478-480.

4. Чесно А.В. Динамика уровня тревожности бегунов на средние дистанции в соревновательном периоде // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: сборник статей XVIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2019. С. 475-477.

5. Чесно А.В. Индивидуализация спортивной подготовки спортсменов в различных видах спорта // Шаг в науку: материалы III научно-практической конференции института естествознания и спортивных технологий. 2019. С. 275-278.

6. Чесно А.В. Индивидуализация тренировочного процесса бегунов на средние дистанции // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы XVIII Международной научно-практической конференции. 2019. С. 412-416.

7. Чесно А.В. Особенности спортивного отбора юных легкоатлетов в современных условиях // Современные тенденции в развитии лёгкой атлетики в

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

России и мире: спорт высших достижений и подготовка резерва (предолимпийский год): материалы III Всероссийской научно-практической конференции по легкой атлетике с международным участием. 2019. С. 107-112.

8. Чесно А.В. Половые различия в эмоционально-волевой сфере бегунов на длинные дистанции // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: электронное приложение к сборнику XXIX Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся. 2019. С. 333-337.

9. Чесно А.В. Развитие скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов методом круговой тренировки // Гуманитарные науки и естествознание: проблемы, идеи, инновации: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2019. С. 157-161.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

А.Е. Лебедев, магистрант
Научный руководитель:
Л.И. Евтушенкова, к.п.н., доцент
Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина

Ключевые слова: *спортивная тренировка, бегуны, средние дистанции, длинные дистанции.*

Аннотация: Определено, что *процесс спортивной подготовки юных спортсменов характеризуется разнообразием применяемых средств и методов. В статье доказана эффективность внедрения разработанной программы спортивной тренировки на средние и длинные дистанции в годовом цикле спортивной подготовки.*

Процесс подготовки спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением средств различных видов спорта. Научные исследования показывают, что тренировки с применением только беговых упражнений, без использования других вспомогательных средств не раскрывают полностью возможности юных бегунов [1, 8, 9].

По данным научной литературы тренировки с применением силовых, специально-подготовительных средств со снарядами и без них, спортивных игр и тому подобное, расширяет круг двигательных навыков, способствует гармоничному развитию, улучшает функциональные возможности организма, создает прочную базу для повышения уровня физической подготовленности юных легкоатлеток и служит мощным стимулом для привлечения детей к занятиям легкой атлетикой [2, 3, 7].

Специалисты указывают, что среди факторов, определяющих уровень спортивных достижений в беге на средние дистанции и длинные дистанции, первичная роль принадлежит специальной выносливости [4-6]. В процессе развития специальной выносливости необходимо учитывать различия в

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

соотношении тренировочных средств различной направленности и методике повышения энергетического потенциала спортсменов.

Цель исследования: проанализировать влияние тренировочной нагрузки на развитие двигательных способностей бегунов на средние и длинные дистанции в годичном цикле спортивной подготовки.

В исследовании принимали участие 8 легкоатлеток в возрасте 14-17 лет, специализирующихся в беге на средние дистанции. Данный возраст соответствует тренировочному этапу спортивной подготовки. Для исследования эффективности разработанной программы спортивной подготовки использовались следующие тесты: бег 800 метров, бег 5000 метров. Легкоатлеты выполняли тесты на протяжении определенного этапа подготовки (в сентябре – начале годового цикла; в декабре – зимний соревновательный период; в июне – летний соревновательный период). Данные тесты были выбраны не случайно, ведь они являются соревновательной дистанцией испытуемых.

В результате анализа научно-методической литературы и передового тренерского опыта нами была разработана структура планирования годичного цикла подготовки легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции и длинные дистанции. Разработаны два макроцикла годовой подготовки легкоатлетов, в их пределах выделены три периода (подготовительный, соревновательный, переходный), которые состоят из этапов.

В первом макроцикл решаются задачи общей физической, функциональной и психологической подготовки; развитие беговой, силовой и прыжковой выносливости; совершенствование отдельных элементов техники бега; реализация спортивной подготовки. Данный макроцикл годичной подготовки бегунов на средние и длинные дистанции состоит из четырех этапов: обще-подготовительный этап, специально-подготовительный этап, предсоревновательный этап, зимний соревновательный этап, переходный период.

Второй макроцикл направлен на решение следующих задач: развитие общей и специальной беговой выносливости, силовой и скоростной выносливости и взрывной силы; совершенствование отдельных элементов техники бега на средние и длинные дистанции; тактической и психологической подготовленности; реализация спортивной готовности к достижениям.

Эффективность разработанной методики тренировки оценивалась по результатам педагогического тестирования.

Анализ динамики показателей двигательных способностей бегунов в первом годовой макроцикл подготовки (сентябрь – январь) показал их достоверное увеличение. Так, средний показатель времени преодоления дистанции 800 м сократился 3.66%. По данным беге на 5000 метров наблюдались аналогичные изменения показателя, который сократился на 3.27%.

В целом показатели двигательных способностей бегунов во втором годовой макроцикл подготовки достоверно выросли по всем показателям, ведь они достигли максимальных результатов на протяжении всего эксперимента. Тренировочная программа предсоревновательного этапа характеризовалась близкой к максимальной интенсивности выполнения отдельных тренировочных занятий. Ведь, перед началом серии стартов легкоатлеты вступают в наивысшей спортивной формы и лучшего функционального состояния. Показатели

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

двигательных способностей бегунов в годичном цикле подготовки достоверно ($P < 0.05$) увеличились. Так, среднее значение результата в беге на 800 м сократилось на 6.84%. По данным беге на 5000 м наблюдались аналогичные изменения показателя, который сократился на 6.29%.

Таким образом, одним из направлений интенсификации подготовки бегунов на средние и длинные дистанции является увеличение объема не только беговых упражнений, но и силовых упражнений наиболее специфических для основной соревновательной дистанции. Включение в тренировку прыжковых упражнений, силовых упражнений, бега в усложненных условиях положительно повлияло на скорость бега за счет увеличения силы мышц ног. Достижение высокого уровня взрывной силы позволяет бежать в режиме, который характеризуется высокой концентрацией усилий в основных фазах, которая определяет эффективность, экономичность и стабильность техники бега; вооружает бегуна средствами тактической борьбы. Анализ динамики показателей двигательных способностей свидетельствует о достаточной эффективности разработанной структуры планирование годичного цикла подготовки бегунов, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

Литература

1. Струганов С.М. Современные подходы к планированию тренировочного процесса бегунов // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2010. № 1 (52). С. 135-146.

2. Чесно А.В. Взаимосвязь физической подготовленности и морфофункциональных показателей у бегунов на средние дистанции // Гуманитарные науки и естествознание: проблемы, идеи, инновации: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2019. С. 153-157.

3. Чесно А.В. Воспитание локальной силовой выносливости мышц нижних конечностей у легкоатлетов-стайеров // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: сборник статей XVIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2019. С. 478-480.

4. Чесно А.В. Динамика уровня тревожности бегунов на средние дистанции в соревновательном периоде // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: сборник статей XVIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2019. С. 475-477.

5. Чесно А.В. Индивидуализация спортивной подготовки спортсменов в различных видах спорта // Шаг в науку: материалы III научно-практической конференции института естествознания и спортивных технологий. 2019. С. 275-278.

6. Чесно А.В. Индивидуализация тренировочного процесса бегунов на средние дистанции // Современные проблемы физического воспитания, спортивной

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы XVIII Международной научно-практической конференции. 2019. С. 412-416.

7. Чесно А.В. Особенности спортивного отбора юных легкоатлетов в современных условиях // Современные тенденции в развитии лёгкой атлетики в России и мире: спорт высших достижений и подготовка резерва (предолимпийский год): материалы III Всероссийской научно-практической конференции по легкой атлетике с международным участием. 2019. С. 107-112.

8. Чесно А.В. Половые различия в эмоционально-волевой сфере бегунов на длинные дистанции // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: электронное приложение к сборнику XXIX Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся. 2019. С. 333-337.

9. Чесно А.В. Развитие скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов методом круговой тренировки // Гуманитарные науки и естествознание: проблемы, идеи, инновации: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2019. С. 157-161.

БИОХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

А.В. Лебедева, студентка,
Научный руководитель:
В.А. Терновский, к.т.н., доцент,
Воронежский государственный университет инженерных технологий
А.Ю. Каратеева, преподаватель
Воронежский государственный университет

Ключевые слова: *спортивное питание, энергия, витамины, рацион, пищевые добавки.*

Аннотация: *Занятия спортом формируют определенные потребности в питательных веществах, энергии, минералах. Каждый спортсмен индивидуально выбирает и подстраивает под себя режим тренировочного процесса, рацион питания. Количество питательных веществ должно отличаться сбалансированностью и насыщенностью всеми полезными элементами.*

Занятия спортом присутствуют в жизни каждого человека. С раннего возраста ребёнку прививается любовь к здоровому образу жизни и спорту. Для людей разного возраста в спорте открываются различного рода секции, фитнес-клубы, спортивные сооружения. Для того, чтобы занятия спортом приносили пользу, существуют требования и правила к режиму питания, отдыха и распорядку дня.

Каждый спортсмен имеет свои индивидуальные потребности в энергии, пищевых веществах, что и делает его особенным, отличающимся от своих сверстников. Потребности зависят от физического состояния, роста, веса и от индивидуальных характеристик личности. И на основе этих характеристик формируется индивидуальное питание спортсменов лёгкой атлетики. Каждый

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

спортсмен должен знать отношение требуемой энергии, необходимой для сохранения здоровья и хороших результатов в спорте.

Высокий уровень физических нагрузок и морального напряжения требуют больших затрат энергии. Питание спортсменов сильно отличается от питания среднестатистического человека, выполняющего тяжелую физическую нагрузку. Питание спортсменов преследует определенные цели: насыщать всеми нужными микроэлементами, обеспечивать организм основными строительными материалами, витаминами, минеральными веществами. Так как для занятия спортом нужен большой запас энергии, то пища, употребляемая спортсменами, должна содержать достаточное количество углеводов, белков и жиров. Именно по этой причине для спортсменов разрабатывается специальная система сбалансированного питания, которая соответствует их уровню нагрузки и режимам тренировок.

Разработка программы индивидуального питания строится на основе затрат энергии при нагрузках, зависит от привычек спортсмена, состояния его пищеварительной системы.

Из-за больших нагрузок, ежедневными двух- и трёхразовыми тренировками и большими затратами энергии очень сложно полноценно насыщать организм всеми компонентами за три приёма пищи, поэтому многие врачи и личные наставники рекомендуют пяти- и даже шестиразовое питание. Калорийность такого питания должна быть дробной. Основная часть приема калорий приходится на первую половину дня. Из-за большой усталости возможно резкое снижение аппетита, поэтому большое значение имеет внешний вид и приятный запах пищи.

Расписание рациона напрямую связано с режимом тренировок спортсмена. Необходимо, чтобы после приёма пищи прошло не менее 1,5-2 часов.

Чтобы обеспечить спортсмена всеми питательными веществами, требуется разработать меню, которое будет с наибольшей вероятностью удовлетворять все потребности организма в питательных веществах и энергии. Все продукты можно разделить на 6 типов. К основным из них относятся: источники полноценных животных белков (молочные продукты, мясо, рыба), овощи, фрукты, жиры, крупы, кондитерские изделия. Все продукты должны правильно сочетаться в рационе для разнообразия питания. Молочные и мясные продукты особенно важны, так как они являются носителями полноценного белка.

Белок - главный элемент для достижения высоких результатов во всех видах спорта. Белок важен для выполнения основных функций организма, является фундаментом для строительных блоков гормонов и ферментом, в результате чего повышается реакция на упражнения, что играет большую роль в спорте. Белок важен для фазы восстановления и мышечного роста. Для повышения действия белка его нужно употреблять непосредственно после тренировки. Для достижения результатов достаточно употреблять 10 г белка, а максимальный эффект достигается при приёме 20-25 г белка.

После тяжёлой тренировки организму необходим отдых. Основной целью фазы восстановления цикла тренировок является установление белкового равновесия в организме. Восстановление компенсирует вызванный в процессе физической нагрузки быстрый распад белков. Синтез белков усиливается при употреблении в пищу цельного белка в комплексе с углеводами. Реакция

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

организма усиливается, если питательные вещества попадают в организм сразу после нагрузки. Но если речь идет о тяжелых физических нагрузках, то достичь быстрой реакции организма на питательные вещества можно употреблением их перед тренировкой.

Углеводы в лёгкой атлетике обеспечивают важную, но очень краткосрочную поставку энергии. Планирование режима питания должно обеспечить достаточное количество энергии, необходимой для программы тренировки и для восстановления мышечного гликогена. Целью углеводов является быстрое восстановление после упражнений. Время употребления углеводов увязано по времени с расписанием тренировок спортсмена. Если время между тренировками крайне мало (8 часов), то углеводы необходимо применять как можно скорее, чтобы обеспечить максимальное восстановление организма, в этом могут помочь так называемые перекусы. Если время между тренировками длительное (больше 24 часов), то от перекусов можно отказаться, так как нет необходимости для быстрого восстановления. Приемы пищи при длительном разрыве между тренировками нужно организовывать по личным предпочтениям и исходя из удобства спортсмена. Употребление углеводов во время бега на длинные дистанции поможет сохранить энергию и улучшить результат.

Важной составляющей в подготовке к выступлениям является соблюдение водного баланса. Для каждого спортсмена на момент выступления составляется индивидуальная программа питания и приема воды до, после и во время соревнования. Для предотвращения обезвоживания очень важно пить во время тренировочного процесса. Но бывают ситуации, когда нет возможности принять напиток для удовлетворения жажды. В этом случае нужно подготовить план по распределению в достаточном количестве употребления жидкости, что поможет обеспечить энергию и темп на протяжении соревнований. Употребление напитков с содержанием углеводов поможет не потерять сосредоточенность в длительных соревнованиях, когда спортсмен устает.

Важную роль в активности и здоровье спортсмена играют минералы. Самыми проблемными и дефицитными, как и для всех нас, являются железо и кальций.

Дефицит железа, наверное, самый распространенный дефицит питательного вещества в мире. Отсутствие этого витамина в организме оказывает пагубное влияние на здоровье спортсмена, результат соревнования и тренировку. У вегетарианцев дефицит железа является частой проблемой, проявляется в необъяснимой усталости, сонливости. Такие спортсмены должны обследоваться чаще у врачей или специалистов по спортивному питанию. Проблему дефицита железа не нужно решать чрезмерным употреблением железосодержащих добавок. Также нет необходимости заниматься самолечением и употреблением добавок самостоятельно, это может нанести большой вред организму, но не решит настоящую проблему.

Другим важным и незаменимым минералом является кальций. Кальций важен для здоровья костей. Продуктами с большим содержанием кальция являются молочные продукты. К ним относятся даже продукты с низким содержанием жира. Если спортсмен не может употреблять молочные продукты, то соевые продукты служат хорошей заменой продуктов с содержанием молока. Во время периода роста требуется употреблять кальций минимум три раза в день. Для

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

квалифицированных спортсменов, с целью повышения их выносливости на соревнованиях, кальций должен присутствовать в рационе каждый день.

Для быстрого получения витаминов или минералов широкое применение имеют пищевые добавки. Пищевые добавки очень распространены в спорте, но долгосрочных результатов от них не стоит ожидать. Добавки с содержанием белка и углеводов помогают на короткое время восстановить мышечный рост и энергию. Многие пищевые добавки привлекают спортсменов, гарантируя снижение жира и увеличение мышечной массы. Но в действительности такие добавки содержат ингредиенты, которые входят в список запрещенных препаратов и могут нанести серьезный вред здоровью. В состав веществ, входящих в добавки и способствующих росту мышц, входят: хром, бром, молозиво. Необходимо отметить, что все эти вещества не несут пользу для организма спортсмена.

Тяжелые упражнения, продолжительные напряженные тренировки, в частности аэробные упражнения, приводят организм спортсмена к стрессу. Употребление энергии, белков, железа, меди, марганца, магния, селена, натрия, цинка и витаминов А, С, Е, В6 и В12 очень важно для достижения высоких результатов в спорте. В ходе исследований было установлено, что спортсмены могут выполнять рекомендации по употреблению минералов и витаминов за счет ежедневного питания. В основном спортсмены ограничивают себя в употреблении энергии в течение длительного времени с целью снижения веса. Самый лучший способ для исправления ситуации заключается в получении совета от квалифицированного специалиста по спортивному питанию.

Некоторые спортивные добавки были разработаны с целью обеспечения специфической энергии и питательных веществ в форме, которая легка для приема. Они могут быть ценными, давая возможность спортсменам обеспечить свои потребности в специальном питании, если ежедневные продукты недоступны или их нельзя употреблять на практике. Это происходит наиболее часто до начала, во время или после тренировки. Примерами хорошего спортивного питания могут служить спортивные напитки.

Но существуют действительно полезные добавки, которые на самом деле способны повысить результаты. К ним относятся: кофеин, креатин, буферные вещества.

Креатин обычно содержится в мясе и рыбе. Креатин способствует увеличению массы и снижению жиров. Кофеин помогает улучшить результаты на коротких дистанциях. Содержится в спортивных продуктах. Также 1000 мг кофеина можно получить в маленькой чашке сваренного кофе. Буферные вещества - это добавки, которые помогают сократить негативное действие молочной кислоты, которая вырабатывается мышцами в момент физических нагрузок. Такие добавки широко используются в беге.

Привычку правильно питаться необходимо воспитывать в спортсмене с детства. Стратегия питания молодого спортсмена имеет ряд особенностей. В период бурного роста организму ребёнка требуется поддержка в виде адекватного количества энергии, белков и минералов. Когда к проблеме роста добавляются ещё и тренировки, активные молодые люди могут столкнуться с трудностями в обеспечении организма энергией и питательными веществами по причине отсутствия образованности в сфере питания спортсменов.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

У женщин-спортсменок питание отличается от обычного рациона мужчин. Питание женщин имеет ряд особенностей. Калорийность рациона женщин-спортсменок должна быть достаточной для обеспечения энергией, необходимой для тренировок и соревнований и в повседневной жизни, а также для поддержания желаемого веса. Сделать пищу более сытной можно за счет большого количества зелени и овощей. Нужно помнить, что женщинам особенно важно употреблять кальций и железо.

Когда спортсмен в путешествии, то сложно адекватно контролировать и усовершенствовать приёмы пищи, что чаще всего приводит к нехватке витаминов и минералов. При этом восполнение организма должно происходить постепенно. Для употребления минералов и витаминов, в случае ограниченности ресурсов, лучшим способом получения полезных веществ может быть пищевая добавка.

При путешествии спортсмена в жаркие страны могут возникнуть проблемы с контролем поддержки водного баланса. Тёплая погода может стать причиной дополнительных трудностей, особенно в дисциплинах, требующих выносливости. Возможно, непривыкшим к такому климату спортсменам потребуется больше питья, чем обычно, предпочтительно прохладного. В связи с этим рекомендуется заранее позаботиться о напитке. Но не нужно забывать, что спортивные напитки также содержат и калории. Общий режим питания должен учитывать данный факт, ведь излишек калорий нарушает энергетический баланс организма.

В холодную погоду многие спортсмены забывают пополнять питьевые запасы, полагая, что мало выделяют пота. На самом деле потери влаги во время тяжёлой тренировки могут оказаться существенными и, накапливаясь, приводят к ухудшению результатов. В холодном климате, при одинаковых прочих условиях, потребность в энергии остается прежней, в то время как потребность во влаге снижается. Поэтому многие спортсмены используют для пополнения напитки с высоким содержанием углеводов или добавляют в свое спортивное меню углеводные гели и богатые углеводами продукты.

Бег по снегу и льду намного сложнее, чем по земле и по этой причине сопряжен с повышенным риском травм. Этому риску в большей степени подвержены уставшие спортсмены. Таким образом, все, кто тренируется на снегу или на льду, должны активно заботиться о поддержании водного баланса в организме во время длительных или интенсивных тренировок.

На высоте. Холодный и сухой воздух высокогорья способствует потере влаги с выдыхаемым воздухом. В результате риск обезвоживания значительно возрастает по сравнению с пребыванием на равнинной местности. Поэтому спортсмен должен внимательнее следить за своим водным балансом и при необходимости контролировать режим питья.

При тренировках в высокогорье расход углеводов возрастает, поэтому регулярность их пополнения во время занятий спортом и в течение дня должна стать более активной. Реакцией на переезд в высокогорную местность может стать повышение интенсивности окислительных процессов, следовательно, атлеты должны следить за тем, чтобы их меню содержало большое количество фруктов и овощей и богатых железом продуктов. Перед такой поездкой нелишним будет также сдать анализ крови на определение уровня гемоглобина.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Лёгкая атлетика охватывает большое количество разных видов спорта. К каждому спортсмену требуется определенный подход, методика тренировок, индивидуальное меню. В зависимости от сезона происходят перемены в индивидуальных потребностях спортсмена. Важно соблюдать разнообразие пищи, правильное сочетание всех компонентов для обеспечения организма белками, углеводами и поддержания водного баланса.

Литература

1. Горшков А.И. Гигиена питания / А.И. Горшков, О.В. Липатова. - М.: Медицина, 1987. - 416 с.

2. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2003. - 512 с.

3. Королев А.А. Гигиена питания / А.А. Королев. - М.: Академия, 2008. - 528 с.

4. Петровский К.С. Гигиена питания / К.С. Петровский, В.Д. Ванханен. - М.: Вища школа, 1981. - 264 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ «ПЕРЕХОД ОТ ЗАЩИТЫ К НАПАДЕНИЮ» БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

И.И. Леднев, магистрант
Научный руководитель:
И.Е. Коновалов, д.п.н., доцент
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Ключевые слова: *юные баскетболисты, техника, тактика, защита, нападение.*

Аннотация: *Игровые действия баскетболистов отличаются быстротой, мощностью прилагаемых усилий и сложностью координационной структуры, существенно обусловливающих сложность соревновательной деятельности. В процессе игры баскетболисты должны проявлять способности к точному восприятию игровой обстановки в постоянно изменяющихся ситуациях.*

Актуальность. Темп игры в современном баскетболе невероятно высок. Происходит постоянная смена атакующих действий с действиями защиты, вследствие чего, возникает необходимость в поиске средств для повышения этих показателей, особенно в возрасте баскетболистов 13-14 лет, так как в этом возрасте в достаточном объеме сформирован технический и тактический арсенал игроков и актуальна работа над групповыми и командными действиями [1,3].

Важной стороной спортивно-игровой деятельности является преодоление разнообразных трудностей, решая при этом сложные задачи интеллектуального, физического и координационного плана [1,5].

Подвижные игры, с постоянно меняющейся игровой ситуацией, наиболее подходят для улучшения перехода от защиты к нападению баскетболистов 13-14

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

лет. В этом возрасте происходит переход игроков из мини-баскетбола, в баскетбол обычный – увеличивается скорость игры, сила соперника, а также некоторые правила как в нападении, так и в защите [4].

Цель исследования. Экспериментально проверить эффективность применение специально подобранных подвижных игр для улучшения показателей технико-тактического действия «Перехода от защиты к нападению» баскетболистов 13-14 лет.

Результаты исследования и их обсуждения. Для определения исходного показателя технико-тактического действия «Переход от защиты к нападению» баскетболистов 13-14 лет экспериментальной и контрольной групп, нами был проведен анализ статистических данных по наиболее часто встречающимся ситуациям, возникающим при переходе от защиты к нападению.

На основании статистических протоколов были обработаны 5 игр с участием игроков участвующих в эксперименте. Был проведен анализ результатов юных баскетболистов экспериментальной и контрольной групп по следующим технико-тактическим действиям: «Переход от защиты к нападению после индивидуальных защитных действий», «Переход от защиты к нападению после «Группового отбора»», «Переход от защиты к нападению после потери мяча соперником». Данные технико-тактические действия были выбраны как составные части технико-тактического действия «Переход от защиты к нападению» определяющие эффективность его выполнения.

Так показатель «Переход от защиты к нападению после индивидуальных защитных действий» у баскетболистов экспериментальной группы составил 1,6 раза, а контрольной группы 1,7 раз. В показателе «Переход от защиты к нападению после «группового отбора»» у баскетболистов экспериментальной и контрольной групп составил - 1,6 раза. В показателе «Переход от защиты к нападению после потери соперника» у баскетболистов экспериментальной группы составил 2,9 раза, а контрольной группы равнялся - 2,7 раза.

Нами были подобраны подвижные игры, направленные на улучшение показателей структурных элементов технико-тактических действий «Переход от защиты к нападению» баскетболистов 13-14 лет. Данные игры применялись по одному разу в каждой тренировке микроцикла, (при микроцикле 3-1, 4-1 по 2 раза, при микроцикле 5-1, 6-1 по 3 раза) с поочерёдной сменой.

Подвижные игры были следующей направленности:

1)Смена направления.

Салочки с мячом, на одной из половин площадки двое водящих с помощью передач, осаливают пятерых игроков, кого поймали, тот тоже становиться водящим. Раздается свисток тренера, водящие оставляют мяч на полу, а те, кого догоняли, берут мяч и проводят атаку на другую половину площадки, против водящих.

2)Две команды по пять человек становятся на середину площадки в разные кольца. У каждой команды мяч. Начинают по одному человеку, забивают из-под кольца, затем, подобрав мяч, отдают в свою колонну и выбегают за трех очковую линию и уже проводят атаку в паре. Затем в тройке, четверке и пятерке. Выигрывает команда, забившая 5 раз первая.

В конце нашего эксперимента нами повторно был проведен статистический

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

анализ игровой деятельности юных баскетболистов экспериментальной и контрольной групп.

Так показатель «Переход от защиты к нападению после индивидуальных защитных действий» у баскетболистов экспериментальной группы составил 2,1 раза, а контрольной группы равен 1,9 раз. В показателе «Переход от защиты к нападению после «группового отбора»» у баскетболистов экспериментальной группы составил 1,9, а контрольной группы равен 1,7 раза. В показателе «Переход от защиты к нападению после потери соперника» у баскетболистов экспериментальной группы составил 3,3 раза, а в контрольной группе равен 2,9 раза.

Заключение. Эффективность внедрения в тренировочный процесс баскетболистов 13-14 лет специально подобранных подвижных игр находит свое отражение в приросте исследуемых показателей: «Переход от защиты к нападению после индивидуальных защитных действий» у баскетболистов экспериментальной группы составил 21,5%, а контрольной группе равен 10,1%; «Переход от защиты к нападению после «группового отбора»» у баскетболистов экспериментальной группы составил 9,4%, а контрольной равен 6,6%; «Переход от защиты к нападению после потери соперника» у баскетболистов экспериментальной группы составил 7,8%, а контрольной равен 4%. Таки образом, полученные результаты свидетельствуют о положительном эффекте применения подвижных игр в экспериментальной группе.

Литература

1. Би, К. Упражнения в баскетболе / К. Би, К. Нортон. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 80 с.

2. Грасис, А. М. Совершенствование технических, групповых, тактических действий в защите и нападение / А. М. Грасис. – М.: Школа, 1988. – 21 с.

3. Джон, Р. Современный баскетбол / Р. Джон, Д. Вуден. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 58 с.

4. Ruchkina, K. A. Concentration of attention in basketball / K. A. Ruchkina, I. E. Konovalov, V. I. Volchkova // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С.182-183.

5. Яхонтов, Е. Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е. Р. Яхонтов, Л. С. Кит. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 70 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ФОРМАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Д.В. Лисуненко, магистрант
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь

Ключевые слова: *формальные комплексы упражнений, физические качества, тренировочные упражнения.*

Аннотация: *В статье представлены результаты исследования использования формальных комплексов упражнения «ката» в карате. Определено влияние применения формальных комплексов на развитие физических качеств. На основании исследований выявлена наиболее рациональная структура микроцикла.*

Развитие физических качеств в единоборствах определяется структурными компонентами тренировки. Одним из таких компонентов являются тест-тренировки с использованием вспомогательных упражнений [4]. Эффективность применения тренировочных упражнений определяется характером задействования функциональных систем, ответственных за формирования адаптационных процессов в организме [3].

Структура формирования двигательного навыка определяется характером кинематических и динамических параметров движения [1,5,6]. В зависимости от этих параметров формируется скорость накопления утомления в скелетных мышцах, что предопределяет требования к нагружению функциональных систем и параметров восстановления [2].

Целью исследования явилось определения влияния формальных комплексов упражнений «ката» в карате на развитие физических качеств.

Исследования проводились на базе Молодежного общественного объединения «Гомельская областная федерация каратэ» в течение 26 недель.

В эксперименте принимали участие спортсмены-каратисты, занимающиеся в учебно-тренировочных группах в количестве 37 человек, в возрасте 12-15 лет.

Были выделены две группы, с количеством занимающихся в контрольной группе - 19, в экспериментальной - 18.

Занятиях в обеих группах проходили совместно 5 раз в неделю по 2 часа, согласно плану тренировочного процесса. В начале каждой тренировки по 20 минут отводилось для развития физического качества, согласно задачам тренировки. При этом, в контрольной группе давались упражнения общепринятого характера, а в экспериментальной - в качестве тренировки определённого физического качества использовались элементы комплекса формальных упражнений – ката «Пайко», «Сейнчин», «Нипайпо» - характеризующееся быстротой выполняемых движений, проявлением силы и выносливости соответственно. Также, в экспериментальной группе одно из занятий в неделю отводилось на целостную отработку выше означенного ката.

Так, в ката «Пайко» испытуемому приходиться неоднократно выполнять связки на проявление быстроты, состоящие из фаз комбинаций смены стоек с блокированием и ударами, в том числе ног. На выполнение данных фаз

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

необходимо затрачивать минимальное количество время, что требует проявления скоростных способностей.

В ката «Пайко», с предельной скоростью для проявления быстроты выполняются определённые фазы ката.

Метод развития скоростных способностей заключается в повторном выполнении упражнений в различных его вариантах с предельной скоростью, повторное выполнение скоростных упражнений в облегченных условиях. Такой подход позволяет выполнить движения при различных режимах работы мышц, что способствует более успешному формированию вариативных двигательных навыков выполнения приемов каратэ.

При этом важно соблюдать ряд условий:

- выполняемая техника в ката должна быть хорошо изучено и освоено;
- при выполнении элементов ката, а также выполнении ката в целом должна строго соблюдаться темпо-ритмовая структура движения [7].
- продолжительность повторов выполнения ката должны быть такой, чтобы к концу его выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

В ката «Сейнчин» спортсменам на протяжении практически всего времени его выполнения приходилось находиться в низких стойках «кошико-дачи» и «некоаши-дачи», требующих длительного статического напряжение бедренных мышц ног с преодолением собственного веса и комбинированием скоростно-силовыми элементами.

Метод развития силовых качеств заключается в повторном выполнении статических силовых упражнений. Данное ката, выполняемое в динамическом режиме по биомеханической структуре и характеру нервно-мышечных усилий с основными приемами и действиями, способствует развитию мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении ката.

В ката «Нипайпо» спортсменам приходилось на протяжении достаточно длительного времени выполнять ряд фаз, содержащих как скоростные элементы, так и элементы спокойного характера, требующие общей и специальной выносливости.

Особенности развития выносливости заключаются в увеличении интенсивности (темпа) выполнения ката. Данный методический прием реализуется в рамках интервального и переменного (повторного) методов.

Интервальный метод заключается в том, что выносливость развивается за счет сокращения времени, отводимого на восстановление. Ката длительностью 2 минуты выполняется с высокой интенсивностью, но с короткими перерывами для отдыха. Начиналась работа с 2-3 повторений с отдыхом 60 секунд. Затем интервал отдыха снижался постепенно до 20-30 секунд, а количество повторений увеличивалось до 4-6. В тренировочном занятии выполнялось 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут.

В экспериментальной группе ката выполнялось с максимально возможным напряжением и темпом, с периодами отдыха между повторения до 120 секунд. При этом, использовались активные формы отдыха. Под активным отдыхом понимался отдых, организуемый посредством переключения на деятельность, отличающуюся от той, которая вызвала утомление, и способствующую

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

восстановлению работоспособности. Это означало, что занимающийся после окончания выполнения ката, должен как минимум ходить.

Во время проводимых в экспериментальной группе раз в неделю отдельных занятий, направленных на тренировку исключительно формального комплекса упражнений «ката», занятия строились иным образом. Общее время основной части занятия составляло около 90 минут. Разминка заключалась в выполнении бега малой интенсивности по татами, общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений.

Структура тренировки ката включала изучение схемы его движения с применением по ходу определенных технических элементов: стоек, блоков, ударов, различных перемещений. Особое внимание уделялось ритму исполнения ката по фазам, которые состоят из бункая – расшифровки значения выполняемой техники и ее практическое значение. Каждая фаза выполнялась со своей скоростью, могла иметь подготовительный, взрывной элемент, статический, расслабляющий, баллистический, а также требующий особой концентрации – киай.

Метод развития быстроты заключается в повторном выполнении упражнений в различных его вариантах с предельной скоростью, повторное выполнение скоростных упражнений в облегченных условиях. Такой подход позволяет выполнить движения при различных режимах работы мышц, что способствует более успешному формированию вариативных двигательных навыков выполнения приемов каратэ.

До начала и по окончании эксперимента нами было проведено тестирования по определению развития физических качеств. В качестве тестов использовался бег на 20 метров, челночный бег 3 по 10 метров, количество ударов передней рукой за 10 с, теппинг-тест, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, приседания в течении 1 минуты и бег на 1600 м.

По результатам тестирования в начале эксперимента между группами не было выявлено достоверности различий ни по одному из тестов ($P > 0.05$). По окончании педагогического эксперимента была выявлена достоверности различий в проявлении быстроты - параметрам в беге на 20 метров, количестве ударов передней рукой за 10 с и в показателе теппинг-теста ($r = 2.23$, $r = 2.21$ и $r = 2.31$ соответственно) ($P < 0,05$). В проявлении силы ног – приседания за 1 мин ($r = 2.29$, $P < 0.05$). В уровне развития выносливости ($r = 2.37$, $P < 0,05$) В челночном беге 3 по 10 метров достоверности различий выявлено не было ($r = 1.07$) ($P > 0.05$).

Использование при развитии физических качеств элементов и структурных движений из арсенала ката способствует не только развитию физического качества, на которое акцентировано зашифрованное в формальном комплексе действие, но и формированию эффективности техники движения.

Оценкой данной эффективности использования формальных комплексов упражнений в тренировочной деятельности служит, как правило, результат соревновательной деятельности не только в категории «ката», но и в категории «кумите».

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Литература

1. Бондаренко, А.Е. Изменение кинематики движения при выполнении ударных действий в карате / А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко, Л. В. Старовойтова, Е. А. Мочалова // Материалы докладов 51-й международной научно-технической конференции преподавателей и студентов. В двух томах. Том 1. – Витебск. – 2018. - С. 422-424.

2. Бондаренко, К.К. Изменение характера движений при утомлении в карате / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы II всероссийской научной конференции. Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чурапча. - 2018. - С. 68-72.

3. Бондаренко, К. Раціональність тренувальних впливів при підготовці в карате / К. Бондаренко, И. Фигуренко // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: Матеріали 1 регіон. наук-практ семінару. – Львів – 2006. — С. 17-19.

4. Бондаренко, К. К. Организация тренировочных занятий (тест-тренировок) в единоборствах / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сб. статей (матер. IV Междунар. науч.-техн. конф.), 2016 г. – Минск: БНТУ. – С - 115 -117.

5. Бондаренко К.К. Кинематические характеристики выполнения ударов в карате / К. К. Бондаренко / Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летнему юбилею факультета физической культуры УО «ГГУ имени Ф. Скорины». Гомель, ГГУ им. Ф.Скорины в 2-х частях. Ч.2 – Гомель, ГГУ - С. 84-88.

6. Старовойтова, Л.В. Биомеханические параметры ударных действий в карате / Л. В. Старовойтова, П. К. Грицева, К. К. Бондаренко // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Материалы Международной научно-практической конференции, 2019. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2019. – С. 504-507.

7. Мудрик, І.П. Ритмові моделі технічних дій каратисті в високої кваліфікації Мудрик І. П. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2011. - №9. – С. 87-91.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СТЕП-АЭРОБИКИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

К.С. Лобова, студентка
Научный руководитель:
И.И. Таран, к.пс.н., доцент
Великолукская государственная академия физической культуры

Ключевые слова: *футбол, степ-аэробика, подготовка футболистов, координация, техническая подготовка, тренировочный этап подготовки.*

Аннотация: *в современном футболе возрастают требования к технической и координационной подготовленности игроков, что требует от тренеров постоянного обновления арсенала средств подготовки. В последние годы в практике подготовки футболистов стали использовать средства аэробики и фитнеса. В тоже время исследований эффективности применения для разных видов подготовки футболистов этих средств недостаточно. В статье представлены результаты исследования эффективности применения степ-аэробики на тренировочном этапе подготовки футболистов. Экспериментально доказана эффективность применения степ-аэробики для повышения показателей технической и координационной подготовленности игроков.*

Современное развитие футбола предъявляет высокие требования к уровню подготовленности спортсменов. В связи с чем, в спортивной подготовке, в том числе в футболе, сегодня наблюдается поиск и апробация новых доступных и одновременно эффективных тренировочных средств взамен простого количественного роста объёмов и интенсивности нагрузок [2]. Одними из таких доступных средств являются разные виды аэробики, которые выгодно отличает от классических средств физической подготовки отсутствие монотонности, высокий эмоциональный фон занятий, многочисленный арсенал двигательных действий, положительные следовые эффекты от выполнения комбинаций и связок, постоянное обновление логически выстроенных и научно обоснованных программ [1]. Российские специалисты по примеру ведущих футбольных стран начали использовать различные формы занятий аэробикой в учебно-тренировочном процессе. Однако, явление это скорее фрагментарное, нежели системное.

Одним из эффективных средств аэробной подготовки, одновременно развивающим разные виды координационных способностей, является степ-аэробика. Несмотря на это, исследований в области использования степ-аэробики в спортивной подготовке и в, частности, в футболе недостаточно. Вышесказанное определяет актуальность и цель нашего исследования.

Цель исследования - определить эффективность использования степ-аэробики для повышения показателей координационной и технической подготовленности футболистов 12-13 лет.

Гипотеза – предполагается, что техническая и координационная подготовка футболистов 12-13 лет будет более эффективной при условии систематического применения в учебно-тренировочном процессе занятий степ-аэробикой.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический (формирующий) эксперимент, методы математической статистики (критерий t-Стьюдента).

Формирующий эксперимент проводился в течение 2018-2019 учебного года на базе Футбольной школы ФК «Псков-747», г. Псков. В исследовании приняли участие 20 футболистов 12-13 лет, занимающихся на тренировочном этапе подготовки с объёмом нагрузки 16 часов в неделю.

В течение учебного 2018-2019 года с октября по апрель 10 футболистов регулярно, 1 раз в неделю посещали занятие степ-аэробики продолжительностью 1 астрономический час. Эти футболисты составили экспериментальную группу (ЭГ). Остальные футболисты составили контрольную группу (КГ).

Для определения эффективности введения степ-аэробики в подготовку в начале и в конце эксперимента проводилось тестирование показателей технической и координационной подготовленности игроков.

Оценка технической подготовленности футболистов проводилась по показателям тестов: удар на точность из 10 ударов; дальность передачи мяча; дальность вбрасывания мяча; жонглирование мяча; ведение мяча 30 м; ведение мяча с обводкой стоек.

Оценка показателей координационных способностей проводилась по показателям тестов: на вестибулярную устойчивость «три кувырка вперед»; «прыжки на разметку» и «прыжок вверх с усилием 50 % от максимального» отражающих способность к кинестетическому дифференцированию усилий мышц ног, необходимых футболисту при дифференцировании силы ударов по мячу; «точность катания мяча ведущей/не ведущей ногой» для оценки дифференцирования силовых способностей ног; «стояние на одной ноге с удержанием мяча на ведущей/ не ведущей стопе для оценки способности к статическому равновесию; тест на динамическое равновесие «повороты на гимнастической скамейке»; «челночный бег» для оценки координации в циклических локомоциях; а также для оценки общей координированности по показателю разницы между бегом на 30 м и челночным бегом 3х10м (латентный показатель КС); для оценки способности к ритму использовался показатель разницы времени, показанный в тестах бег по обручам без ведения мяча и бег по обручам с ведением мяча.

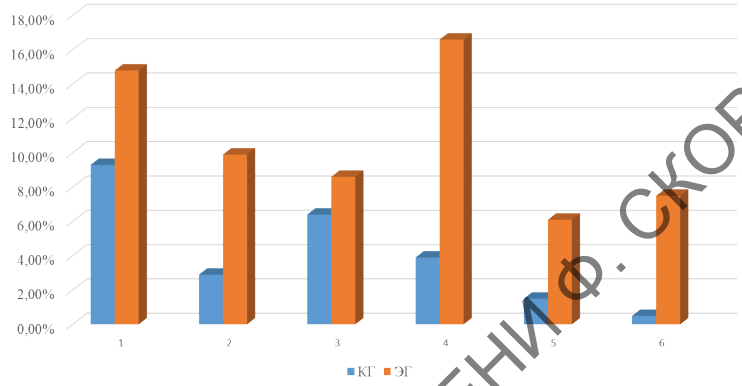
По результатам предварительного тестирования группы однородны по показателям технической и координационной подготовленности и могли участвовать в экспериментальной работе ($p<0,05$).

Формирующий эксперимент проводился в течение 7 месяцев. Комплексы степ-аэробики включали разнообразные воздействия на вестибулярный аппарат в виде поворотов, переходов и т.п., разные шаги и их сочетания направленные на развитие способности к кинестетическому дифференцированию и согласованию и перестроению движений. Движения на степе в опоре на одной ноге развивают функцию равновесия и вестибулярную устойчивость. Занятия проводил профессиональный фитнес-инструктор. В занятиях степ-аэробикой применялись в основном Basic Step, Step-combo, Double Step, Advanced Step. В комплексы постоянно вводились новые движения, изменялся порядок их выполнения. После окончания формирующего эксперимента было проведено повторное тестирование,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

которое показало разную динамику и степень достоверности изменений показателей в ЭГ и КГ (рисунок 1, 2).

Математическая обработка и анализ результатов повторного тестирования технической подготовленности футболистов экспериментальной группы, показали наличие более значительной положительной динамики всех показателей по сравнению с КГ и достоверных изменений отдельных показателей.



Условные обозначения: 1 – удар на точность из 10, кол-во раз; 2- передачи мяча на дальность, м; 3- вбрасывание, м.; 4- жонглирование, кол-во раз; 5- ведение мяча 30м, с.; ведение мяча с обводкой стоек, с.

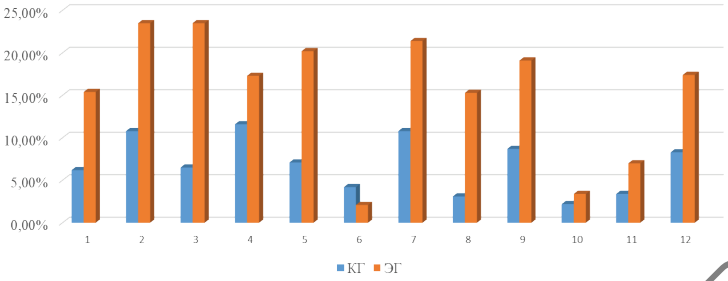
Рис. 1. Динамика показателей технической подготовленности футболистов КГ и ЭГ (в %)

У спортсменов экспериментальной группы достоверно улучшился показатель теста «удар на точность из 10 ударов» - в среднем точность ударов выросла на 14.8%, показатель теста «жонглирование» - в среднем улучшился на 16.6%. Изменения статистически достоверны ($p < 0.05$). В тоже время в экспериментальной группе недостоверно изменились показатели тестов «передача мяча на дальность» - показатель улучшился на 2.2 метра или 9.9%, изменения близки к достоверным, но недостоверны, «вбрасывание мяча» - на 0.7 м или на 9.6%, «ведение мяча 30 м» - стали выполнять быстрее на 0.39 секунды или 6.1%, «ведение мяча с обводкой» - быстрее на 0.83 секунды (7,5%).

В контрольной группе показатели технической подготовленности возросли не столь существенно. Есть положительная динамика показателей, но изменения всех показателей недостоверны ($p > 0.05$). Прирост показателей колебался от 1.5 до 9.3%.

Тестирование координационных способности после эксперимента показало, что в экспериментальной группе существенно улучшились ($p<0.05$) показатели точности кинестетического дифференцирования спортивных действий, выполняемых ногами – прирост показателей от 17.3-23.5%, а также показатели вестибулярной устойчивости (15.4%), статического равновесия (21.4/15.3%), динамического равновесия (19.1%), чувства ритма (17.4%). По остальным показателям наблюдается тенденция улучшения показателей.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ



Условные обозначения: 1 - три кувырка в о. с., с; 2- прыжки на разметку, см; 3- прыжок вверх с усилием 50 % от макс, см; 4- точность катания мяча ведущей ногой, см; 5- точность катания мяча не ведущей ногой, см.; 6 - показатель разницы между: бег 30м и челночный бег 3х10м, с; 7 - стояние на ведущей ноге с удержанием мяча, с; 8- стояние на не ведущей ноге с удержанием мяча, с; 9 - повороты на гимнастической скамейке, кол-во раз; 10 - бег по обручам без ведения мяча, с; 11 - бег по обручам с ведением мяча, с; 12 - бег по обручам без ведения мяча - бег по обручам с ведением мяча, с.

Рис. 2. Динамика показателей координационной подготовленности у футболистов КГ и ЭГ в %

В целом, прирост показателей координационных способностей, в ходе педагогического эксперимента в ЭГ по всем данным составил от 2.1 до 23.5%. Наименьшие приросты наблюдаются по показателям, одновременно отражающим быстроту движений, на развитие которой степ-аэробика не ориентирована. Данная динамика показывает эффективность использования степ-аэробики для развития координационных способностей футболистов.

В КГ прирост показателей координационных способностей в ходе педагогического эксперимента по всем тестам составил от 2.2 до 11.6%. Достоверные изменения произошли только в тесте «стояние на одной ноге с удержанием мяча на ведущей стопе», отражающем способность к статическому равновесию ($p<0.05$).

Таким образом, из результатов исследования видно, что по всем исследуемым показателям футболисты экспериментальной группы превосходили своих сверстников не только по развитию различных КС, но и по сформированности двигательных умений и навыков, необходимых в футболе. Полученные данные свидетельствуют, что использование дополнительно к специализированным средствам спортивной подготовки футболистов средств фитнеса, и в частности степ-аэробики, позволяет эффективнее формировать координационные способности игроков и тем самым улучшать показатели их технической подготовленности.

Это указывает на эффективность применения занятий степ-аэробикой как дополнительного средства тренировки. Использование степ-аэробики в тренировочном процессе позволяет более значительно повысить показатели подготовленности игроков на тренировочном этапе подготовки.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. Пособие. / под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. М.: ТВТ «Дивизион» 2006. 303 с.

2. Тарабрина Н.Ю., Е.Ю. Грабовская, Ю.А. Гетиков Особенности влияния специальных средств фитнеса на скоростно-силовые и координационные показатели юных футболистов. Наука и спорт: современные тенденции. 2016. № 1 (10). С. 31-35.

ВЛИЯНИЕ ТЕМПА И МОЩНОСТИ НА СКОРОСТЬ ЛОДКИ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ

С.И. Лопухов, студент
Научный руководитель:
Д.А. Хихлуха, преподаватель
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь

Ключевые слова: *Гребля на байдарках, сердечно-сосудистая система, мышечная система, параметры гребли, скорость, мощность, темп, эффективность гребка, коэффициент корреляции.*

Аннотация: *В данной статье изучены различные характеристики гребка в гребле на байдарках. Выявлены основные параметры, оказывающие положительное и отрицательное влияние на скорость лодки.*

Введение. Конкурентоспособность спортсмена в гребле на байдарках и каноэ зависит от способности организма гребца выполнять работу в субмаксимальной зоне мощности. В этом временном диапазоне существуют различные факторы, лимитирующие достижение высокого спортивного результата [5]. Изученность данных факторов, которая преимущественно и определяет качество тренировочного процесса, зависит от широты получаемой информации различного характера: педагогической, медико-биологической, кинематической, биодинамической.

Наибольший интерес представляют показатели рабочей деятельности спортсменов (скорость, темп, мощность) при прохождении как всей дистанции, так и ее отрезков. Изменение данных параметров на дистанции является следствием на получаемую организмом нагрузку, а появляются они из-за изменения как показателей сердечно-сосудистой системы [4, 7], так и деятельности мышечной системы [1, 8].

Состояние различных систем организма спортсменов обуславливается различными видами подготовленности гребца: технической, функциональной, психологической, физической, тактической. Уровень развития различных видов подготовленности характеризуют параметры соревновательной деятельности – скорость хода лодки, темп гребли, мощность гребка [6, 9].

Целью исследования явилось изучение особенностей взаимосвязи основных параметров гребка.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в течение годичного цикла в научно-исследовательской лаборатории физической культуры и спорта учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» в рамках государственной программы научных исследований «Конвергенция – 2020».

В исследовании принимали участие спортсмены в возрасте от 15 до 17 лет, имеющие спортивную квалификацию «Кандидат в мастера спорта». На гребном эргометре задавалась дозированная нагрузка в зависимости от веса и моделировалось прохождение дистанции 1000 метров. Периодичность тестирования определялась задачами этапов, тестирование проводилось в среднем один раз в три недели.

В результате тестирования на гребном тренажере стало возможным отследить динамику изменений на протяжении всей дистанции следующих параметров:

Скорость – скорость прохождения дистанции (м/с).

Мощность – развиваемая гребцом мощность каждого гребка (ватт).

Темп – количество гребков в 1 минуту (гр/мин).

Результаты и их обсуждение. Достижение оптимальной производительности при прохождении соревновательной дистанции зависит от высокого уровня развития специальной выносливости, технической или тактической подготовленности.

Скорость байдарки на дистанции является основным параметром. По скорости хода лодки и ее изменению в каждом цикле гребковых движений можно оценить деятельность гребца и уровень его подготовленности. Для ее анализа используют ряд параметров: мощность и темп гребка, время опорной и безопорной фазы, длину проката лодки т.д. [3].

Поддержание на протяжении всей дистанции высокой средней скорости считается наилучшим ходом лодки. В этом случае средняя скорость приближается к максимальной. Из рисунка 1 видно, что максимальная скорость достигается в первой половине дистанции, особенно на первых двухстах метрах. Во второй половине дистанции из-за наступившего утомления наблюдается значительный спад скорости, который на отрезке 600 метров составляет 3.66 м/с. В самом конце дистанции благодаря финишному ускорению скорость байдарки приближается к средней скорости на дистанции, хотя темп превышает средний на дистанции. По нашему мнению, это связано с тем, что в конце дистанции происходит утомление, в результате это приводит к нарушению наиболее оптимального соотношения различных параметров гребка, и увеличение темпа не компенсирует падение скорости.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

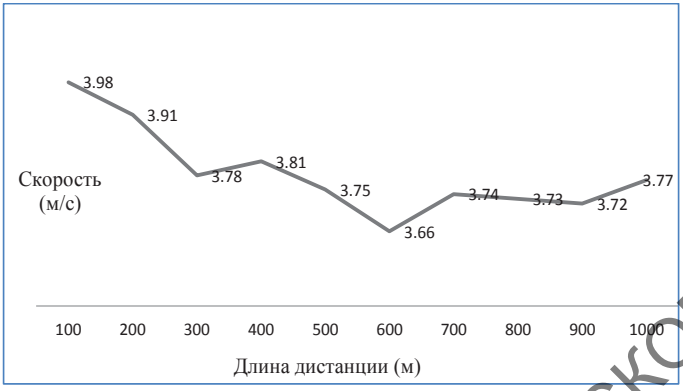


Рис. 1 – изменение скорости на дистанции

Наиболее важными параметрами, влияющими на скорость хода лодки, являются темп гребли и мощность гребка.

Значительное внимание в циклических видах спорта уделяют темпу рабочих движений, так как его изменение при прохождении дистанции является показателем как технической, так и функциональной подготовленности спортсменов [2]. Выступления сильнейших гребцов подтверждают, что темп гребли является достаточно информативным показателем рабочей деятельности, поэтому данный показатель можно использовать при определении эффективности двигательной деятельности гребцов.

Величина и динамика темпа на протяжении дистанции определяется индивидуальными качествами гребцов и их тактическими построениями. Чем выше уровень мастерства спортсмена, тем выше темп может поддерживать спортсмен, не нарушая технику гребли и не снижая эффективность гребка.

В большинстве случаев гребцы, занимающие призовые места на различных соревнованиях, проходят вторую половину дистанции с более низким темпом, чем первую. По рисунку 2 также видно, что первая половина дистанции проходит со значительным превышением среднего темпа, а во второй на отрезке 600 метров происходит резкий спад до 100 гр/мин. Затем идет постепенное повышение до 106 гр/мин на 800 метров и снова падение до 102 гр/мин на отрезке 900 метров, и в результате финишного ускорения темп опять повышается.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

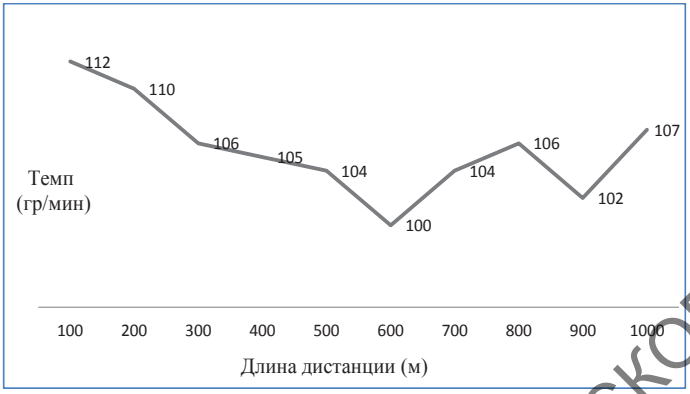


Рис. 2 – изменение темпа на дистанции

Развиваемая гребцом мощность на дистанции является одним из основных параметров гребли, которая характеризует силовую выносливость, которая является одним из ведущих качеств гребца.

На рисунке 3 показано изменение мощности на дистанции 1000 м. Максимальное ее значение наблюдается на первых 100 метрах дистанции и составляет 203.98 ватт, что превышает среднюю на 12.7% (это самое большое значение на протяжении всей дистанции и объясняется высокой стартовой мощностью). Постепенное понижение мощности происходит до отрезка 700 метров. Также стоит отметить увеличение мощности на последних ста метрах, которое связано с финишным ускорением.

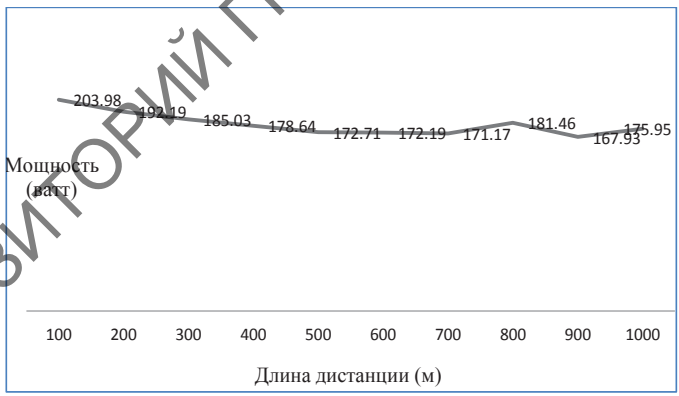


Рис. 3 – изменение мощности на дистанции

В результате проведенного анализа выяснилась связь одних параметров с другими, поэтому мы решили прибегнуть к коэффициенту корреляции (таблица).

Коэффициент корреляции можно считать показателем тесноты связи в интервале от -1 до +1. Если коэффициент корреляции положительный, то связь

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

между параметрами тоже положительная. Это значит, что с ростом значений одного параметра увеличивается и другой, т.е. чем ближе коэффициент корреляции к +1, тем больше положительная связь. Если коэффициент имеет отрицательное значение, то связь между параметрами отрицательная, т.е. с ростом значений одних параметров другие уменьшаются, следовательно, чем ближе коэффициент корреляции к -1, тем больше отрицательная связь. Если коэффициент корреляции = 0, то данные параметры некоррелированы.

Таблица

Коэффициент корреляции различных параметрах гребка

Параметры / Параметры	Скорость	Темп	Мощность
Скорость	----------	0.93	0.903
Темп	0.93	----------	0.901
Мощность	0.903	0.901	----------

Выводы. В результате исследования произведен анализ основных параметров гребка и выявлены положительные и отрицательные связи по каждому параметру, что дает возможность найти недостатки в физической или технической подготовленности спортсмена и своевременно внести коррекцию в тренировочную программу.

Также установлено, что не всегда увеличение темпа и мощности приводит к соразмерному увеличению скорости лодки. Для более глубокого анализа причин, которые вызывают снижение эффективности выполнения гребкового движения, необходимо изучение характера взаимодействия звеньев тела в биокинематических парах и степени передачи усилия, развиваемого последовательностью включения мышечных групп.

Литература

1. Бондаренко К.К. Изменение кинематики гребка при утомлении скелетных мышц / Бондаренко К.К., Лисаевич Е.П., Шилько С.В., Бондаренко А.Е. // Российский журнал биомеханики. 2009. Т. 13. № 2 – С. 24-33.

2. Верлин С.В. Исследование взаимосвязи скорости лодки и биомеханических характеристик техники гребли в процессе преодоления соревновательной дистанции 500 м высококвалифицированными байдарочницами / Верлин С.В., Квашук П.В., Маслова И.Н. // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014;11(117) – С. 26-32.

3. Корнилов Ю.П. Спортивная гребля на байдарках: Учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2003. – 246 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

4. Михалюк Е.Л. Исторические аспекты проведения врачебно-педагогических наблюдений за тренировочным процессом физкультурников и спортсменов (обзор литературы) // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012. 5-1 (32). 76-80.

5. Самуйленко В.Е. Моделирование прохождения соревновательных дистанций квалифицированными гребцами на байдарках и каноэ (на примере мужской гребли на байдарках) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – №5 – С. 57-61.

6. Хихлуха Д.А. Биомеханические составляющие движения гребли на байдарке / Хихлуха Д.А., Бондаренко К.К., Бондаренко А.Е. // Материалы IV региональной научной конференции молодых ученых. С. Чурапча, 28 февраля 2018. С. 514-517.

7. Хихлуха Д.А. Определение функционального состояния по частоте сердечных сокращений / Хихлуха Д.А., Захарченко О.А., Малиновский А.С. // Матеріалы XII Всеукраінськоі науково-практичної конференці молодих учених з міжнародною участю / 19-20 квітня 2012 року, м. Суми, Украина, у 2 т. – 436 с Стр. 100-106.

8. Хихлуха Д.А. Определение функционального состояния скелетных мышц у юных гребцов / Хихлуха Д.А., Бондаренко К.К. // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. 2018. № 6 (111). С. 36-39.

9. Хихлуха Д.А. Построение модельных характеристик в тренировочном процессе юных гребцов / Хихлуха Д.А., Бондаренко К.К. // Материалы X Международной научно-практической конференции / 3–4 октября 2013 г. Гомель. В двух частях. Ч.2. Стр.133-135.

СТАТИСТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Е.А. Лысов, магистрант
Научный руководитель:
А.Н. Корольков, к.т.н., доцент
Московский городской педагогический университет

Ключевые слова: *здоровье, статистическая значимость, тесты, физическая подготовленность, пубертат.*

Аннотация: *Рассматриваются вопросы физической подготовленности современных школьников в пубертатный период. Определяются объемы выборок достаточные для осуществления статистических сравнений результатов тестирования общей физической подготовленности. Установлено, что достаточным для осуществления статистических сравнений объемом выборки при обработке результатов в беге на 30 метров, челночном беге 3х10 метров и прыжке в длину с места является выборка в 12-20 человек. Также определен период относительной стагнации физического развития школьников в возрасте 12-13 лет.*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Введение. Известно, что состояние здоровья каждого следующего поколения современных школьников постепенно ухудшается. По данным А.В. Богомоловой и др. [2] в 2015 году более 80% школьников Нижегородской области школьников по результатам диспансеризации было отнесено к третьей группе здоровья, т.е. эти школьники имеют какие-либо хронические заболевания. Косвенным подтверждением этого деградационного процесса является снижение норм ГТО и нормативов массовых спортивных разрядов в легкой атлетике: по сравнению с серединой прошлого века эти нормы снизились в среднем на 10-12% [1, 3, 5]. Можно также утверждать, что процесс этот эволюционный, вызван изменением образа жизни современных школьников, информатизацией их жизни, неудовлетворением естественных физиологических потребностей в двигательной активности. Также можно предположить, что ухудшение состояния физического здоровья неизбежно приводит к ухудшению интеллектуальных способностей молодежи, деградации их мыслительной деятельности.

Особенно важным периодом в изменении физического здоровья школьников является пубертатный период (11-13лет), по классификации И.А. Корниенко, относящийся к фазе активации роста [6]. В этот кризисный период подростки в наибольшей степени подвержены как заболеванием, так и с другой стороны, этот период является благоприятным для развития многих физических качеств. По завершению этого периода у подростков наступает период торможения роста, относительной стагнации физического развития.

Задача исследования. В этой связи представляется особенно важным определить принципы мониторинга физического здоровья подростков, оценить темпы прироста их физических качеств и функциональных показателей.

Методы и организация. Для решения указанных задач было осуществлено тестировании московских школьников, учащихся 5, 6 и 7-классов. В формирующем эксперименте оценивались результаты тестов четырнадцати школьников в беге на 30 метров, челночном беге 3х10 метров и в прыжке в длину с места. В констатирующем эксперименте оценивались результаты в прыжке в длину с места 306 школьников – учащихся 5-го класса, 386 шестиклассников и 270 семиклассников. Результаты обрабатывались с помощью пакета статистических программ Stadia 8.0/prof. Сравнения осуществлялись при уровне статистической значимости $p=0.05$.

Результаты и обсуждения. Одной из задач, решенных в формирующем эксперименте было определение достаточного объема выборки испытуемых, необходимого для проверки β-гипотезы: «отсутствие различий вызвано действием случайных причин», а не недостаточным количеством данных. Объем репрезентативной выборки N определялся как:

$$N = (t\, S/\Delta)^2,$$

где t - критическое значение стандартизованного нормального распределения для статистической мощности 1- β;

S – среднеквадратическая ошибка выборочных измерений;

Δ – приемлемая ошибка выборочного исследования.

Уровень β был принят равным 0.8 (t=1,36), Δ для беговых тестов был установлен равным 0.1 с, а для прыжков с места - 2 см, что сравнимо с величинами педагогически важных различий для этих тестов [4]. В результате

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

было установлено, что для беговых тестов достаточным объемом выборки является 13 испытуемых, а для прыжков с места – 18 человек.

По этой причине даже результаты формирующего эксперимента могут быть статистически верифицированы. Средние величины и стандартные отклонения результатов тестов в формирующем эксперименте представлены в таблице 1.

Таблица 1

Средние величины и стандартные отклонения результатов тестов

	Бег 30 м, с			Челночный бег 3х10 м, с			Прыжок в длину с места, см		
	5 класс	6 класс	7 класс	5 класс	6 класс	7 класс	5 класс	6 класс	7 класс
Среднее	5.76	5.40	5.27	9.18	8.93	8.76	155.50	160.43	165.50
Стандарт	0.26	0.26	0.31	0.27	0.26	0.26	5.69	6.25	7.87

С использованием t-критерия была осуществлена проверка гипотезы: «есть различия между выборочными средними». Оказалось, что статистически значимые различия имеются в результатах всех тестов учеников 5-го и 6-го классов, а различий в тестах учеников 6-го и 7-го классов нет. Кроме того, сравнив полученные результаты с нормами ВФСК ГТО несложно убедиться, что результаты пятиклассников в беговых дисциплинах чуть меньше нормы «бронзового» значка, а средний результат в прыжке в длину на 5 см выше этой нормы. Средний результат шестиклассников в беге на 30 м и прыжке в длину соответствует «серебряному» значку, а в челночном беге чуть лучше «бронзового» норматива. Результаты семиклассников в беге на 30 м соответствуют «бронзовому» значку, в челночном беге и прыжках ниже минимального норматива. Таким образом, больше половины обследованных школьников не выполняют нормы ГТО для своей возрастной ступени.

На рисунке 1 приведены распределения результатов в беге на 30 метров. Как следует из этого рисунка наиболее вероятное значение (мода) результата пятиклассников отличается от наиболее вероятных значений шестиклассников и семиклассников. При этом у последних наиболее вероятные результаты совпадают.

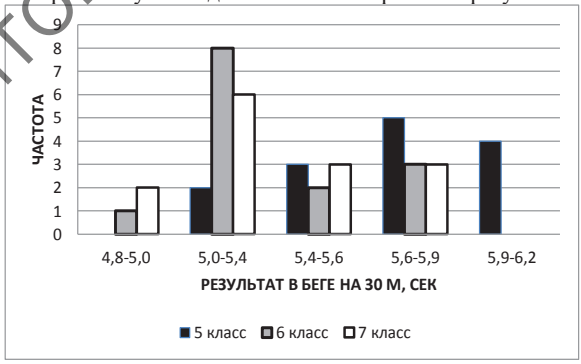


Рис.1. Распределение результатов в беге на 30 метров.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

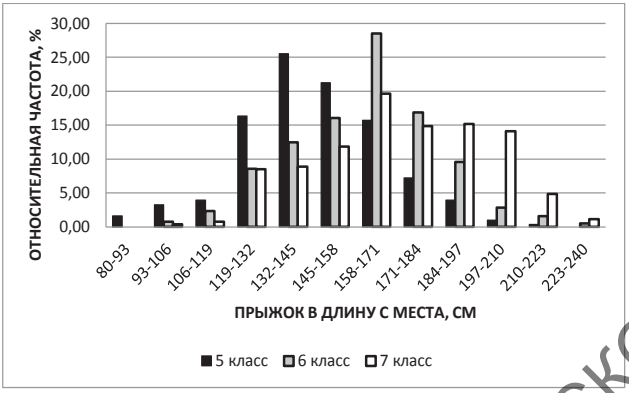


Рис. 2. Распределение результатов в прыжке в длину с места

На рис.2. представлены результаты констатирующего эксперимента (306 школьников – учащихся 5-го класса, 386 шестиклассников и 270 семиклассников), который подтверждает результаты формирующего эксперимента, проведенного на гораздо меньшей выборке.

Как следует из этого рисунка, возрастная картина распределения результатов в прыжке в длину с места подобна описанной выше: мода результатов пятиклассников отличается от моды шести и семиклассников, и последние равны. Это подтверждает факт стагнации физического развития школьников 12-13 лет.

При этом 71% пятиклассников не могут выполнить норму «бронзового» значка, у шестиклассников это показатель равен 32%, а у семиклассников 49%.

Выводы. Таким образом, установлено, что достаточным для осуществления статистических сравнений объемом выборки при обработке результатов в беге на 30 метров, челночном беге 3х10 метров и прыжке в длину с места является выборка в 12-20 человек. Также определен период относительной стагнации физического развития школьников в возрасте 12-13 лет.

Литература

1. Бобков В.В., Стрижак А.П. Оценка готовности обучающихся образовательных учреждений к сдаче нормативов ВФСК ГТО / В.В. Бобков, А.П. Стрижак // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 3 (157). С. 42-45.

2. Богомолова Е.С. и др. Физическое развитие современных школьников Нижнего Новгорода / Е.С. Богомолова, Ю.Г. Кузмичев, Т.В. Бадеева, М.В. Ашина, С.Ю. Косюга, А.С. Киселева // Медицинский альманах. 2012. № 3 (22). С. 193-198.

3. Корольков А.Н., Германов Г.Н., Никитушкин В.Г. Нормативы физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне" как показатель изменения состояния здоровья населения / А.Н. Корольков, Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 1. С. 8-10.

4. Корольков А.Н., Никитушкин В.Г., Германов Г.Н. Педагогическая важность и статистическая значимость различий результатов педагогических экспериментов в спорте / А.Н. Корольков, В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 1 (131). С. 111-116.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

5. Разинов Ю.И., Стрижак А.П. Перспективы подготовки спортивного резерва в свете физического состояния современных детей 4-7 лет / Ю.И. Разинов, А.П. Стрижак // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 9 (91). С. 129-133.

6. Korolkov A.N., Lutskova A.I. The body weight index as the indicator of somatic health of teenagers in growth activation phase / A.N. Korolkov, A.I. Lutskova // European Journal of Physical Education and Sport Science. 2019. Т. 5. № 8. С. 1-11.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ И КОРРЕКЦИЮ ФИГУРЫ У ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ

О.Г. Максимчук, студентка
Научный руководитель:
А. И. Акулова, доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *мотивация, фитнес, оздоровительно-силовая тренировка, коррекция фигуры, женщины 25-35 лет.*

Аннотация: *все направления фитнеса способствуют развитию массового оздоровления населения средствами, доступными каждому человеку. Силовой фитнес – это один из лучших способов сохранить силы и энергию до глубокой старости. Поэтому силовая подготовка, как метод фитнес-тренировки, со временем будут приобретать все больше последователей.*

Актуальность. Одним из важнейших средств профилактики развития возрастных изменений в организме и способствуют поддержанию активного долголетия является оздоровительная физическая культура.

Любая физическая активность оказывает положительное влияние на организм человека в целом и на его отдельные системы. Различные виды физической активности, состоящие из аэробных упражнений (аэробика, шейпинг, быстрая ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и др.), развивают способность организма поглощать кислород, пригодные для укрепления и поддержания здоровья человека, поскольку в этом процессе ведущую роль играют система кровообращения, дыхание и тканевой обмен веществ [2].

Фитнес – это система физических упражнений, направленных на физическое оздоровление женского организма путем изменения соотношения между отдельными элементами состава тела в сочетании с повышенной двигательной активностью. Он может быть очень разным, но это наиболее эффективный способ избирательного, регулируемого воздействия на организм женщины [3].

Основной задачей фитнес-тренировок является повышение работоспособности и укрепление здоровья занимающихся. Силовые тренировки являются активным стимулятором работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специфика фитнеса заключается в подборе различных видов спортивных упражнений и

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

других мероприятий для улучшения здоровья, укрепления систем организма и коррекции фигуры [1].

Занятия фитнесом предполагают использование вспомогательных средств: видов физических упражнений (упражнения на тренажерах, с предметами) и др.

При подборе специально подобранных упражнений для любой части тела можно изменить свою фигуру, избавиться от недостатков, приобрести грацию движений, легкую походку.

Гипотеза исследования предполагала, что использование педагогических технологий, включающих оптимальные тренировочные режимы оздоровительной и силовой подготовки женщин 25-35 лет, исходя из индивидуальных показателей их физического развития, позволило значительно повысить уровень физической подготовленности занимающихся.

Цель исследования: выявить эффективность методики оздоровительно-силовой тренировки для женщин 25-35 лет, занимающихся фитнесом, с учетом их индивидуальных особенностей.

Были решены следующие задачи:

1. Изучить состояние проблемы силовой подготовки женщин 25-35 лет, занимающихся фитнесом.

2. Определить начальный уровень физической подготовленности женщин 25-35 лет, занимающихся фитнесом.

3. Разработать методику проведения силовых тренировок для женщин 25-35 лет, занимающихся фитнесом.

Для решения предложенных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения; анкетирование и интервью; функциональные тесты; контрольные испытания; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Объект исследования: тренировочный процесс оздоровительно-силовой подготовки женщин, занимающихся в фитнес-клубе.

Предмет исследования: особенности физического развития и физической подготовленности женщин 25-35 лет, обеспечивающих индивидуальный подход к содержанию фитнес-программ.

Практическая значимость заключалась в разработке экспериментальной методики проведения занятий по повышению уровня физической подготовленности у женщин 25-35 лет с использованием средств оздоровительной-силовой тренировки. Комплексы силовых упражнений рассчитаны на женщин этого возраста.

Результаты исследований. Исследование проводилось на базе фитнес-клуба «X-Fit» в Воронеже. В эксперименте приняли участие женщины в возрасте 25-35 лет, занимающиеся фитнесом, в количестве 30 человек. Были сформированы две группы – контрольная и экспериментальная по 15 человек в каждой, без различий в системе изучаемых показателей (табл.1).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 1

Среднегрупповые показатели физического развития и физической подготовленности до эксперимента (средние данные)

№ п/п	Показатели	Группы (n=15)	Статистические показатели	Достоверность различия
			M±m	P
1.	Окружность грудной клетки (см)	контрольная	89.51±1.54	>0.05
		экспериментальная	89.03±1.54	
2.	Окружность талии (см)	контрольная	80.38±1.2	>0.05
		экспериментальная	80.29±1.2	
3.	Масса Тела (кг)	контрольная	68.44±0.90	>0,05
		экспериментальная	69.35±1.48	
4.	Жим штанги лежа (кол-во раз)	контрольная	10.00±1.08	>0.05
		экспериментальная	10.59±1.18	
5.	Приседания со штангой (кол-во раз)	контрольная	24.00±1.2	>0.05

Педагогическое исследование посвящено оптимизации методики проведения занятий оздоровительной и силовой подготовкой для коррекции физического состояния женщин 25-35 лет.

При проведении занятий с экспериментальной группой использовались три комплекса упражнений: первый статодинамический комплекс (начинающий); второй комплекс (продвинутый); и статодинамический комплекс № 3.

В конце эксперимента было проведено повторное тестирование физического состояния женщин (табл.2).

Таблица 2

Среднегрупповые показатели физического развития и физической подготовленности испытуемых в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента (средние данные)

№ п/п	Показатели	Группы (n=15)	Статистические показатели	Достоверность различия
			M±m	P
1.	Окружность грудной клетки (см)	контрольная	88.55±1.09	>0.05
		экспериментальная	83.74±1.64	<0.05
2.	Окружность талии (см)	контрольная	78.06±1.53	>0.05
		экспериментальная	73.32±1.22	<0.05
3.	Масса Тела (кг)	контрольная	67.28±0.99	>0.05
		экспериментальная	60.74±3.11	<0.05
4.	Жим штанги лежа (кол-во раз)	контрольная	13.75±1.44	>0.05
		экспериментальная	18.24±1.15	<0.05
5.	Приседания со штангой (кол-во раз)	контрольная	23.00±1.41	>0.05
		экспериментальная	30.00±0.05	<0.05

Таблица 3

Оценка функциональных показателей Гарвардского степ-теста женщины 25-35 лет до и после педагогического эксперимента (%)

(контрольная группа)

Оценка	До эксперимента	После
Отлично	0	0
Хорошо	0	0
Средне	20	20
Слабо	60	70
Плохо	20	10
M	59.3	62.5

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 4

Оценка функциональных показателей Гарвардского степ-теста для женщин 25-35 лет до и после педагогического эксперимента (%)
(экспериментальная группа)

Оценка	До эксперимента	После эксперимента
Отлично	0	0
Хорошо	0	30
Средне	60	70
Слабо	20	0
Плохо	20	0
М	60.3	78.2

В таблицах 2, 3, 4 показана разница между среднегрупповыми данными выбранных показателей экспериментальной и контрольной групп после окончания эксперимента.

Разработанная методика оздоровительно-силовой тренировки позволяет расширить арсенал оздоровительной физической культуры, которая используется для укрепления здоровья женщин, и может быть рекомендована инструктором для проведения оздоровительных занятий в фитнес-клубах.

Заключение. Результаты эксперимента показали, что использование предлагаемой методики оздоровительно-силовой тренировки позволяет эффективно осуществлять коррекцию фигуры, укреплять здоровье и развивать двигательные способности женщин 25-35 лет.

Литература

1. Бордовских, Ю. фитнес с удовольствием / Юлия Бордовских. - М.: Эксмо, 2005. – 159 С.

2. Аткинс, Р. Новая революция в диете. Фигурка мирового класса / Р. Аткинс. – М.: «Рипол Классик», Трансперсональный институт, 1999. – 400 с.

3. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М.Б. Дьячков. – Москва: Советский спорт, 2006. – 454с., ил.

СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Н.М. Маренков, студент
Научный руководитель:
А.П. Преображенский, д.т.н., профессор
Воронежский институт высоких технологий

Ключевые слова: *спорт, игра, команда.*

Аннотация: *в работе рассматриваются некоторые современные виды спорта.*

Развитие спорта не стоит на месте. Появляются новые направления, получающие признание во многих странах мира. Именно о таких видах спорта и пойдёт речь в данной работе.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Пейнтбол. Пейнтбол - это активная командная игра. Команды «сражаются» в рамках специальных площадок с различными препятствиями и укрытиями. Игроки используют винтовки («Маркеры»), заряженные при помощи шариков с красками. Процесс игры имеет множество сценариев, среди которых, например, «Каре», где команда должна стремиться к поражению всех играющих в команде-противнике. Есть сценарии «Захват флага», «Top Gun» - в них осуществляется вывод игроков к центру поля, потом, как был сделан первый свисток, они будут разбегаться в разные стороны. Как был услышан второй свисток, тогда игроки будут начинать процесс стрельбы друг по другу, победителем становится последний игрок, который «выжил». Существует ещё множество сценариев в игре [1].

Пожалуй, пейнтбол является одним из самых известных видов спорта на фоне остальных необычных и быстро развивающихся в России. Он популярен в стране уже не первый год и продолжает активно распространяться. Одна из причин - пейнтбол был признан видом спортом в России и включен в соответствующий реестр Министерством Спорта.

Страйкбол. Страйкбол или airsoft - это военно-тактическая игра. Она имеет общие черты с пейнтболом, однако они сильно различаются как экипировкой, так и вооружением. Каждый игрок использует настоящую военную экипировку, а так же оружие, обладающее высокой степенью схожести с реальными боевыми пистолетами, снайперскими винтовками, автоматами и другим вооружением [2]. Однако в качестве патронов используются пластиковые шарики диаметром 6 мм (изредка 8 мм). Такое оружие получило название «привод"» На крупных играх так же могут использоваться разные виды техники, начиная от обычных машин и заканчивая бронетранспортёрами или даже танками. В редких, участвуют даже вертолёты.

Как и в случае с пейнтболом, страйкбол имеет большое количество сценариев. Но тут простор для творчества гораздо шире, благодаря большей схожести с реальным вооружением. Встречаются уже известные «Захват флага», «Рейд» - захват базы противника, «Флаг"»- задача захватить флаг раньше команды соперника, и множество других. Так же проводятся и более масштабные игры. Среди таких «Сутки на броне"»- одна из крупнейших страйкбольных игр в России с массовым применением военной техники и «Сталкерстрайк» - игра по мотивам компьютерной игры «S.T.A.L.K.E.R.», где игроку предлагается отыгрывать роль персонажа, выполнять задания, избегать аномалии и собирать артефакты.

Страйкбол продолжает активно развиваться, завлекая новых игроков. Появляются как любительские, так и профессиональные команды.

Догонялки. Детская игра вышла на новый уровень в 2015 году, благодаря Кристиану Диво. Он смог создать в своём саду полосу из препятствий из скамеек, лестниц и прочих вещей для игры со своим сыном. Позже он решил провести полноценную лигу по игре, для чего Кристиан привлёк паркуристов, вместе с которыми разработал не только правила игры, но и два вида: одиночный и командный. Первый турнир был проведён в Лондоне уже в 2016 году.

Внутри игровой площадки существует большое число разных предметов. Препятствия тогда предоставляют возможности для того, чтобы скрыться и уйти от преследователей. Отводится при этом время 20 секунд. После звукового

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

сигнала игра заканчивается. Победителем по забегу считают того, кто так и не был пойман или того, кто смог догнать соперника.

Битва роботов. Технологии не стоят на месте и многие из них применяются в спорте. Так, благодаря Марку Торпу, в 1994 году впервые появляются радиоуправляемые машины, уничтожающие друг друга.

Технологические кружки, университеты, любительские команды и просто энтузиасты начали строить собственных боевых роботов. Начали создаваться боевые лиги в городах Америки и Европы. Позднее появилась официальная федерация боевых роботов «Robot Fighting League"», создавшая общие правила, к которым присоединилось большинство организаций [3].

В настоящее время существует множество категорий роботов, начиная от «нано» (25 грамм) и заканчивая «супертяжеловесами» (свыше 150 кг). Площадка, на которой происходят сражения, хорошо оборудована и защищена со всех сторон, ведь роботы имеют детали, которые способны нанести непоправимый вред зрителям. Так же порой на площадке устанавливаются различные ловушки для роботов: дыры, пилы, шредеры и другие.

Сейчас битвы роботов проводятся во многих странах мира, в том числе и в России.

Кибеспорт. Одним из самых известных и быстро развивающихся новых видов спорта является киберспорт [4]. Это командное соревнование дисциплинами которого являются видеоигры. Среди самых известных являются такие дисциплины как «Counter-Strike», «Dota 2», «League of Legends» и «Hearthstone». Раньше считалось, что компьютерные игры - это детская забава, однако в настоящее время этот вид спорта уже успел собрать огромную аудиторию поклонников, появилось множество профессиональных команд, например «Fnatic», «Natus Vincere», «Cloud9», «Ninjas in Pyjamas» и множество других, а крупные турниры предлагают большие денежные призы для чемпионов. Киберспорт, признан официальным видом спорта во многих странах мира

Возможно, в скором времени программа Олимпийских игр пополнится и этим видом спорта.

Литература

1. https://paintballclub.ru/scenarii-pejntbola/
2. https://airsoft-rus.ru/about-straykbol/
3. http://edurobots.ru/2017/04/fmb-championship/
4. https://www.pnp.ru/economics/kibersport-eto-sport-budushhego-ili-razvlechenie.html

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ЗАНЯТИЯМ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС С ЖЕНЩИНАМИ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ МОТИВАЦИИ

М.А. Маринович, магистрант
Научный руководитель:
О.С. Трофимова к.п.н., доцент
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Ключевые слова: *фитнес, мотивация, женщины, здоровье, система Пилатес, двигательная активность.*

Аннотация: *в настоящей работе представлены результаты исследования мотивационной сферы женщин второго зрелого возраста, занимающихся по системе Пилатес. В исследовании приняли участие 62 женщины второго зрелого возраста, посещающие более полугода фитнес-клуб «FORMAFITNESS» г. Краснодара.*

Результаты проведенного исследования позволяют выделить для женщин второго зрелого возраста наиболее эффективные, актуальные и побуждающие к занятиям мотивы, учитывая индивидуальный подход к занимающимся.

Формирование и сохранение здоровья населения является приоритетным направлением государственной политики РФ [3, 8]. Известно, что здоровье человека зависит от ряда факторов, главный из которых это образ жизни. Он включает в себя не только основы правильного питания, режим труда и отдыха, двигательную активность, отсутствие вредных привычек, но и мотивацию населения, которая, чаще всего нацелена на достижения, трактуемые современной модой [2, 9, 11].

Регулярные занятия фитнесом становятся с каждым днём все более необходимым составляющим образа жизни каждого человека. Важным при организации занятий фитнесом, наряду с интересным содержанием занятий и работы инструктора, является мотивационная составляющая занимающихся [5, 6, 10].

Целью исследования было определить отношение женщин второго зрелого возраста к фитнесу, а также мотивы, обеспечивающие систематические занятия по системе Пилатес. Мы провели анкетирование, в котором приняли участие 62 женщины второго зрелого возраста, занимающиеся более полугода по системе Пилатес в фитнес-клубе «FORMAFITNESS» г. Краснодара.

Первым в нашем опросе мы выявили причину начала посещений занятий по системе Пилатес. Оказалось, что главнейшей побуждающей причиной у женщин второго зрелого возраста прийти на занятие в фитнес клуб является коррекция фигуры (рис. 1). В это понятие женщины включали стройность, «подтянутость» тела, наличие рельефности мускулатуры. Около 30 % женщин задумывались о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и повышении уровня физического состояния в целом. Лишь 7% занимающихся были уверены в том, что регулярная физическая активность поможет им чаще чувствовать себя хорошо,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

быть более энергичными, будет способствовать снижению уровня стресса и утомления, а также повысит их работоспособность.

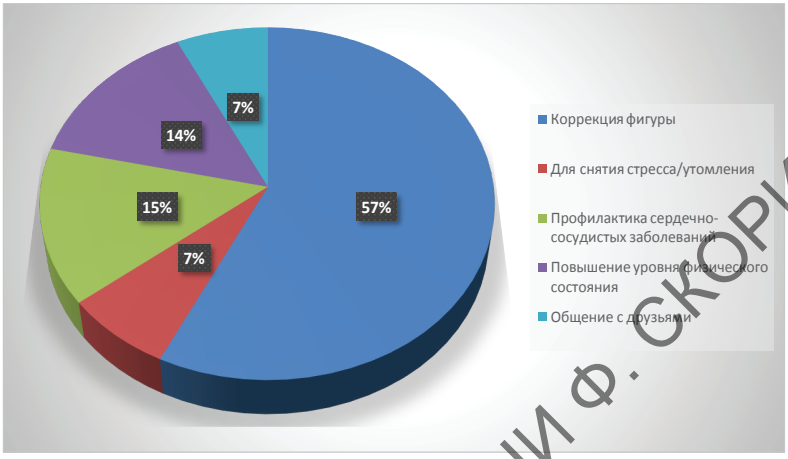


Рис. 1. – Ответы на вопрос: «Какую цель Вы преследовали в первую очередь, придя на занятия по системе Пилатес?» (%)

Бесспорно, здоровье женщины зависит от множества факторов, но основным все же является образ жизни, включающий в себя основы сбалансированного питания, двигательную активность человека, отсутствие вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха, культуру межличностного общения, культуру сексуального поведения, психофизическую регуляцию организма и т.д. [1, 4, 7].

На вопрос «Придерживаетесь ли Вы здоровому образу жизни?» результаты были следующими (рис. 2): 33% респондентов ответили - нет, что вызвало у нас опасения и мы совместно с тренером разработали лекцию - презентацию о здоровом образе жизни с целью корректировки тренировочного процесса; 27% занимающихся ведут здоровый образ жизни и по 20% опрошенных оказались в пограничном состоянии.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

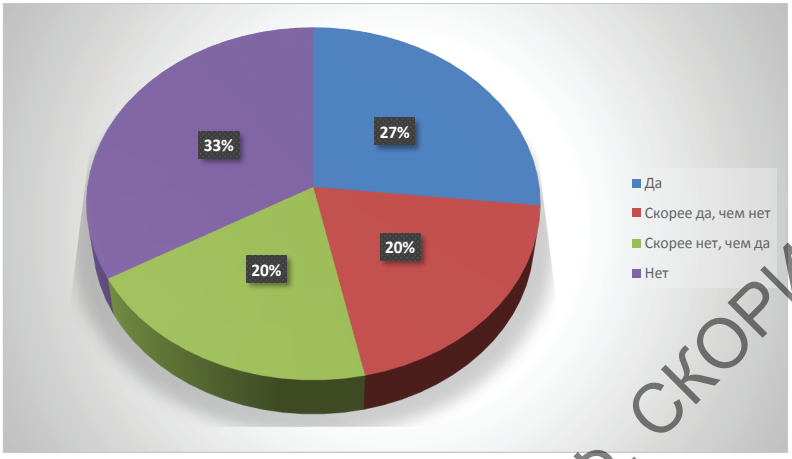


Рис. 2. – Ответы на вопрос: «Придерживаетесь ли Вы здоровому образу жизни?» (%)

При оценке влияния занятий в фитнес-клубе по системе Пилатес женщины 100% ответили о положительном эффекте занятий на физическое состояние занимающихся.

Также, для совершенствования тренировочного процесса нами был предложен вопрос об изменениях в занятиях по системе Пилатес. На рис. 3 представлены ответы на вопрос о коррекции занятия.

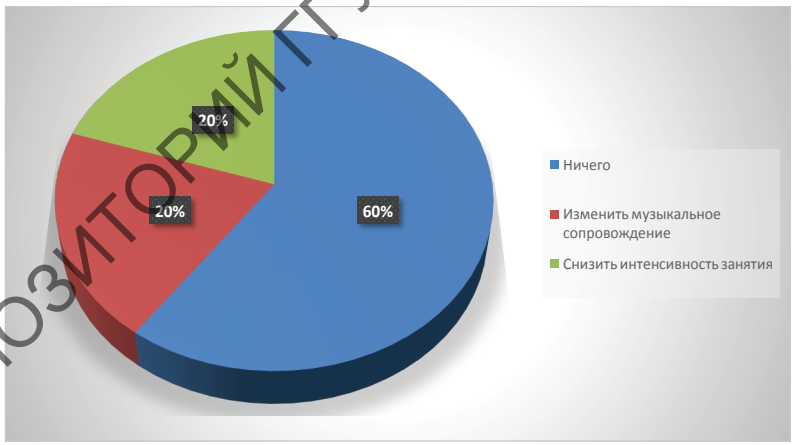


Рис. 3. – Ответы на вопрос: «Что бы Вы хотели изменить в занятиях по системе Пилатес?» (%)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

60% респондентов полностью удовлетворены тренировочным процессом, 20% хотели бы изменить музыкальное сопровождение и 20% снизить интенсивность занятия.

Итак, подводя итоги, можно предположить, что проведенное исследование позволило нам определить значимые мотивы к занятиям в фитнес-клубе по системе Пилатес и внести коррективы в тренировочный процесс фитнес-клуба «FORMAFITNESS» г. Краснодара. Это позволит нам в дальнейшем проводить исследование и более эффективно организовывать занятия фитнесом, наполняя их соответствующим содержанием. Для достижения максимальных результатов от занятий по системе Пилатес и реализации индивидуального подхода рационально группы занимающихся женщин формировать на основании результатов исследования мотивации.

Полагаем, что на сегодняшний день необходимым является применение в современных фитнес-клубах тех средств фитнеса, которые обладают высоким оздоровительным эффектом и способствуют достижению высоких результатов в коррекции телосложения женщин. Одним из таких средств в работе с женщинами второго зрелого возраста является система Пилатес, повышающая уровень физического и психического состояния занимающихся и способствующая улучшению здоровья женщин в целом.

Литература

1. Дворкина Н.И., Ончукова Е.И. Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности: Учебное пособие. Краснодар: ФГОУ ВО КГУФКСТ, 2018. - 174 с.

2. Дерягина С.А., Лызарь О.Г. Пилатес как эффективное средство занятий с женщинами в возрасте 45-55 лет // Материалы XXII Всероссийской научно-практической конференции «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма». 2019. С. 36-40.

3. Карпова Л.И., Кожевникова О.В. Специфика восприятия йоги практикующими и не практикующими женщинами // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. 2019 . № 1 (3). С. 618-627.

4. Никитина Я.А., Хазова С.А. К вопросу о разработке содержания занятий оздоровительной физической культурой с женщинами предпенсионного возраста // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2019. № 1. С. 70-74.

5. Никифорова Д.А., Поздняков В.С. Коррекция психоэмоционального состояния с помощью стретчинга на примере женщин 25-30 лет // Материалы V Всер. научно-практ. конференции «Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре». Санкт-Петербург. 2019. С. 549-555.

6. Ончукова Е.И. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительных технологий: Учебное пособие. Краснодар: ФГОУ ВО КГУФКСТ, 2018. -105 с.

7. Осик В.И., Дворкина Н.И., Лызарь О.Г., Романенко Н.И., Филимонова О.С. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Учебное пособие. Краснодар: ФГОУ ВО КГУФКСТ, 2016. -150 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

8. Романенко Н.И., Кудяшева А.Н., Борисова Л.И. Влияние функциональной тренировки на физическую подготовленность женщин 40-50 лет // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». 2019. № 9 (175). С. 253-256.

9. Сударь В.В. Анализ составляющих здорового образа жизни и мотивации к его осуществлению у современной студенческой молодежи // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. 2010. № 2(12). С. 37-40.

10. Трофимова О.С., Ончукова Е.И., Килимник А.А. Влияние методики занятий аквааэробикой на психофизическое состояние женщин 36-45 лет // Научно-методический журнал - Физическая культура, спорт – наука и практика. Краснодар. 2018. №3. С. 55-61.

11. Трофимова О.С. Применение средств Пилатеса на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2017. № 1. С. 198-200.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ, КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖЬЮ

С.М. Медведев, студент
Научный руководитель:
Ю.А. Козлова, ст. преподаватель
Витебского государственного университета им. П.М. Машерова, Беларусь

Ключевые слова: *спортивное ориентирование; студенты*

Аннотация: *Рассматривается спортивное ориентирование, как эффективная форма физкультурно-оздоровительной работы со студенческой молодёжью*

В современном, интенсивно развивающемся обществе отмечается снижение уровня здоровья и повышения заболеваемости населения. Гипокинезия и гиподинамия, присутствующие в режимах труда и отдыха, отрицательно сказываются на общем состоянии здоровья, работоспособности, чрезмерной нервно-эмоциональной напряженности в студенческом обществе и семье, преждевременных инволюционных изменениях.

В результате анализа литературных источников, проведенных практических занятий и научных исследований нами было выявлено, что одной из эффективных форм привлечения студенческой молодёжи к занятиям физическими упражнениями, повышения интереса и оздоровительного влияния является спортивное ориентирование [1, 2, 3, 4].

Целью работы стало разработка содержания, организации и методики

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

оздоровительных занятий спортивным ориентированием со студентами.

В соответствии с целью решались следующие задачи:

1) проанализировать научно-методическую литературу по оздоровительной работе со студенческой молодёжью;

2) разработать оздоровительные трассы спортивного ориентирования и оценить их влияние на функциональное состояние организма;

3) исследовать отношение студентов к разработанной форме занятий спортивным ориентированием с оздоровительной направленностью.

Для решения поставленной в работе цели и задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения; анкетирование; беседа; пульсометрия; метод математической статистики.

Исследование для решения поставленных задач проводилось нами в 2018 году в течение 6 месяца на факультете физической культуры «Витебского государственного университета имени П.М. Машерова. В процессе работы было обработано 42 карточки, в занятиях приняли участие 42 студента в возрасте от 18 до 19 лет имеющие допуск врача и отнесенные по состоянию здоровья к основной группе. Занятия проводились 2 раза в неделю.

Для организации занятий на предлагаемой дистанции были проделаны следующие виды работ: - разработано содержание и методика занятий спортивным ориентированием для студентов; рассчитана оптимальная длина до каждого контрольного пункта; разработаны задания на контрольных пунктах; приобретение необходимых расходных материалов для оборудования контрольных пунктов; изготовление анкет и карточек участников спортивного ориентирования.

Занятия на данной дистанции носят индивидуальный характер, участники выходят на старт с интервалом 2 минуты, что позволяет обеспечить индивидуальную работу как на контрольном пункте, так и на всей дистанции в целом.

С нашей стороны осуществлялся педагогический контроль в виде наблюдений, заполнения анкет и фиксирования частоты сердечных сокращений на всех контрольных пунктах.

При заполнении анкет участникам дистанции предлагалось ответить на ряд интересующих нас вопросов. Анкета опроса занимающихся содержала следующие вопросы:

Какая у Вас степень усталости после прохождения дистанции?

Улучшилось ли Ваше физическое и эмоциональное состояния после данного рода занятия?

На всех ли контрольных пунктах бег был для Вас посилен?

Ответы на эти вопросы позволяют делать выводы об общем состоянии занимающихся, о доступности предлагаемой нагрузки и реакции организма на неё.

При выходе на старт каждый занимающийся получал карточку участника дистанции, где фиксировался пульс до начала занятия в покои, после преодоления контрольных пунктов.

Анализируя и обобщая всё выше описанное можно сделать следующие выводы: - к дистанции допускаются лица имеющие допуск врача; - основную

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

нагрузку занимающиеся получают при прохождении дистанции между контрольными пунктами, которые составляют до 60 − 65 % времени от общей продолжительности дистанции, исходя из местных условий; - занятия носят индивидуальный характер; - для достижения максимального оздоровительного эффекта регулярно проводился врачебно-педагогический контроль.

Таким образом, анализ литературных источников показывает, что спортивное ориентирование – уникальная сфера жизнедеятельности, способная оказать позитивное воздействие не только на здоровье и физическое совершенствование, но и духовный мир, культуру студенческой молодёжи, удовлетворить его потребность в общении с другими людьми, с природой, дать ему возможность отдохнуть, снять напряжение.

С учётом контингента занимающихся и особенностей местных условий длина предлагаемой трассы может составлять 2000-2500м, максимальная длина этапа 400 м, минимальная длина этапа составила 85 м. Общее время ходьбы и бега составила 14.55 мин, общее время работы на станциях составило 13 – 15 мин и общее время занятия на данной трассе составило 35.45 – 37.25 мин. Показатель общей продолжительности занятия соответствует рекомендациям по проведению оздоровительного занятия.

При анализе максимальных и минимальных показателей ЧСС после этапов и работы на контрольных пунктах был выявлен существенный разброс показателей, что на наш взгляд, объясняется тем, что в занятиях принимали участие студенты с различным уровнем физической подготовки. В связи с этим были рассчитаны и проанализирована динамика средних показателей ЧСС после этапов и работы на контрольных пунктах. Анализ динамики средних показателей ЧСС показал, что занятие состоит из трёх частей:

- Врабатывание организма – эта часть включает промежуток занятия с первого по третий этап;

- Стабилизация нагрузки – эта часть включает промежуток занятия с четвёртого по пятый этап;

- Снижение нагрузки – эта часть включает промежуток занятия с шестого по седьмой этап.

Анализ динамики ЧСС в процессе занятия на трассе спортивного ориентирования позволил сделать вывод, что физиологическая кривая данного занятия представляет классический вариант оздоровительного занятия, и является эффективным высокоэмоциональным оздоровительным средством.

Данная форма занятий является высокоэмоциональной и инновационной, и не имеет должного распространения в физкультурно-оздоровительной работе. По мнению участников дистанции спортивного ориентирования, подобные занятия должны широко применяться в секционной работе.

Литература

1. Соловьёва, Ю. А. Анализ подготовки спортсменов - ориентировщиков / Ю. А. Соловьёва, С. А. Казаков // Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением: материалы международной науч.-практич. конференции 29-30 марта 2007 г., Витебск / УО

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

«Вит. обл. центр физ. воспит. населения». – Витебск: УО «ВГТУ», 2007. – С. 265-267.

2. Соловьёва, Ю. А. Учебные задания, упражнения, игры для технической подготовки в спортивном ориентировании: методические рекомендации / Ю. А. Соловьёва, П. К. Гулидин. – Витебск : УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009. – 79 с.

3. Козлова, Ю. А. Наглядные обучающие материалы для технической подготовки спортсменов-ориентировщиков : методические рекомендации / Ю. А. Козлова. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2016. – 49 с.

4. Козлова, Ю. А. Спортивное ориентирование : учеб.-метод. комплекс для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / Ю. А. Козлова, П. К. Гулидин, Н. И. Антипин. – Новополоцк : ПГУ, 2015. – 220 с.

ОСОБЕННОСТИ МОДЕЛИРОВАНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Т.В. Мельникова, студент
Научный руководитель:
А.П. Преображенский, д.т.н., профессор
Воронежский институт высоких технологий

Ключевые слова: *моделирование, спортивная деятельность, методика.*
Аннотация: *в статье идет обсуждение характеристик моделирования, которые полезны с точки зрения применения в спортивной деятельности.*

Уже с середины 20 века можно наблюдать развитие подходов, которые относятся к моделированию в сфере, связанной с подготовкой спортсменов.

Исследователями было отмечено, что осуществление спортивных тренировок должно проходить в рамках тех требований, которые предъявляются к таким процессам, которые строгим образом управляются.

В связи, с чем в управлении возникают сложности? Это обусловлено тем, что изменениями по спортивным результатам в ходе того, как идут тренировки, не всегда есть возможности управлять.

Действительно, параметров, за которыми исследователям приходится наблюдать - слишком много. Именно в таких случаях эффективным будет применение подходов, базирующихся на методиках моделирования. Сама система подготовки спортсменов рассматривается в виде сложной системы [1, 2].

При этом в спортивной подготовке оптимизируются процессы и уточняются различные характеристики.

Измерение спортивных компонентов осуществляется количественным образом. На основе соответствующих показателей можно охарактеризовать соревновательные виды деятельности. Они будут адекватным образом показывать различные особенности того, как подготовлены спортсмены.

В спортивной сфере модели характеризуются многофункциональностью:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

1. Новые данные относительно самих объектов в ходе исследований на моделях дают возможности для того, чтобы рассматривать подобные модели как заменители объектов;

2. При обобщениях по эмпирическим знаниям модели применяют для того, чтобы были установлены закономерные связи относительно спортивных процессов и явлений [3].

3. Чтобы экспериментальным образом осуществленные научные работы были переведены в практическую спортивную плоскость, эффективным будет применение различных моделей.

На основе, каких форм могут разрабатываться модели?

Ниже приведены некоторые из них:

1.Когда по оригиналу осуществляются процессы словесного описания оригиналов, тогда говорят об информационных описательных моделях.

2.Если оригиналы представляются на базе рисунков, схем, графиков, тогда говорят о графических моделях.

3.Когда требуется корректным образом описать варианты расстановок игроков, тогда говорят о предметных моделях. Иногда удобным образом будет применение фишек.

4.Если должна быть описана логика в наблюдаемых процессах, тогда происходит привлечение логических моделей.

5. Когда спортсмен будет взаимодействовать в такой обстановке, которая будет похожа на ту, которая будет наблюдаться в будущих соревнованиях, тогда исследователи говорят о физических моделях. Их использование будет обосновано и тогда, когда спортсмену будет противостоять соперник с некоторыми заданными параметрами.

6. Если есть возможности описать процессы или объекты на основе математических выражений, систем уравнений и неравенств, тогда исследователи стремятся к разработке математических моделей.

7.В связи с тем, что в настоящее время активным образом используются элементы компьютерной техники для решения широкого круга задач, тогда ведется разработка кибернетических моделей.

Существуют определенные проблемы в процессе того, как готовятся спортсмены высшей квалификации до того, как соответствующие объекты еще окончательным образом не были разработаны.

Сама информация, относительно объектов моделирования может быть весьма недостаточной. Такое бывает, когда пытаются спрогнозировать ситуации, демонстрирующие процесс подготовки к высоким спортивным результатам на базе соответствующих расчетов.

В определенной мере полезными на практике будут методы, базирующиеся на комбинации экстраполяции, стандартных данных, использовании инновационных подходов.

В существующих условиях есть возможности для того, чтобы отметить две совокупности по модельным построениям в сфере спортивной теории.

Первая совокупность формируется на базе комплексной модели тех спортсменов, которые характеризуются как сильнейшие. Подобная модель формируется на базе трех компонентов:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

1. Модель, связанная с соревновательной деятельностью. Тогда анализируются правила, в рамках которых ведутся соревнования.

2. Модель, в которой идет анализ по мастерству. Тогда происходит анализ относительно доминирующих способностей.

3. Модель, относящаяся к морфофункциональным возможностям. При этом происходит анализ по генетически обусловленным качествам.

Вторая совокупность формируется на базе моделей по структурным образованиям в тренировочных процессах. Тогда анализируются соответствующие занятия.

Модели, которые рассматриваются в рамках первой совокупности, полезны с точки зрения исследования и создания целей, относящихся к тренировочным процессам.

Если рассматривать модели, которые были отнесены ко второй совокупности, тогда обозначенные цели необходимо достигать на базе соответствующих подходов.

Обозначим еще некоторые характеристики моделей в спортивной сфере.

1. Исходя из того, что спортсменов большое количество, они имеют различную квалификацию, тогда основываются на построении обобщенных моделей.

2. Когда спортсмены рассматриваются с точки зрения некоторых совокупностей, которые характеризуются конкретными спортивными дисциплинами, генетическими особенностями, тогда говорят о групповых моделях.

3. Если рассматриваются отдельные спортсмены, тогда говорят об индивидуальных моделях.

Следует отметить, что исследователи и практики привлекают указанные модели по мере необходимости.

Литература

1. Зазулин А.В., Преображенский Ю.П. Особенности построения семантических моделей предметной области // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2008. – № 3. – С. 026-028.

2. Львович И.Я., Гладских Н.А., Трофимова Т.Г. Исследование вариабельности сердечного ритма на основе методов теории информации // Прикладные информационные аспекты медицины. – 2015. – Т. 18. –№ 6. – С. 10-15.

3. Преображенский Ю.П. Разработка методов формализации задач на основе семантической модели предметной области // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2008. – № 3. – С. 075-077.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В КОНТЕКСТЕ ВФСК «ГТО»

Н.А. Мозговой, студент
Научный руководитель:
Т.В. Поваляева, преподаватель
Воронежский государственный аграрный университет им. императора Петра I

Ключевые слова: *ГТО, спорт, гибкость, упражнение и развитие*

Аннотация: *В данной статье рассмотрены вопросы средств физического воспитания для развития гибкости в контексте ВФСК «ГТО», ведь сдача нормативов ГТО прочно входит в нашу жизнь. ГТО представляет собой комплекс мероприятий, направленных на обязательную физическую подготовку граждан разных возрастных категорий. Как показывает статистика, одним из наиболее сложных нормативов для юношей является тест на гибкость.*

Актуальность темы в том, что оздоровление и формирование здорового образа жизни населения напрямую влияют на процессы социально-экономического развития общества. Сами по себе экономические показатели не имеют смысла, если в стране ухудшается здоровье населения, сокращается продолжительность жизни, а среди молодежи растут преступность и наркомания.

Огромным социальным значением и потенциалом в этом плане обладает физическая культура и массовый спорт. Глава России Владимир Путин подписал указ о возрождении в стране норм ГТО – физкультурной программы советских времен по воспитанию патриотической молодежи. Так же в указе решено оставить и прежнее название данной программы- «Готов к труду и обороне». Этим нынешнее правительство страны подчеркивает дань традициям национальной истории, отметил Путин на прошедшем заседании Совета по развитию физкультуры и спорта России.

В настоящее время важными задачами физического воспитания в вузе являются сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи, формирование у них потребности в здоровом образе жизни, повышение мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения (тесты), способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (стрельба, плавание, бег на лыжах идр.), а также упражнения, определяющие уровень развития физических качеств.Одним из таких физических качеств является гибкость, которая определяется, как способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой.

Гибкость исключительно важна для сохранения правильной красивой осанки, плавности и лёгкости походки, грациозности движений. Гибкость значительно увеличивает диапазон движений, позволяет мышцам работать рационально, затрачивая значительно меньше усилий и энергии для преодоления сопротивления собственного тела как при выполнении самых

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

простых бытовых движений. Так и при движениях требующих отточенного двигательного мастерства.

Достаточная гибкость и эластичность суставов, мышц и связок уменьшают вероятность травм при вынужденных резких движениях, например, при попытки удержать равновесие на льду, выпрямление из глубокого наклона, при неожиданном падении и т.п.

К сожалению, с возрастом происходит естественное снижение гибкости. Процесс старения суставов связан со снижением эластичности связочного аппарата, уменьшением толщины суставных хрящей. Особенно сильно изменяется позвоночник.

Сдача нормативов ГТО прочно входит в нашу жизнь. ГТО представляет собой комплекс мероприятий, направленных на обязательную физическую подготовку граждан разных возрастных категорий. Как показывает статистика, одним из наиболее сложных нормативов для юношей является тест на гибкость [4].

Значение гибкости вповседневной жизнедеятельности человека наибольшую роль играет подвижность позвоночника, плеч и тазобедренной части. От степени развития этой способности зависит эффективность овладения техникой спортивных упражнений. А упражнения, направленные на улучшение гибкости, укрепляют мышцы, сухожилия и связки. Также благодаря имсовершенствуется координация работы нервно-мышечного аппарата. Как результат – снижение риска возникновения травм и растяжений. Плохое качество гибкости становится помехой при попытке овладеть техникой выполнения спортивных упражнений.

Прогресс в развитии других физических способностей ухудшается. Занятия отнимают больше времени, чем следует, мышцы постоянно напряжены. Из-за этого быстрота и сила вскоре исчезают, уступая место усталости. Часто именно недостаточная гибкость становится причиной травм опорно-двигательной системы.

Систематическое выполнение упражнений для развития и сохранения гибкости значительно замедляют процессы старения, улучшает тонус мышц, снабжение их кислородом и питательными веществами, способствует выделению шлаков из мышечной ткани. Эти упражнения помогают избежать такого неприятного заболевания, как остеохондроз. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений [4].

Одним из контрольных упражнений ВФСК «ГТО», которое определяет степень развития гибкости, является «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу» или «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье». Во время выполнения упражнения сгибание производится в тазобедренных суставах и в суставах поясничного и нижнего грудного отделов позвоночного столба. Особое внимание уделяется уровню растяжки задней поверхности ног. Большое значение при выполнении наклона особенно с гимнастической скамейки имеет уровень растяжки подколенной связки. Комплекс гимнастических упражнений можно выполнять как самостоятельно, так и с партнером, используя дополнительные предметы (гимнастическую скамейку, шведскую стенку).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Упражнения на растягивание задней поверхности ног и увеличение подвижности в тазобедренных суставах:

1. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола.

2. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук.

3. В парах, стоя лицом друг к другу. Один партнёр выполняет пружинистые наклоны вперёд, второй усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки.

4. В парах: первый партнёр сидит, ноги вместе; второй, стоя сзади (руки на плечах первого), производит пружинистые наклоны сидящего вперёд.

5. Сидя на скамейке наклоны вперёддо касания лбом коленей.

6. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к шведской стенкеи опираясь о рейку рукой.

7. Стоя лицом к шведской стенке, поставить прямую ногу на рейку на уровне плеч. Приседать на опорной ноге, удерживая прямую ногу на рейке.

8. Стоя лицом к повышенной опоре, поставить одну ногу на опору на уровне пояса. Наклоны к прямой ноге, коснуться грудью бедра.

9. Стойка на левой ноге, правым боком к шведской стенке, правую ногу поднять на рейку как можно выше, руки за голову. Пружинистые наклоны к опорной ноге. После нескольких повторений – то же, стоя на другой ноге. Ноги прямые, грудью или лбом касаться колена.

10. ходьба с наклонами вперёд и доставанием пола руками.

Данные упражнения можно использовать для самоподготовки к сдаче норм ВФСК ГТО [3].

Не стоит забывать, сколь бы небыли полезными упражнения, если выполнять их слишком активно и неправильно, то это может возыметь обратный эффект, и стать причиной травмы.

Для того чтобы этого избежать, стоит помнить о необходимости разогрева перед выполнением упражнений на растяжку.Специалисты рекомендуют выполнять такие упражнения на растяжку после силовой тренировки, которая делает мышцы и сухожилия более «мягкими», что позволяет приобрести необходимую подвижность и гибкость. Это так же могут быть занятия на велотренажерах, прыжки со скакалкой, бег. Кроме того, благодаря упражнениям на растяжку, можно снять усталость мышц после тренировки и привести их в тонус.

Необходимо знать основные правилапри выполнении упражнений на растяжку:

– Не нужно растягиваться сильно и резко в самом начале. Необходимо постепенно тянуться от легкой растяжки и с каждым последующим движением усиливать его амплитуду.

– При выполнении упражнений на растяжку и гибкость, необходимо следить за дыханием. Оно должно быть медленным, глубоким и естественным. Выдыхать нужно при совершении наклона. Задерживать дыхание не следует.

– Не стоит задерживаться до ощущения боли и делать упражнение через силу. Минимальное время «растяжки» должно быть 10 секунд, со временем необходимо доводить до 1 минуты.

– Выполняя упражнения на растяжку и гибкость не нужно делать рывков [2].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Итак, гибкость определяют эластические свойства связок, суставов, мышц, строение суставов, силовые характеристики мышц и, главное, центрально-нервная регуляция. В силу этого реальные показатели гибкости зависят от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение. Кроме того, следует отметить достаточно прочную взаимосвязь гибкости с другими физическими качествами.

Успешность выполнения каждым студентом нормативов, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», во многом зависит от правильного подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений обще развивающей направленности и упражнений избирательно - направленного воздействия, включающих в работу определённые (требуемые) мышечные группы и системы организма, а также от методики проведения внеурочных форм занятий (физкультурно-спортивные занятия во внеурочное время в группах продлённого дня, группах общей физической подготовки, учебно-тренировочных секциях.

Литература

1. Гогунов Е.Н.,Психология физического воспитания и спорта /Е.Н.Гогунов., Б.И.Мартьянов// Учебное пособие для студ. высших учебных заведений. – 2002. – 288 с.

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка /Ю.И.Гришина/ Знать и уметь: учебное пособие. – 2014. – 249 с.

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – 2012. – 444 с.

4. Кузнецов В. С., Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО /В. С.Кузнецова, Г.А.Колодницкий// учебное пособие для общеобразовательных организаций – 2016. – 128 с.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСПОРТСМЕНОВ ЛЮБИТЕЛЕЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

В.Н. Мухамедова, аспирант
Воронежский институт высоких технологий

Ключевые слова: *спортивный туризм, велотуризм, физическая подготовка.*
Аннотация: *в статье рассмотрен велотуризм как вид спортивного туризма, и анализ физической подготовки велоспортсменов любителей в г. Воронеже в подготовительном периоде.*

Актуальность выбранной темы обусловлена развитием в обществе физической активности и спорта, которые всё шире проникают в сферы жизни людей и являются неотъемлемой частью жизнедеятельности. В настоящее время в миллионном городе, все большее и большее количество людей предпочитают вести здоровый образ жизни, основной частью которого являются занятия физической культурой и оздоровительными практиками, участие в соревнованиях.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Спорт и физическая культура в большом городе являются важными факторами поддержания и укрепления здоровья людей, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам и пристрастиям[3].

К общественным видам спорта можно отнести спортивный туризм. Под которым, принято понимать соревнования на маршрутах, по преодолению препятствий в природной среде и на искусственном рельефе. Активному развитию спортивного туризма в миллионном городе способствуют следующие его особенности:

1. по своей сути спортивный туризм является оздоровительным;
2. общедоступным, прежде всего это связано с походными формами;
3. ресурсы – спортивным туризмом можно заниматься на большинстве территорий и в любое время года;
4. платежеспособность – доступность, занятие по спортивному туризму, можно проводить почти на любой территории.
5. высокая совместимость с другими видами рекреационной деятельности
6. многокомпонентность – вовлечение разнообразных культурно-исторический и природных ресурсов.

По видам, спортивный туризм, подразделяется на:

1. пешеходный – перемещение по маршруту происходит в основном пешком;
2. горный – походы в высокогорных условиях;
3. лыжный – перемещение по маршруту на лыжах;
4. водный - сплав по рекам;
5. на средствах передвижения (вело, авто, мото-путешествия)
6. комбинированный туризм и т.д.

В условиях города занятия спортивным туризмом, немного ограничены. Но при этом, для рекреации и оздоровления можно использовать близлежащие к городу природные ландшафтные территории (природные парки, заказники, открытие территории заповедников и другие особо охраняемые природные территории). В частности на таких территориях можно организовывать велопоходы различной категории сложности и для различных слоев населения, тем самым привлекая большое количество горожан.

Само понятие «велотуризм» - подразумевает собой использование велосипеда, как основного средства передвижения. Если сравнивать велотуризм, с пешеходным, то можно выделить некоторые преимущества: более высокая скорость передвижения по маршруту, снижение утомляемости, широкий охват местности с различными рельефами и дорогами. Данный вид туризма является наиболее экологичным и полезным для здоровья [1].

Как и в любом походе, важна физическая подготовка туриста. Многое зависит от категории маршрута и целей похода. Физическую подготовку велоспортсмена составляют общефизические и специальные тренировки.

Общая физическая подготовка – это основа спортивной выносливости, к ней можно отнести тренировки с помощью различных физических упражнений, направленные на развитие двигательных качеств. Здесь можно выделить упражнения, связанные с элементами гимнастики, подвижные и спортивные игры, а также упражнения с отягощением. Также хорошее влияние на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы оказывают бег, ходьба, плавание.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

К специальным тренировкам можно отнести упражнения, связанные с элементами похожими по своей структуре и форме к велосипедному туризму: упражнения на велотренажерах, силовые тренажеры, эстафеты и упражнения на велосипеде и т.д. [2].

Возвращаясь к вопросу, велоспортсменов любителей в г. Воронеж, не преследующих целей достичь определенных спортивных результатов, можно акцентировать внимание на занятиях общефизической подготовкой, которая направлена на развитие мышц рук, ног и туловища.

Для оценки уровня изменений физической подготовки, было проведено тестирование в начале (март 2019г.) и в конце (июнь 2019г.) подготовительного периода у группы непрофессиональных спортсменов (10 чел.), занимающихся велотуризмом в г. Воронеже.

Тестирование включало следующие упражнения: бег на 60м; тест Купера (12-ти минутный бег), выпрыгивания за 30с; и специальные упражнения – количество оборотов педалей за 1 минуту. Сравнительный анализ результатов исследования представлен в таблице.

Таблица

Показатели физической подготовки велотуристов в предпоходном периоде

Показатели	Март	Июнь	Достоверность различий
	$\bar{x}_1 \pm m_1$	$\bar{x}_2 \pm m_2$	P
Бег 60 м., сек	9.2±0.28	9.1±0.26	>0.05
Выпрыгивания за 30 с, кол-во раз	25.5±1.01	26.5±1.01	>0.05
12 мин. бег (тест Купера), м.	2637±79.74	2768±48.38	<0.05
Кол-во оборотов педалей за 1 мин, кол-во раз	88.85±2.09	92.35±1.87	>0.05

В результате наблюдения выявлено, что в течение четырех месяцев подготовительного периода уровень физической подготовленности велоспортсменов любителей вырос почти по всем показателям. Но достоверные изменения были определены лишь в тесте Купера - 12-ти минутном беге.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что набор упражнений, направленный на развитие мышц рук, ног и туловища, необходимо скорректировать. Следует отметить, что общая физическая подготовка важна и необходима не только в рамках подготовки к походу, но в сфере укрепления здоровья и выносливости населения.

Литература

1. Власов А. А. Велосипедный туризм / А. А. Власов. - М., 2016. – с. 243.

2. Махов С.Ю. Специальная физическая подготовка в велотуризме учебно-методическое пособие / С.Ю. Махов; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. – Орел: МАБИВ, 2014. – 51 с.

3. Филипова В.Н., Преображенский А.П. Влияние туризма на развитие личности и общества. Перспективы науки. – 2014. № 1 (52). – с. 104.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

В.Н. Мухамедова, аспирант
Воронежский институт высоких технологий

Ключевые слова: *спортивный туризм, образование, здоровый образ жизни.*
Аннотация: *в статье рассмотрена роль занятием спортивным туризмом в вузе и его значение в укреплении здорового образа жизни студентов.*

В современном обществе большую роль играют спорт и занятия физической культурой. Особая роль уделяется формированию, сохранению и укреплению здоровья студентов. Основы по формированию и развитию навыков здорового образа жизни (ЗОЖ) закладываются еще в детском и подростковом возрасте, поэтому государство уделяет большое внимание здоровью молодежи, поддерживает и стимулирует спортивные и социальные программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья населения. Так в 2014 году Президент РФ подписал указ о возвращении к системе «Готов к труду и обороне», которая действовала с 1931 по 1991 года.

В Стратегии-2020, можно выделить ориентиры, направленные на создание условий для регулярных занятий спортом и ведению здорового образа жизни. Павел Колобков сообщил: «доля занимающихся физической культурой и спортом в настоящее время составляет почти 40% при плановом показателе 36%. В основном это произошло за счёт школьников и студентов – 83% из них сегодня регулярно занимаются спортом. И главное – не только в рамках уроков физкультуры, но и в секциях».

Почти в каждой средней и высшей учебной организации есть отделы или спортивные объединения, которые занимаются спортивными мероприятиями. Часто, такие мероприятия проводятся ежегодно, и могут быть как внутренние – в рамках вуза, так и внешними – например, соревнования между учебными заведениями.

К одному из видов таких мероприятий, можно отнести занятия спортивным туризмом. Занимаясь спортивным туризмом, с использованием различных средств и методов воспитания, у студентов формируются физические и психофизические качества, которые помогают сохранить и укрепить здоровье. В конечном итоге от здоровья молодого поколения, зависит состояние здоровья нации в целом.

В ходе анонимного анкетирования, проведенного в одной из популярных социальных сетей, среди студентов высших учебных заведений республики Дагестан (в опросе приняло участие более 50 человек) были получены следующие результаты, которые представлены на рисунке ниже.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ



Рис. Распределение ответов респондентов по итогам анкетирования

Из диаграммы видно, что большая часть респондентов заявила о наличии функциональных нарушений, которые связаны с каким-либо органом человеческого тела. 31% заявили, что здоровы и 20% имеют хронические нарушения. Важно обратить внимание на полученные данные, чтобы не допустить увеличения числа студентов с нарушениями в состоянии здоровья, а наоборот увеличить процент здоровых.

Так как здоровье молодого поколения, является одним из приоритетных направлений в области реализации государственных программ высшего образования, то главной задачей в рамках развития спортивного туризма в вузе, является сохранение и укрепление здоровья студентов. Стоит отметить, что занятие спортивным туризмом выполняет функции пропаганды здорового образа жизни студентов. Преподавателям, отвечающим за физическое и спортивное воспитание в вузе, необходимо вести разъяснительную деятельность со студентами, о пользе занятиями спортивным туризмом, и его вкладе в формировании здоровьесбережения обучающихся [2].

Спортивный туризм в вузе представляет собой спортивный вид общественной деятельности, осуществляемый обучающимися на добровольной (любительской) основе. Систематические занятия спортивным туризмом развивают и совершенствуют важнейшие психологические качества личности, способствуют формированию мотивации студентов на здоровый образ жизни. Отличие от других видов спорта состоит в том, что спортивный туризм требует минимальных затрат, так как тренировочный процесс и сами маршруты проходят в природной среде, не требующей аренды стадионов, спортивных залов и площадок [3].

Спортивный туризм, в вузе основывается на индивидуальной деятельности, малых туристских группах, туристских объединениях, туристских клубов, которые участвуют на добровольной основе походах, туристских слетах и соревнованиях, издают собственную методическую литературу.

Занимаясь спортивным туризмом, у студента формируются высокие моральные качества, такие как, чувства долга, ответственности, мужества и патриотизма. Он эффективен как метод оздоровления организма, т. к. длительный промежуток времени студенты разного пола, с различной физической подготовкой

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

находятся на природе и заняты активными видами деятельности, при этом также удовлетворяются духовные и познавательные потребности [1, 6].

Так, в Дагестанском государственном техническом университете существует туристическая команда «Наследники», которая состоит из студентов различных факультетов.

На протяжении многих лет, команда ежегодно принимает участие и занимает высокие места в различных туристических мероприятиях:

1. Чемпионат Северо-Кавказского федерального округа (СКФО) по поисково-спасательным работам (ПСР) 2016 г. – 1 место;
2. Чемпионат СКФО по ПСР 2017 г. – 2 место;
3. Чемпионат Дагестана по ледолазанию 2018 г. – 3 место;
4. открытие туристического сезона 2018 г. – 3 место;
5. Чемпионат Дагестана по скалолазанию 2018 г. – 1 место;
6. закрытие туристического сезона 2018 г. – 2 место;
7. открытие туристического сезона 2019 г. – 2 место;
8. Чемпионат России по ПСР 2019 г. – 4 место;
9. Чемпионат СКФО по скалолазанию 2019 г. – 3 место.

По сравнению с 2016-2017 годами, за 2018-2019 года, произошло увеличение количества выигранных соревнований командой вуза «Наследники». Можно сделать вывод, что в ДГТУ ведется активная пропаганда спортивной жизни, в частности занятия спортивным туризмом. Студенческая молодежь, становится более заинтересованной в участии и победе на соревнованиях, за подготовительный период улучшается физическая подготовка, снимается психофизическое напряжение, стрессы. Спорт дисциплинирует, помогает правильно рассчитывать свои силы, эффективно, экономно и рационально тратить свободное время [4, 5].

Литература

1. Ганопольский В. И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник. — М.: «ФиС»,1987. — 240 с.
2. Козлова Н.А., Петращук Г.И., Щепкина О.И., Филипова В.Н., Гончарова Н.П. Проблемы высшего образования в современных условиях. / Современные исследования социальных проблем. 2011 Т.6 № 2. С. 57-58.
3. Коршунова О. С. Векторы развития дисциплины «физическая культура» в высшей школе / О. С. Коршунова // Теория и практика образования в современном мире: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, январь 2014 г.). — СПб.: Заневская площадь, 2014. — С. 161–163.
4. Роледер Л. Н. Особенности занятий спортивным туризмом в вузе // Молодой ученый. — 2016. — №5. — С. 772-774. — URL https://moluch.ru/archive/109/26354/ (Дата обращения 22.01.2020 г.).
5. Сергеев, В. Н. Туризм и здоровье. / В. Н. Сергеев. — М.: Профиздат, 1987. — 80 с.
6. Филипова В.Н., Преображенский А.П. Влияние туризма на развитие личности и общества. / Перспективы науки. – 2014. № 1 (52). – С. 104-108.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ПРОБЛЕМЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ В ХОДЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

В.Н. Мухамедова, аспирант
Воронежский институт высоких технологий

Ключевые слова: *подготовка спортсмена, моделирование, прогнозирование.*
Аннотация: *в статье рассмотрены основные характеристики моделирования, как одного из возможных подходов, который может применяться в ходе подготовки спортсменов.*

В настоящее время активным образом используются различные методы, связанные с моделированием, на основе которых можно улучшать спортивную подготовку тех, кто готовится к соревнованиям.

В рамках соответствующих исследований можно проводить разработки, связанные с проектированием и прогнозированием технологии спортивной подготовки. Обращают внимание на то, какие характеристики спортсменов, их физическая работоспособность, а также спортивная подготовленность.

В ходе использования соответствующих подходов определяются индивидуальные свойства спортсменов. Кроме того, на базе научных методов есть возможности для того, чтобы рассматривать восстановительные процессы. Какие используются методы при моделировании? Опираются большей частью на теоретические подходы.

Среди них можно перспективной считать математическую экстраполяцию. Кроме того перспективным представляется использование различных прогнозирующих методов, в том числе базирующихся на интеллектуальных методиках [1].

Опираются также на различные ретроспективные подходы, связанные с процессами моделирования в системах подготовки спортсменов. Что же можно сделать в рамках соответствующих теоретических подходов? Стабильные и вариативные показатели демонстрируют то, насколько спортсмены квалифицированы, какое у них мастерство. На что это влияет?

Указанные параметры будут влиять на степень результативности в соревновательной деятельности. При рассмотрении вариативных показателей идёт отражение уровне того, как развиваются двигательные качества, а также способности по не специфическому проявлению спортивной деятельностью.

Идёт демонстрация характеристик локальных функций по отдельным компонентам в главных анатомо-физиологических системах. Ещё исследователи обращают внимание на характеристики лейкограмм, а также составляющих в иммунном статусе [2]. Есть влияние на развитие спортсменов и характеристик метаболизма, а также того, какое будет психическое состояние [3].

Привлекаются различные компьютерные технологии для того, чтобы проводился анализ по физиологическим данным. При этом соответствующим образом применяются различные методы интеллектуального анализа. В рамках указанных подходов можно осуществлять процесс и спектрального анализа показателей кровотока. Какие выводы на основе этого можно сделать?

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

За счёт соответствующих исследований своевременным область образом будут внесены коррективы относительно регуляторных процессов в целостных организмах, исходя из того какая будет модель равнинной и горной подготовки.

За счёт того что происходит совершенствование систем, связанных с управлением тренировочным процессами, будут установлены ключевые закономерности становления спортсменов. Причём это относится к конкретным типам спорта. Кроме того, есть возможности для того, чтобы были выявлены индивидуальные возможности спортсменов.

Что можно сказать о перспективных технологиях? Исследователи отмечают возможности применения групповых и индивидуальных модельных характеристик.

Происходит разработка большого числа систем, связанных с подбором и планированием средств относящихся к педагогическому воздействию, а также контролю и проведению коррекционных процессов в рамках тренировок.

Моделирование, как уже отмечалось выше, используется в самых разных областях деятельности человека. В данном случае специфика состоит в том, что ориентируются на современную диагностику и вычислительную технику.

Есть возможности ключевых резервов, связанных с совершенствованием системы спортивной подготовки. Почему это является важным? В рамках подобных подходов есть возможности для создания требуемых условий по рациональному управлению состоянием спортсменов, а также адаптационными реакциями. Будет обеспечиваться соответствие по уровню подготовленности в рамках планируемых структур соревновательной деятельности.

Поэтому и будут получаться требуемые спортивные результаты. Методы моделирования можно рассматривать в виде очень эффективных способов для того чтобы преодолевать сложности в системах. Это относится к системам, связанным со спортивной подготовкой. Вообще говоря, модель рассматривают в виде некоторого описания, которое будет соответствовать объекту реальному. При этом ключевые характеристики подобного описания связанные с особенностями в спортивной сфере, активно стали рассматриваться уже более 30 лет назад, первые попытки были ещё в 60-70 годы. То есть, уже с тех пор создано большое число разработок, которые к настоящему времени оформились уже в полноценную теорию.

Если рассматривать модель в спортивной сфере, тогда ориентируется на множество разных характеристик, которые связаны с достижением соответствующих уровней спортивного мастерства тренирующихся, а также тех результатов, которые будут прогнозироваться.

В качестве модельных характеристик исследователи анализируют частные показатели, которые будут входить в её состав. Когда рассматриваются спортсмены, то модели необходимо анализировать в виде образцов не статистических типов, а динамических.

При этом будут отражаться процессы того, как организмы функционируют и развиваются, а также осуществляется подготовка тренировка, обучение.

Несомненно, построение таких моделей не всегда можно сделать на основе только аналитических моделей. Исследователям приходится привлекать и численные методы. В чём заключаются трудности?

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

В том, что у различных спортсменов можно наблюдать большое число вариантов по управлению тренировками. При этом спортсмены будут иметь одинаковую квалификацию.

Литература

1. Кравцова Н.Е., Преображенский А.П. Проблемы комплексного использования различных технических дисциплин при подготовке обучающихся // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2018. –№ 3 (26). – С. 119-121.

2. Львович И.Я., Преображенский А.П., Чопоров О.Н. Проблемы улучшения здравоохранения в обществе // В книге: Научное окружение современного человека: техника, информатика, архитектура, медицина, сельское хозяйство. Серия монографий. Сер. «Научное окружение современного человека». Одесса. – 2019. – С. 154-161.

3. Степанчук А.П. О характеристиках жизнедеятельности и здоровья // В сборнике: Молодежь и системная модернизация страны. Сборник научных статей 2-й Международной научной Конференции студентов и молодых ученых. В 4-х томах. Ответственный редактор А.А. Горохов. – 2017. –С. 122-125.

К ВОПРОСУ О МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ВОЕННЫХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

А.В. Насонов, курсант
Научный руководитель:
И.Н. Стребкова, к.пед.н., доцент
Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина

Ключевые слова: *мотивация, спорт, военнослужащие, саморазвитие.*

Аннотация: *в статье рассматриваются виды мотивационных комплексов спортсменов военных высших учебных заведений, проводится сравнительный анализ мотивации военнослужащих спортсменов и гражданских спортсменов, раскрываются статистические данные по успеваемости спортсменов-курсантов военного вуза.*

Известно, что заниматься спортом в военном высшем учебном заведении непросто, ведь для достижения хороших результатов требуется соблюдать режим и спортивную диету. Военнослужащие не имеют возможности реализовать эти требования, они обязаны соблюдать установленный распорядок дня, так как на первом месте в списке их потребностей стоят такие задачи, как овладение выбранной специальностью и выполнение обязанностей военной службы, а спорт, в свою очередь, отходит на второй план.

Но, проанализировав результаты различных соревнований, можно увидеть, что спортсмены военных высших учебных заведений, несмотря на своей жесткий

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

график, очень часто занимают лидирующие позиции. С чем же это связано и что их так мотивирует?

Для ответа на этот вопрос стоит разобраться, что такое мотивация и откуда она берется. По определению, взятому нами из Краткого психологического словаря, мотивация (от лат. movere) представляет собой «побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность» [2]. Основа мотивации – это мотив: совокупность представлений о вещах и явлениях, имеющих ценность для конкретного человека. Он, как правило, связан с эмоциональными переживаниями и направляет человеческую деятельностью. Люди испытывают эмоциональное удовлетворение при достижения намеченных целей и могут испытывать сильное расстройство, если их цель не будет достигнута. Мотивация влияет на принятие определенных решений: выполнить задание, которое дал тренер, даже если силы на исходе, или пожалеть себя и сдаться? Выбор определенно будет зависеть от уровня мотивации спортсмена. Для большего понимания, следует разобраться в классификации мотивации.

Проанализировав работы Е.П. Ильина и Д. Макклелланда, можно выделить несколько основных типов мотивации, представленных ниже [1, 3].

1.Простейшая мотивация.

Мотивация, вызванная стандартными (базовыми) потребностями, очень неустойчива и нуждается в постоянном подкреплении. Работает на подсознательном уровне и человек, вероятнее, даже не отдает отчет о том, что и для чего побуждает его сделать то или иное действие.

2.Мотивация саморазвития.

Эта мотивация на уровень выше. Она связана с отношением к своей деятельности. Она основывается на удовлетворении потребности в положительных эмоциях, полученных от достижения успеха в конкретном виде деятельности. Каждый спортсмен получает удовольствие, когда выигрывает очередное состязание или выполняет поставленную самим собой или тренером задачу. Этот вид мотивации может работать в течении многих лет, ведь совершенству нет предела и всегда есть к чему стремиться.

3.Мотивация на результат.

Мотивация на результат основана на желании человека добиться определенных успехов в определенной сфере. А так как все нормативы и рекорды всех видов спорта известны, их достижение становятся целью для многих спортсменов. По продолжительности эта мотивация неоднозначна, так как один человек, добившись заданного результата, потеряет мотивацию, а другой поставит себе новую планку и будет двигаться дальше.

4. Мотивация социального признания.

Для большинства людей очень большую роль играет социальный статус. Человек с рождения и до старости вынужден оправдывать ожидания родителей, друзей, родственников.

У многих покорение спортивных вершин обосновывается стремлением к признанию окружением. Также, как и «мотивация на результат», данный вид мотивации неоднозначен. Кому-то достаточно быть просто спортсменом, а кому-то необходимо иметь статус чемпиона, тут уже все зависит от структуры личности, характерологических элементов и ценностных ориентаций человека.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

5. Мотивация жизненного предназначения.

Этот вид мотивации встречается довольно редко. Он доступен, как правило, для опытных спортсменов со сформированной личностью. Они принимают свои профессиональные достижения как подтверждение своей уникальности. Новое состязание становится для них проверкой. Они понимают, что нашли свое место, понимают, какова их роль в этой жизни. Для многих людей данная мотивация помогает определить, что спорт – это для них дело всей жизни.

Мы полагаем, что мотивация военных спортсменов по структуре сложнее гражданских, так как большинство военных спортсменов не ограничивается одной мотивацией. Чаще всего они испытывают совокупность мотивации саморазвития, мотивации на результат и социального признания, реже жизненного предназначения. Рассмотрим каждую из них на примере военнослужащих.

Простейшая мотивация кратковременна и, в основном, выражает потребности человека, поэтому останавливаться подробней на ней не входит в задачи данной публикации.

Мотивация саморазвития, в нашем случае именно физического, в современном обществе намного ярче выражена среди военнослужащих, чем у гражданского населения, и на это есть свои причины. Во-первых, это необходимо им для выполнения обязанностей военной службы и обеспечение боевой готовности, что является их основной задачей. Во-вторых, фактором развития этой мотивации является денежный стимул. Известно, что все военнослужащие, согласно Наставлению по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации [4], в определенные сроки сдают нормативы по физической подготовке, от результата которых напрямую будет зависеть их денежное довольствие. Если военнослужащий не может выполнить нормативы согласно своей возрастной группе, то он может лишиться премии или даже работы, а те, кто не просто сдают нормативы, а набирают баллы, подтверждающие высший уровень их физической подготовки, наоборот, получают повышенное денежное довольствие.

Что касается мотивации на результат, данный вид мотивации можно назвать практически идентичным таковому у гражданского населения. Учащиеся военных вузов тоже имеют свои цели в достижении спортивных высот. Кто-то занимался спортом еще в школе и продолжает идти к намеченной цели, а у кого-то такая цель появилась после поступления, и на этой есть свои причины. В данном случае внешняя, монетарная мотивация также является доминирующей. Согласно руководящим документам, военнослужащие, имеющие спортивный разряд или звание, получают прибавку к денежному довольствию дополнительно к прибавке за сдачу физической подготовки на высший уровень.

Относительно мотивации социального признания наблюдается иная картина. В данной ситуации доминирующую роль играют не деньги, а социальный статус. Ещё в детстве, получая первые представления о военных из фильмов и книг, мы наполняем их образ чертами сильного, умного мужчины со строевой выправкой. Это особенно актуально для учащихся военных вузов, ведь они будущие офицеры. Они обязаны поддерживать свой статус не только в обществе, но и перед подчиненным личным составом. Как командиры, они должны подавать пример своим бойцам и не падать в глазах старших начальник при выполнении задач.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Что касается мотивации жизненного предназначения, ситуация достаточно противоречива, ведь у всех военнослужащих основной задачей является защита своей страны, однако в мирное время самые талантливые и успешные спортсмены, для которых спорт стал смыслом жизни, могут защищать честь своей страны на различных соревнованиях в составе вооруженных сил.

Данные виды мотивации в совокупности с закаленным в процессе службы характером, военной дисциплинированностью и целеустремленностью помогают курсантам военного вуза добиться высоких показателей в спорте даже в условиях ограниченных возможностей.

Еще одной достойной внимания особенностью является тот факт, что курсанты военного вуза, занимающиеся спортом, имеют большие успехи и в учебной деятельности. Как известно, для закрепления и углубления полученных знаний, военнослужащим в военных вузах предоставляются часы самостоятельной подготовки, которые спортсмены, в отличие от учебных занятий, могут не посещать на официальном основании. Но не смотря на условия повышенной физической и психологической нагрузки и ограничением времени на подготовку, связанными с особенностями военной службы, собранные нами данные показывают, что их успеваемость, как правило, выше, чем у их сослуживцев, имеющих лучшие условия для изучения материала.

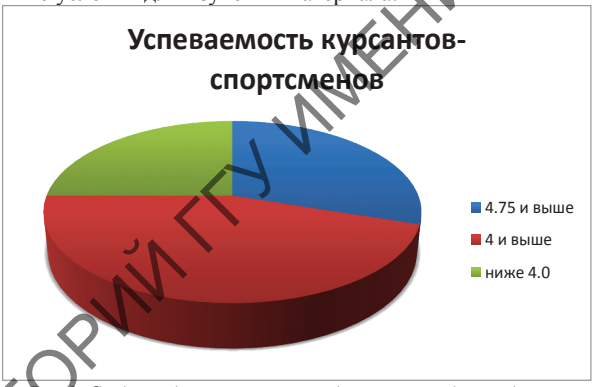


Рис.1. Средний балл участников сборной команды академии по военному многоборью

В целях демонстрации данной закономерности нами было проведено краткое исследование успеваемости курсантов-спортсменов ВУНЦ ВВС «ВВА им. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина». В исследовании приняли участие 19 обучающихся со 2 по 5 курс.

В результате исследования мы получили данные, отражённые на диаграмме среднего балла. На диаграмме мы можем заметить, что 30% команды имеет средний балл, позволяющий закончить вуз с красным дипломом, 45% имеют балл несколько выше оценки «хорошо» и только 25% имеют «удовлетворительные» результаты.

Понимая необходимость дальнейшего более масштабного исследования и статистической обработки данных, уже на данном этапе мы можем сделать предварительные выводы о том, что существует взаимосвязь между

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

мотивированностью к спортивным достижениям и мотивированностью к учебной деятельности, даже при учёте условий высокой нагрузки и чрезвычайно плотного графика обучающихся.

В связи с актуальностью данного вопроса можно упомянуть о недавнем исследовании группы испанских учёных во главе с Айрин Эстебан-Корнейо [5]. Исследователи проанализировали успеваемость более двух тысяч молодых людей в возрасте от 6 до 18 лет и сравнили их с их физическими данными. В результате выяснилось, что физическая активность определенно влияет на состояние здоровья и мозговую деятельность. Наблюдая за обучающимися и отмечая их физические показатели и их умственное развитие, выяснилось, что двигательная активность и успеваемость очень взаимосвязаны между собой. Таким образом, обучающиеся с низкой двигательной активностью, как правило, не достигали особых успехов в учебе, а те, кто активно занимались спортом, наоборот показывали хорошие результаты в учебе.

Исходя из этого, можем отметить, что различные виды мотивации в различных сферах подкрепляют и усиливают друг друга, что позволяет достичь определенных успехов.

Таким образом, мы выяснили, что мотивационные комплексы спортсменов-военнослужащих обладают определённой спецификой в отличие от таковых у гражданских спортсменов, а также отметили наличие взаимосвязи между академическими и спортивными успехами спортсменов-курсантов военного вуза.

В качестве рекомендаций, сформированных на основе результатов исследования, стоит отметить необходимость в тщательном изучении мотивационных структур курсантов военного вуза с целью грамотной реализации индивидуального подхода в обучении и воспитании; перспективы повышения мотивации спортсменов путём развития мотивации жизненного смысла педагогическими методами, и, несомненно, безусловную актуальность спортивной деятельности для всего населения, независимо от возраста, статуса и направленности.

Литература

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер – 2002. – 512 с.

2. Карпенко Л.А. Краткий психологический словарь / Л.А. Карпенко, А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС». – 1998. – 512 с.

3. Макклелланд Д. Мотивация человека / Д. Макклелланд. – СПб. : Питер – 2007. – 672 с.

4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) / Введено в действие приказом Министра обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 г.

5. Independent and Combined Influence of the Components of Physical Fitness on Academic Performance in Youth / Irene Esteban-Cornejo et al. // The Journal of Pediatrics. – Vol. 165, No. 2. – 2014. – pp. 306-312.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ДИАГНОСТИКА СОДЕРЖАТЕЛЬНЫХ АСПЕКТОВ МОТИВАЦИИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Е.Г. Немова, магистрант
Научный руководитель:
Г.П. Стазаев, доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *структура мотивации, мотивы, установка, методика, дзюдоисты, соревнования, достижения.*

Аннотация: *Настоящая статья является отчетом о результатах исследования проблемы сохранения контингента квалифицированных спортсменов-дзюдоистов на основе психодиагностики и анализа соревновательной деятельности. Основным фактором успешности многолетней подготовки спортсменов является мотивация. Но структура мотивации динамична и постоянно меняется, особенно в юношеском возрасте в связи с развитием личности. Поэтому при планировании педагогического эксперимента формированию мотивации достижения авторы уделили основное внимание.*

Актуальность исследования содержательных аспектов структуры мотивации квалифицированных дзюдоистов обусловливается необходимостью совершенствования процесса подготовки спортсменов к соревнованиям и повышением эффективности соревновательной деятельности за счет формирования мотивации достижения. При этом динамика мотивационного комплекса в юношеском возрасте приводит к потере интереса занятий спортом и переключение на другие виды деятельности. По мнению некоторых тренеров за последнее десятилетие интерес подростков к занятиям спортивной борьбой существенно снизился, что привело и к проблемам с набором групп на отделения спортивных школ, и проблемам с сохранением контингента спортсменов.

При этом психологическим факторам при подготовке дзюдоистов не уделяется должного внимания в силу недостаточной разработанности проблемы спортивной мотивации и отсутствия в учебных пособиях по спортивной борьбе раздела освещающего методику формирования мотивации спортивной деятельности. Отсутствие методической информации по данным вопросам затрудняет работу тренеров и не способствует эффективной подготовки высококвалифицированных дзюдоистов.

Мы полагаем, что на основе своевременного развития спортивной мотивации с соответствующей структурой у занимающихся дзюдо можно добиться планируемой результативности в соревнованиях.

Цель нашего исследования, совершенствование методики формирования мотивации достижения на основе выявления содержательных аспектов в структуре мотивации квалифицированных дзюдоистов.

Объект исследования – содержательные аспекты структуры мотивации дзюдоистов 16-17 летнего возраста включённых в тренировочную и соревновательную деятельность.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Предмет исследования - методика формирования спортивной мотивации квалифицированных дзюдоистов методами убеждения.

Гипотеза исследования. Предполагается, что изучение составляющих компонентов спортивной мотивации дзюдоистов различной квалификации и их влияние на результативность соревновательной деятельности позволит разработать методику формирования спортивной мотивации у занимающихся на этапе углубленной спортивной специализации, что, в конечном счете, будет способствовать успешному выступлению на соревнованиях.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- разработана и научно обоснована методика формирования спортивной мотивации у дзюдоистов на этапе углубленной спортивной специализации, включающая мотивационные тренинги и формы внешнего управления.

Теоретическая значимость исследования заключается в уточнении содержательных аспектов структуры мотивации и значимости ее составных компонентов для результативности соревновательной деятельности дзюдоистов.

Практическая значимость определяется применением разработанной методики для формирования спортивной мотивации у дзюдоистов на этапе углубленной спортивной специализации с целью повышения результативности соревновательной деятельности. Результаты исследования могут быть использованы в профессиональной деятельности тренеров по дзюдо.

Формированию спортивной мотивации как составному компоненту психологической подготовки спортсменов исследователями уделяется определенное внимание в плане управления формированием спортивной мотивации у борцов определенный интерес представляют исследования Г.П. Стазаева (2012), проведенные на материале тхэквондо. В его исследованиях динамика спортивной мотивации девушек, занимающихся тхэквондо, в течение трех лет с начала занятий характеризовалась следующим. На начальном этапе основными причинами занятий этим видом спорта чаще всего выступали: желание быть в хорошей физической форме; обладать хорошей внешностью и фигурой; желание повысить физическую работоспособность; улучшить здоровье; обрести уверенность в своих силах. Чаще всего для спортсменок первого года обучения доминирующими являлись мотивы, относящиеся к физической (телесной) сфере. К концу первого года занятий происходит отсев тех, кто стремился поскорее получить хороший результат. На втором году занятий тхэквондо у занимающихся возникал устойчивый интерес к данному виду спорта. Ведущими мотивами на этой стадии выступали: привлекательность тренировочного процесса (процессуальная мотивация); умение постоять за себя; избавиться от агрессивности; возможность снять напряжение и расслабиться. В спортивной мотивации отражается психическая сфера личности. Для девушек занимающихся спортом третий год целью занятий становилось получение высокого спортивного результата как логического следствия тяжелого и кропотливого труда. У спортсменок появлялись познавательные интересы к этому виду спорта. Главными мотивами в данный период выступали: укрепление воли и характера, общение и приобретение друзей, возможность добиться высоких результатов, духовное совершенствование. Таким образом, изменение мотивации у девушек, занимающихся тхэквондо, может быть представлено следующим образом: от

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

развития телесного к психическому развитию, а от них - к духовному совершенствованию. Данная схема формирования спортивной мотивации, на наш взгляд, вполне приемлема для управления мотивацией у дзюдоистов-юношей.

В психологии выделяются два аспекта мотивации: мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи [2]. По словам Р.А Пилояна [6] Х. Хекхаузен считает: чтобы действовала мотивация достижения успеха, деятельность и состояния субъекта должны отвечать следующим требованиям:

1) деятельность должна оставлять после себя осязаемый результат;

2) этот результат должен оцениваться качественно и количественно;

3) требования к оцениваемой деятельности не должны быть ни слишком высокими, ни слишком низкими;

4) для оценки результатов должна быть определённая шкала и в рамках этой шкалы - некий нормативный уровень, считающийся обязательным, так что достижение этого уровня (или недостижение) может вызвать гордость или, соответственно, разочарование.

5) деятельность должна быть желанной для субъекта, и её результат должен быть получен им самим.

Изучая формирование мотивации достижения у юных спортсменов, И. Тилиндене, установил следующее. Автором выявлены характерные черты воспитательной мотивационной деятельности тренеров, спортсмены которых отличаются положительными и отрицательными показателями мотивации достижения. Так, для формирования положительной мотивации достижения характерны, строгий порядок и дисциплинированность спортсменов, тесная сплоченность группы, методы поощрения спортсменов, обратная информация, преобладание дуального стиля управления группой (преобладание авторитарного стиля на тренировке и демократического вне тренировочных занятий).

Г.П. Фураев [6] предлагает управление процессом спортивного совершенствования на основе исследования у спортсменов характера мотивации достижения успеха в соревнованиях.

В своих исследованиях В.И. Степанский [1] показал влияние различных соотношений мотива достижения успеха и мотива избегания неудачи на результаты выполняемой испытуемыми деятельности. При преобладании мотива достижения успеха над мотивацией избегания неудачи результативность субъекта определяется наличным уровнем регуляции деятельности, т.е. его психофизиологическими особенностями.

В случае преобладания у субъекта мотивации избегания неудачи над мотивацией достижения успеха при любом наличном уровне регуляции деятельности, результативность выполняемой субъектом деятельности будет низкой. При наличии у субъекта высокого уровня регуляции деятельности обязательным условием результативности будет преобладание мотива достижения успеха. При этом соотношение мотивации не будет оказывать существенного влияния на результативность выполняемой деятельности. Высказанные автором положения дают возможность тренеру более эффективно управлять процессом подготовки спортсменов к соревнованиям через формирование необходимой мотивации.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Результаты исследования. Проведенное нами исследование позволило выявить содержательные аспекты мотивации квалифицированных дзюдоистов. В мотивации достижения цели у спортсменов преобладают мотивы надежды на успех. В содержание мотива достижения успеха входят: стремление к победе, положительный эмоциональный фактор, способность «бороться до конца». Наибольшей силой мотива обладают спортсмены видов спорта циклического характера, требующих преимущественного проявления выносливости. В играх и единоборствах мотивация не так сильно выражена, но зато она более сложна и связана с различными чертами личности.

Спортивная мотивация (ее структура, устойчивость, содержание, сила) связывается с некоторыми личностными качествами. Так, нами выявлена взаимосвязь мотивации у дзюдоистов с уравновешенностью нервных процессов, самооценкой, самокритичностью. Отрицательная связь выявлена с тревожностью. Результаты исследований аспекта мотивации достижений и других свойств личности у представителей единоборств показывают, что потребность в достижении успеха связана с такими личностными качествами, как: доминирование, превосходство риска, состязательность, нечувствительность к угрозе.

Существует определенная связь между мотивацией и манерой спортивной борьбы. Дзюдоисты с преобладанием потребности в достижении успеха предпочитают атакующий стиль деятельности, а более квалифицированные контратакующий.

Наши исследования подтвердили исследования Р.А. Пилояна о существовании положительной двусторонней зависимости между мотивацией дзюдоистов и результативностью спортивной деятельности. Результативность спортивной деятельности оказывает большое влияние на укрепление у спортсменов мотивации. Оказывает положительное влияние на формирование спортивной мотивации умело спланированный календарь соревнований, правильно организованный тренировочный процесс и непосредственная подготовка к соревнованиям.

Результаты нашего исследования показывают, как влияют содержательные аспекты мотивационного комплекса дзюдоистов на готовность к соревновательной деятельности.

Выводы:

Проведенное исследование спортивной мотивации и результативности соревновательной деятельности дзюдоистов позволяет заключить следующее:

1. Имеющаяся в отечественной литературе информация по проблемам изучения и формирования мотивации не обобщена и не систематизирована, что создаёт определённые трудности её использования в педагогических целях для тренеров и спортсменов.

2. Результативность соревновательной деятельности борцов обусловлена уровнем спортивной квалификации спортсмена, масштабом соревнований и квалификацией соперника;

- у дзюдоистов 1 разряда результативность соревновательной деятельности находится в пределах от 0,27 до 0,49 (максимальное значение 1) в зависимости от

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

спортивной квалификации соперника: чем ниже квалификация соперника, тем выше результативность борца;

- у дзюдоистов (к.м.с. и м.с.) результативность соревновательной деятельности находится в пределах от 0,37 до 0,94 в зависимости от квалификации соперника;

3. В спортивной мотивации дзюдоистов и высокой квалификации выявлены существенные различия, заключающиеся в повышении ее сформированности по мере роста спортивного мастерства:

- наивысшие показатели мотивации (ориентация на духовные и материальные потребности) и интереса к спорту отмечены у мастеров спорта;

4. Разработанная и экспериментально апробированная методика формирования спортивной мотивации у дзюдоистов, учитывающая возраст и квалификацию спортсменов, а также их индивидуально-психологические особенности и содержательные аспекты мотивационного комплекса оказывает положительное влияние на повышение результативности соревновательной деятельности спортсменов. Применяемые мотивационные тренинга оказались эффективными в работе с квалифицированными дзюдоистами.

Литература

1. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации / В.К. Вилюнас. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2009. - 228 с.

2. Гошек В. Состояние и деятельность спортсменов в связи с особенностями мотивации достижения / В.Гошек, Е.А.Калинин// Вопросы спортивной психогигиены/ ВНИИФК. - М., 1997. - С. 25-28.

3. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом высоко-квалифицированных борцов. //Спортивная борьба, 1998. – С.26 -27.

4. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352с.

5. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1971.-39 с.

6. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. -М.: Физкультура и спорт, 1984. - 112 с.

7. Стазаев Г.П. Динамика мотивации тхеквондисток в зависимости от этапов спортивной подготовки / Г.П. Стазаев. //Актуальные вопросы подготовки спортсменов. /ВГИФК МГАФК. – Воронеж, 2012. - С. 23.

8. Стазаев Г.П. Коррекция психологического состояния курсантов-самбистов Воронежского института Федеральной службы исполнения наказаний / Г.П. Стазаев, М.А. Ефремов, А.К. Ефремов. // Международная научно-практическая конференция «Актуальные вопросы служебно-боевой подготовки в УИС» 4 июня 2018. - Воронеж, ФСИН, 2018. - С.184-187.

9. Шилова И.М. Мотивационный компонент психической готовности к соревнованиям у фехтовальщиков высокой квалификации / И.М. Шилова. //Спортсмен как субъект деятельности / ОГИФК. - Омск, 2013. - С.40-42.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКА В ШПАГАТ

А. А. Никитина, студент
Научный руководитель:
К. К. Бондаренко, к.п.н., доцент
Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины, Беларусь

Ключевые слова: *граничные положения, скелетные мышцы, функциональное состояние, физические упражнения*.

Аннотация: *Целью исследования явилось определение эффективности обучения специальным гимнастическим упражнениям на основе биомеханического анализа движения. Для решения поставленной цели использовался метод позных ориентиров движения.*

Эффективность подготовки спортсменов во многом зависит от правильного обучения двигательным действиям. В основе обучения заложена рационализация движений с учётом биомеханических характеристик [4, 7]. Данная рациональность движений определяется созданием необходимых усилий и служит основой освоения сложно координационных движений в различных видах спорта [6, 8]. Биодинамика движений базируется на разделении его на части, фазы, стадии или узловые элементы [1, 9]. Каждый из этих узловых элементов определяется педагогической задачей и структурой изменения траекторий движения и усилий. Задачи являются структурным элементом программы овладения двигательными действиями.

Программирование тренировочной деятельности на основе функционального состояния управляющих систем организма определяет характер объёма и интенсивности тренировочных воздействий [5]. Это заложено в основе подготовки спортсменов, чья спортивная деятельность во многом зависит от качества параметров движений и взаимодействия звеньев тела [3].

Целью работы явилось определение эффективности обучения специальным гимнастическим упражнениям на основе биомеханического анализа движения.

В исследовании приняли участие спортсменки, занимающиеся гимнастикой и имеющих спортивную квалификацию «кандидат в мастера спорта». Гимнастки выполняли упражнение «прыжок в шпагат». Нами проводилась биомеханическая оценка движения с определением оптимальных диапазонов суставных положений звеньев. Фиксировалось изменение позных элементов упражнения.

Анализ гимнастических движений выполнялся в научно-исследовательской лаборатории физической культуры и спорта учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», на основании видеоматериалов движения, с помощью программного обеспечения «KinoVea». В качестве основного метода исследования использовался метод позных ориентиров движений, позволивший выделить граничные и ряд мультипликационных положений [2].

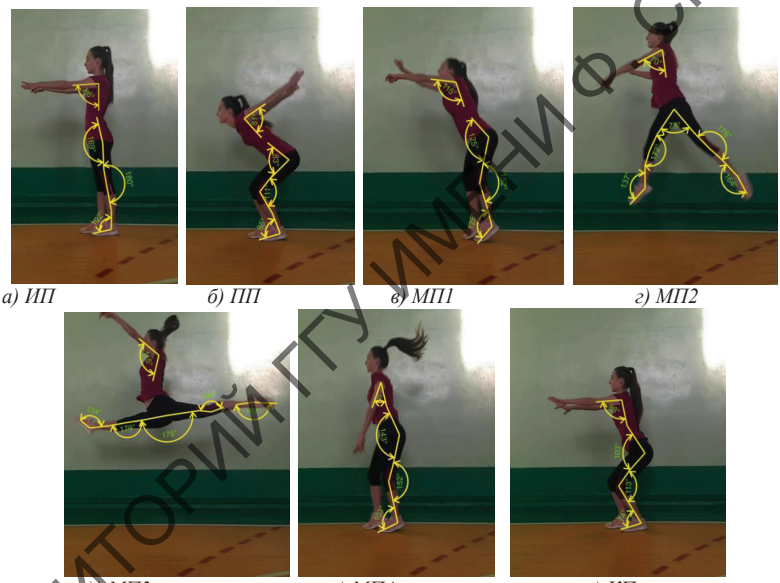
Прыжок в шпагат является структурным обязательным элементом в вольных упражнениях и упражнениях на бревне. Кроме того, он является базовым

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

элементом при обучении разновидностям гимнастических упражнений, выполняемых при прыжках с амплитудным разведением ног.

Обучение данному гимнастическому упражнению осуществляется с учётом позных положений, а именно: связанных с подскоком на месте подготовительных движений, отталкиванием от опоры двумя ногами, образование заданной формы движения с фиксацией позы и мягким приземлением в полуприсед с первоначальной опорой на носки. Основополагающим критерием правильности выполняемого упражнения является положение тела, при котором достигается угол 180° между бедрами ног при фиксации позы.

В качестве позных ориентиров движения нами были выделены следующие узловые положения: исходное положение (ИП), пусковое положение (ПП), конечное положение (КП) и ряд мультипликационных положений (МП), в зависимости от педагогической задачи выполняемого действия (Рис. 1).



а) ИП *б) ПП* *в) МП1* *г) МП2*

д) МП3 *е) МП4* *ж) КП*

Рис. 1. Позные элементы прыжка в шпагат

Расположение звеньев тела гимнастки в исходном положении (рис.1а) характеризуется стойкой ноги вместе, руки вперед параллельно опоре. Диапазон суставных углов для биокинематических пар составляет: туловище-рука 86-90°, туловище-бедро 169-173°, бедро-голень 177-180°, голень-стопа 90-102°.

Пусковое положение (рис.1б) характеризуется положением приседа. Особенностью позы является жёсткая фиксация стопы на опоре, несколько прогнутое положение туловища и разгибание головы в атланто-затылочном сочленении. Основная нагрузка в данном позном положении осуществляется

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

мышцами антагонистами - сгибателями стопы, разгибателями голени, бедра, туловища и головы. За счёт их напряжения выполняется уступающая работа при дистальной опоре. Для обеспечения последующего движения, в данном положении гимнаст обеспечивает опускание общего центра масс тела (ОЦМт). При этом, происходит предварительное растягивание мышц для последующего более сильного сокращения в момент отталкивания. Следует учитывать, что задержка в данном положении может привести к возникновению релаксации в скелетной мышце, характеризующейся быстрым снижение силы при неизменной её длине.

Параметры суставных углов находятся в диапазоне: туловище-рука 74-81°, туловище-бедро 81-83°, бедро-голень 111-120°, голень-стопа 85-91°.

Первое мультипликационное положение (рис.1в) определяется моментом отталкивания двумя ногами от опоры. Основную роль в движении берут на себя сгибатели стопы, разгибатели в коленном и тазобедренном суставах, разгибатели позвоночника. В момент отталкивания происходит напряжение всех мышечных групп, задействованных в передаче импульса силы. Мощность отталкивания в нашем исследовании составила 1243 ± 74 Вт. Изменению высоты перемещения ОЦМт способствует скорость взмаха руками. Диапазон суставных углов для биокинематических пар составляет: туловище-рука 110-115°, туловище-бедро 117-125°, бедро-голень 152-159°, голень-стопа 121-126°.

Второе мультипликационное положение (рис.1г) характеризует безопорное движение в момент перемещения тела вверх с начальным разведением ног вперёд-назад. Диапазон суставных углов для биокинематических пар составляет: туловище-рука 68-72°, угол между бёдрами 60-75°, бедро-голень (для обеих ног) 161-172°, голень-стопа (для обеих ног) 147-164°.

Третье мультипликационное положение (рис.1д) определяется фиксацией положения «шпагат» в верхней точке фазы полёта. Оно характеризуется полным разведением ног в разные стороны. В фиксацию положения включается выворотное отведение ноги назад, прямая осанка, разгибание стоп. Согнутое положение руки в локтевом суставе обеспечивается напряжением сгибателей предплечья. Опускание верхних конечностей происходит преимущественно под действием силы тяжести. Напряжение создаётся в мышцах разгибателях стопы, коленных и тазобедренных суставах, а также в мышцах разгибателях позвоночного столба. Оптимальное угловое положение в голеностопных суставах должно стремиться к 180°, угловое положение между бедрами может превышать, но быть не меньше 180°. Недопустимо и сгибание в коленных суставах.

Приземление отмечено в четвёртом мультипликационном положении (рис.1е). Выполняется на переднюю часть стопы для усиления амортизации. Ноги несколько согнуты в коленных и тазобедренных суставах за счет уступающей работы мышц-сгибателей стопы, разгибателей в коленном и тазобедренном суставах, а также разгибателей позвоночного столба. Параметры суставных углов находятся в диапазоне: туловище-рука 30-35°, туловище-бедро 141-146°, бедро-голень 148-154°, голень-стопа 97-104°.

Конечное позное положение (рис. 1ж) характеризуется фиксацией позы. Основой данного положения является устойчивость гимнастки на опоре. Это достигается четкой ориентацией местоположения ОЦМт относительно проекции

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

опоры. Диапазон суставных углов определяется положением туловище-рука 92-96º, туловище-бедро 98-104º, бедро-голень 109-114º, голень-стопа 71-76º.

На основании позных ориентиров движения была выстроена структурно-фазовая модель выполнения прыжка в шпагат (Табл. 1)

Таблица 1

Структурно-фазовая модель и кинематические характеристики техники исполнения прыжка в шпагат

Стадии	Аккумуляция	Рабочая	Реализация	Амортизация
Фазы	Подготовительная (ИП)	Отталкивание (ПП, МП1)	Полет (МП2, МП3)	Приземление (МП4, КП)
Время (с)	0.15 ± 0.009	0.27 ±0.011	0.35 ± 0.007	0.10 ±0.002
Граничные позы	Тело прямое, руки вперед	Плечи наклонены вперед, ноги согнуты в коленных суставах	Шпагат, соединение ног	Касание стоп опоры. Сгибание ног в коленных суставах
Ведущие действия	Подготовка к отталкиванию	Ускорение при отталкивании	Разведение ног в шпагат	Снижение скорости, сохранение равновесия

Структура позных ориентиров позволяет выявить граничные положения фаз движения, обеспечивающих результат. Это дало нам возможность определить наиболее рациональные траектории движения звеньев тела и оптимальные диапазоны суставных положений.

Основным требованием к обучению физическим упражнениям является выполнение их без ошибок. Определение исходных, конечных, пусковых и ряда мультипликационных положений позволило не только выявить критерии рациональности движения, но и типичные ошибки возникающие в результате утомления.

Литература

1. Бондаренко, К.К. Узловые элементы движения конечностей в плавании способом баттерфляй / К.К. Бондаренко, С.С. Волкова / II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г.: в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2019. – Ч. 2. – С. 42-45.

2. Бондаренко, К.К. Биодинамика движений пловца на основе учета узловых элементов / К.К. Бондаренко, С.С. Волкова / Актуальні проблеми громадського здоров'я: матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Освіта і здоров'я» / відповід. ред. І. О. Калиниченко, наук. ред. М. О. Лянной. Т.2. – Суми: ФОП Цьома С. П. – С.25 – 27.

3. Хихлуха, Д.А. Кинематические составляющие движений гребли на байдарке / Д. А. Хихлуха, К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко / Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ответственный редактор Л.Г. Пащенко. 2018. - С. 580-583.

4. Boloban, W. Kinematic structure of double salto backward stretched performed with stable landing and in combination with salto tempo / W. Boloban, J. Sadowski, W. Wisniowski, A. Mastalerz, T. Niznikowski, // Research Yearbook, Medsportpress. 2007. №13 (1). – С. 104 – 107.

5. Bondarenko, K. Programming of the training process in handball on the basis of the functional condition of different systems of the organism / K. Bondarenko, A. Madzharov // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. – № 3 (87). –С. 176-187

6. Bondarenko, K. Biomechanical Characteristics of Kayaking / K. Bondarenko, D. Khikhluha & A. Bondarenko // The SIOSS Journal of Sport Science, 2017. №12. – С. 6 - 13.

7. Brüggemann, G.P. Biomechanics of gymnastic techniques / G. P. Brüggemann // Sport Science Review, 1994. №3. – С. 79 – 120.

8. McNitt-Gray, J.L. Proceedings of the Biomechanics Symposia / J. L. McNitt-Gray / University of San Francisco. Impulse generation during jumping and landing movements, 2001. 95 – 99.

9. Sands, W.A. Biomechanics for gymnastics / W.A. Sands /The Science of Gymnastics. Routledge, Francis and Taylor Grp., 2001. 55 – 104.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТЕПЕНИ И ПОСТРОЕНИЕ ГРАДИЕНТНЫХ КАРТ ЗАРАЖЕННОСТИ ПОВЕРХНОСТЕЙ СПОРТИВНЫХ И УЧЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ

Никитин С.А., студент,
Смирнов Д.Ю., студент
Научный руководитель:
Е.С. Крымова, преподаватель
Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею

Ключевые слова: *патогенные микроорганизмы, градиентные карты, степень зараженности поверхностей.*

Аннотация: *Наибольшую опасность в плане заражения бактериями представляют собой места массового скопления людей в ограниченном пространстве: детские сады, школы, учреждения среднего и высшего образования, спортивные заведения и т.д. В данной работе была предпринята попытка проанализировать степень бактериальной зараженности помещений учебно-спортивного учреждения.*

Бактерии являются одним из самых многочисленных царств в природе. Именно они обеспечивают круговорот веществ, участвуют в почвообразовании и являются звеньями пищевых цепей.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Велика их роль и в жизни человека. Так, с помощью бактерий ученые смогли синтезировать большое количество лекарственных веществ (соматотропин, инсулин и др.). Молочнокислые бактерии используются при производстве кисломолочных продуктов. Кишечная палочка (E.coli), обитая в кишечнике человека, способствует процессам пищеварения, а бактерии, обитающие на кожных покровах, препятствуют росту других микроорганизмов.

Среди бактерий есть также немало паразитических видов, которые, поселяясь в организме человека, растений и животных, провоцируют развитие разнообразных заболеваний. От больного в другой организм бактерии могут проникать вместе с едой, водой, воздухом и через покровы тела.

Патогенные микроорганизмы попадают в воздух из мокроты и слюны при кашле, разговоре и чихании. Здоровый человек при каждом акте чихания выделяет до 10 000-20 000 микробных тел, а больной — во много раз больше.

Помимо капельного способа, распространение патогенных микробов через воздух может осуществляться «пылевым» путем [3].

С течением времени бактерии из воздуха осаждаются на различные поверхности, откуда также может произойти их проникновение в организм человека.

На основании вышеизложенного была предпринята попытка определения степени зараженности поверхностей спортивных и учебных помещений в Государственном училище (техникуме) олимпийского резерва по хоккею и построение градиентных карт на основе полученных данных.

Для проведения исследования были выбраны следующие помещения: раздевалка хоккеистов, учебные аудитории на 3 и 5 этажах, коридор 5 этажа.

Посев микроорганизмов проводился на универсальную плотную питательную среду (мясопептонный агар, МПА) с помощью мазка с исследуемой поверхности. Пробы микроорганизмов отбирались в конце учебных и тренировочных занятий.

Пробы культивировались при температуре 36°С без доступа света в течение 14 дней.

По истечении указанного срока был проведен культуральный анализ образцов, в результате которого было определено наличие во всех пробах штаммов золотистого и эпидермального стафилококка (S. aureus и S. epidermidis).

На основании математического анализа результатов были построены градиентные карты зараженности поверхностей указанных помещений штаммами данных бактерий (Рис.1-3).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ



S. aureus		S. epidermidis	
24		7	
11		2	
9			

Рис.1 Градиентная карта зараженности поверхностей помещений 3 этажа



S. aureus		S. epidermidis	
9		65	
3		2	
		1	

Рис.2 Градиентная карта зараженности поверхностей помещений 5 этажа

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

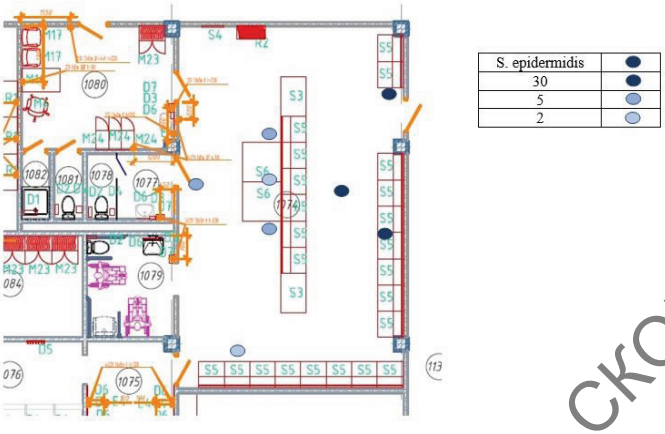


Рис.3 Градиентная карта зараженности поверхностей раздевалки хоккеистов

Авирулентный золотистый стафилококк является санитарно-показательным микроорганизмом (СМП), носительство которого в полости носа и на коже широко распространено. Стафилококки выделяются в воздух с поверхности тела носителя при физической активности, остаются в воздухе с частицами эпидермиса на протяжении 30-45 минут и могут распространяться по воздуху на достаточно большие расстояния (до 27 м.) [3].

Присутствие в пробах СПМ позволяет сделать вывод о загрязнении исследуемых помещений ГУОРа выделениями верхних дыхательных путей и кожных покровов студентов.

С целью снижения уровня бактериальной загрязненности можно рекомендовать увеличить частоту проветривания помещений, проведение ежедневной влажной уборки с дезинфицирующими средствами, а также своевременную очистку вентиляционных систем [1,2].

Литература

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях».

2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта».

3. МедУнивер. Микробиология [Электронный ресурс]. Форма доступа: https://meduniver.com/Medical/Microbiology/3.html

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

PHYSICAL EDUCATION IN PRESCHOOL ESTABLISHMENTS IN UZBEKISTAN

M.M.Nuriddinova, applicant
Uzbek state university of phyisical culture and sport
Uzbekistan, Chirchik

Key words: *Physical training, sport, physical exercise, training, happy physical moments, fitness, relaxation, mobile games.*

Annotation: *In this article, the tctivities, forms and methods of physical education are investigated in preschool educational establishments in the Republic of Uzbekistan*

Today, attention to preschool age is considered to be the most important issue in the politics of Uzbekistan. We can see this clearly in Shavkat Mirziyoyev`s wise policy, a president of the Republic of Uzbekistan. Including, the Ministry of Preschool Education was founded according to the President`s decree No. 3305 on September 30, 2017. Today, exceeding of more than 39% amount of children according to the current position in the Republic of Uzbekistan, and having a qualitative preparation activities of 5-7 year old children for preschool education in the Republic of Uzbekistan inform about the development of preschool education in our country. Nowadays about 6000 state and non state preschool educational establishments are working in the Republic.

Children who are at the ages 3 until 7 year old are accepted to school. Acceptation of children to preschool education establishments was authorized to the single interactive state services agency from 2018. Through clearly assigned daily routine in preschool educational establishments as the following age groups: small (3-4year old); middle (4-5 years old), elder (5 years old), preschool preparation groups (6-7 years old) are organized. Education is given on 5 directions (1), firstly, this is to organize physical education and healthy life style. Physical education events are organized systematically as the following forms ;

1. Morning physical exercises;
2. Physical trainings ;
3. Sports holidays;
4. Happy physical moments;
5. Seasonal relaxation events;
6. Sports circles;
7. National and mobile games in an open air;
8. Tempering events;
9. Working with parents;
10. Individually working with children.

Educational processes are organized on the basis of improved “First step” academic program, “Kid” boarding program which are the State requirements to develop the children who are in the first class and preschool age.

Physical education instructors work at preschool establishments and they organize the physical education events regularly.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

The system of documents which are run by the physical education instructors are systematized according to the decree No.183 recommended and confirmed by the Ministry of Preschool Education.

Morning physical exercises are the most important reason for children to be healthy, these improve the children`s attentiveness , help to raise the mental activity, wake up the positive emotion and mobility. Provision of doing the physical exercise in an open air or at the window, in the room where the windows are opened, with water treatment (cleaning, bath, shower) gives the healthy efficient:improves the general position and functional possibilities of the nerve, strengthens it and tempers, wakes the mobility, lightness and happy feelings in children.. Morning exercises are held at preschool educational establishments regularly.

Physical training have to be suitable for the program of preschool educational establishment and state requirements, children`s ages. Preparation for the physical training in the highest degree and qualitative (hygienic conditions, equipments, provision of children`s safety, their general position and others have to be organized, sharing correctly of training parts, introductory part; preparation of body for exercises; differences of training directions;, main part: sharing correctly of general developing exercises, for shoulder and hand muscles, body, back, waist, for spine, leg muscles, for belly, feet, controlling of physical load, keeping of children their bodies and controlling to breath correctly, organizing of mobile games, (explaining of the terms of games, fir for the main activities, following the game rules); final part: calm games, doing of breathing exercises; giving presents at the of exercises, assigning the future tasks according to the end of exercise and these processes are finished with working with the children who require to work individually.

Funny physical moments are short-term physical exercises, which are held during the intermediate, senior, and in the middle of school preparation sessions , as well as during the training process (drawing, application, making things, etc.). The Importance of Physical Education moments consist of changing the functioning and the status of the child through movement activity, this help to relax, restores the child's emotional well-being

If the child stays inactive during the training process, because of static position affecting event of muscles to nerve systems , decreasing stable position of the functional processes in the body are happened, all this causes tiredness. The child begins to become irritable, tries to change the situation, sometimes he stands in an inconvenient situation to restore the body. In doing so, the physical moments can be achieved.

In preschool educational establishments' special preparation and seasonal health events are provided in the summer and winter seasons to temper children. In the summer, it is used for air, water treatment (washing, watering, showering, bathing) and sunlight. Complex use of natural factors creates resilience to various adverse effects of the environment (humid air, rain, wind, heat, snow). Tempering measures are particularly effective when combined with exercise: active muscle contributes to the process of heat regeneration and, thus, helps to the body's adaptation to the environment. In any season, tempering activities which are done in combination with interesting physical exercises for a child give emotional excitement and positively influence the development of the kid.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

The sports circles are aimed at attracting children of preschool age (6-7 years of age) to sports clubs, primarily by their age, physical and mental capacities.

At present, during the time of development of globalization, acceleration process is raising in children, they are interested in modern types of sport, including, gymnastics (it includes sport gymnastics , у ўз ичига спорт гимнастикаси, artistic gymnastics and acrobatics), elements of artistic gymnastics; doinп exercises with flanges, doing exercises with ribbons, especially doing exercise with a ball, doing exercises with ropes very much.

Also, drawing the child`s interest and make him to do light athletics - distance running, to reach the finish, jumping down and up by running and it is important to control his position.

Another common type of sport is swimming. Those who want to see their child's achievement among parents are more likely to choose a sport of swimming. In fact, swimming has been proven not only physical but also spiritual education for a child, because one of the means that tempers the body is water. Through swimming, the muscles of children develop and the lung function improves, body proportions develop in a straight line.

Kurash (Wrestling) is one of the ancient sports of the Uzbek people. This type of sport requires the child to be eccentric, flexible and tolerant. Kurash is a battlefield, a fierce battle between the two young men,

Honesty, bravery and being strength are considered as the main criterion in wrestling.

Sport types that can be included in the preschool educational establishment as a team: volleyball, basketball and football game clubs are working, they work according to the program.

. Seasonal games, water relay races and winter snow games are also enjoyable for children, the most importantly is the proper organization of activities and the use of equipments and means which are comfortable for children. In attracting the children to above mentioned sport types, of course, considering the trainers` education, work experience and specialty, they are just attracted to the trainers who got prepared on the basis of special preparation. Physically and spiritually preparation of children to sports circles are taken into consideration, because, it can be dangerous for the children`s health if they do the exercises incorrectly.

From ancient times our ancestors prepared children for different life styles, work and home care through different games. Our national games were created with a rich content, now our children play our national games by memorizing with a big interest. The game is one of the important tools for physical education of children. Through mobile games, children can strengthen their skills (walking, running, jumping, throwing, jumping over the blocks, guessing the distance, etc.).

Mobile games teach children the speed, agility, and endurance, and they play an important role in the development of psychical processes: memory improvement, focusing attention, strengthening the will and creativity. In selecting mobile games, trainer should take into account the age characteristics of the children and the basics of the choosing rules of exercise. When the children are at the age of 4─5 years old, they are interested in fairy tales than real heroes, the wish to be a main hero in the game is

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

stronger than the result of it. It is important not to forget that to strength their health, to develop their activity skills in a normal rate is also considered.

The content of the 5th-7th year old children's games is becoming more and more complicated. All the proper conditions for organizing the game and the proper allocation of inventory, as well as monitoring and forecasting of the game, increase its educational value. Working with parents – proper organization of the child's agenda – it is essential to implement the basic processes of life activity in the educational and educational activities, regularly organizing of interesting processes for the child is to create the necessary conditions.

In the family, the following principles are observed by parents in order to protect the child's life and the proper organization of the agenda: monitoring the age characteristics of children, providing to get educated as a team, creating the necessary material environment for their full-fledged activity and dialogue, introduction of various activities at home (playing, work, occupation) and proper organization of them. In adaptation to aesthetic requirements when organizing the children`s lives is taken into consideration of the room equipments and the use of eating process. The room, furnishings and equipments should be suitable for the requirements of technical safety and aesthetic requirement, to have fresh and calorie meals, it is important to pay attention to be tempered (bathing, bathing, walking) generally, it is important to pay attention to develop the child`s physically development.

To sum up, all of the above are an integral part of the physical education system in pre-school educational establishments in our country, systematic implementation of these measures will have a great impact on the development of physically healthy, intellectual, and harmoniously developed children of preschool age. High performance results are achieved only when preschool educational establishment and family work systematically in cooperation to implement thesework. The development of each family serves the Motherland's prosperity.

Literature

1. Government equirements for primary and pre-school age shildren`s development. Tashkent: 2018..
2. Improved "Child Care Program". Tashkent: 2016.
3. The first step curriculum. Tashkent 2018.
4. Nuriddinova M.M. A complex for physical training trainers in pre-school establishments. Tashkent: 2013.

НЕСТЕРЕОТИПНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Т.А. Облецова, аспирантка
Великолукская государственная академия физической культуры и спорта

Ключевые слова: *баскетбол, открытые физические упражнения, координационные способности.*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Аннотация: *в статье представлены материалы о развитии координационных способностей юных баскетболистов в процессе реализации экспериментальной тренировочной программы, предусматривающей преимущественное применение открытых физических упражнений. После 8 месяцев занятий по предложенной программе тренировок испытуемые экспериментальной группы показали более высокие результаты в открытых тестах, что свидетельствовало о повышении уровня координационных способностей испытуемых, по сравнению с контрольной группой.*

Введение. В современной научной и научно-методической литературе раскрывается большое количество подходов к развитию координационных способностей спортсменов игровых видов спорта разного возраста и уровня спортивного мастерства [2]. Свою деятельность баскетболисты осуществляют во внезапно изменяющихся условиях, приспособление к которым необходимо тренировать путем применения ситуативных упражнений, не нашедших места в традиционной программе спортивной подготовки по баскетболу. Большое значение в последние годы, придается применению в тренировочном процессе нестереотипным (открытым) физическим упражнениям [1;3].

В связи с этим цель нашей работы заключалась в развитии координационных способностей у юных баскетболистов в возрасте 13-14 лет посредством применения в тренировочном процессе нестереотипных физических упражнений.

Методы и организация исследования. В исследовании продолжительностью 8 месяцев (с 1 октября 2018 по 31 мая 2019 года) приняли участие две команды юных баскетболистов, которые составили контрольную и экспериментальную группы по 12 человек в каждой. Возраст испытуемых 13-14 лет, стаж спортивной деятельности от 4 до 5 лет. Тренировки в обеих командах проходили 6 раз в неделю по 2 часа, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки во виду спорта баскетбол 2013 года. Развитию и совершенствованию координационных способностей в экспериментальной группе уделялись 3 занятия в неделю в рамках традиционной тренировочной программы (всего - 105 занятий, 210 часов). Тренировка строилась по методу интервального упражнения.

Традиционная примерная программа спортивной подготовки по баскетболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва включает в себя следующие виды подготовки: теоретическая, общая и специальная физическая, техническая и тактическая, игровая, а также контрольные и календарные игры, контрольно-переводные испытания. Общее количество часов на обучение 936. Экспериментальная программа развития и совершенствования координационных способностей юных баскетболистов не изменяла содержание традиционной программы, но имела ряд принципиальных отличий от традиционной программы, отражающихся в преимущественном использовании открытых физических упражнений по баскетболу, направленных на совершенствование способности к ориентации в пространстве, реагированию, перестроению двигательных действий в соответствии с возникающей игровой ситуацией.

В обеих группах тестирование испытуемых проводилось до эксперимента с 5 по 25 сентября 2018 года и после его окончания - с 5 по 25 июня 2019 года. Были

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

модифицированы и использовались следующие открытые тесты: «Скоростное ведение»; «Быстрый бросок»; «Восьмерка»; «Ёлочка»; Pick and roll с различными вариантами «обыгрыша» (передача, проход, бросок).

Результаты и их обсуждение. Перед началом исследования испытуемые в экспериментальной и контрольной группах были однородны по полу, возрасту, физическим способностям и уровню технического мастерства.

После завершения эксперимента проводилось повторное тестирование спортсменов. Анализ полученных данных показал, что у спортсменов из экспериментальной группы, занимающихся по предложенной программе, в тесте «Pick and roll», при котором первый игрок осуществлял атаку кольца с проходом через заслон, время выполнения игрового действия снизилось на 24.07% ($p<0.05$) (Таблица 1). В варианте упражнения, когда первый игрок делал скидку мяча второму после постановки заслона, было зарегистрировано снижение времени выполнения на 30.63% ($p<0.05$). Выполнение теста «Pick and roll» с вариантом «обыгрыша» бросок сопровождалось сокращением времени на 21.58% ($p>0.05$). В тесте «Скоростное ведение» выявлена тенденция к уменьшению времени от 2-го свистка до броска на 3.82%. Увеличение времени было зафиксировано в тестах «Быстрый бросок» и «Восьмерка» в диапазоне от 17% до 36% ($p>0.05$). У испытуемых контрольной группы время выполнения открытых тестов практически не изменилось. Тенденция к снижению или увеличению времени отмечалась в диапазоне от 0% до 4%.

Таблица 1

Результаты тестов нестереотипных физических упражнений в экспериментальной и контрольной группах

Тесты	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	до	после	Изменения в %	до	после	Изменения в %
Тест «Pick and roll» - Передача, с	4.00±0.13	4.05±0.17	1.25	3.68±0.25	2.55±0.27*	-30.63
Тест «Pick and roll» - Проход, с	3.72±0.16	3.76±0.16	1.16	3.36±0.17	2.55±0.21*	-24.07
Тест «Pick and roll» - Бросок, с	3.35±0.14	3.48±0.13	3.86	3.24±0.19	2.54±0.28	-21.58
Тест «Быстрый бросок». Время от 1-го свистка до начала ведения, с	0.70±0.03	0.69±0.03	-1.43	0.67±0.06	0.79±0.05	17.52
Тест «Быстрый бросок». Время от 2-го свистка до броска, с	2.06±0.15	2.04±0.14	-1.37	1.72±0.11	1.73±0.11	0.71
Тест «Скоростное ведение», с	1.06±0.07	1.17±0.07	9.64	0.86±0.04	0.88±0.06	1.68
Тест «Скоростное ведение». Время от 2-го свистка до броска, с	1.89±0.12	1.91±0.12	1.19	1.69±0.23	1.62±0.13	-3.82

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Тест «Восьмерка». Время перехода в защиту, с	1.23±0.06	1.22±0.05	-0.68	1.20±0.12	1.43±0.18	19.22
Тест «Восьмерка». Время перехода в нападение, с	1.26±0.06	1.26±0.05	0.20	1.13±0.16	1.53±0.12	35.23
Тест «Ёлочка». Время перехода т нападения в защиту, с	1.18±0.08	1.15±0.07	-2.12	1.32±0.12	1.38±0.10	4.81

Примечание: «-» - снижение показателя; «+» - повышение показателя; * достоверность различий по сравнению со значениями до эксперимента при $p<0.05$

Можно заключить, что в контрольной группе за 8 месяцев тренировочного процесса значительных изменений в координационной подготовленности в игровых и соревновательных ситуациях не произошло, в отличие от спортсменов из экспериментальной группы.

Заключение. Результаты тестирования спортсменов экспериментальной группы позволяют сделать выводы, что включение нестереотипных физических упражнений в тренировочный процесс баскетболистов позволяет повысить эффективность выполнения ситуационных задач в тренировочной и соревновательной деятельности в следствие совершенствования их координационных способностей.

Таким образом, разработанная и реализованная нами экспериментальная программа тренировок позволяет эффективно развивать специальные координационные способности юных баскетболистов 13–14 лет.

Литература

1. Платонов. В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров): в 2 книгах. Кн. 2. / В. Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература. 2015. – 980 с.

2. Gamble. P. An Integrated Approach to Training Core Stability / P. Gamble // Strength & Conditioning Journal 29(1). – 2007. – P. 58–68.

3. Lockie. R.G. The Effects Of Traditional And Enforced Stopping Speed And Agility Training On Multidirectional Speed And Athletic Function / R.G. Lockie. A.B. Schultz. S.J. Callaghan. M.D. Jeffriess // The Journal of Strength and Conditioning Research. – 2014. – 28(6). – P. 1538–1551.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

М.Н. Олейников, магистрант
Научный руководитель:
Т.В. Мануковская, канд. филол. н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова*: физическая культура, спорт, лечебная физкультура, адаптивная физкультура, здоровый образ жизни.*

Аннотация: *статья посвящена значению физкультуры и спорта в жизни человека, необходимости здорового образа жизни как основного пути оздоровления населения страны. Понятие «физическая культура» рассматривается в широком смысле, как «спорт», и в узком, как «массовая физическая культура», «лечебная физическая культура» и «адаптивная физическая культура». Отдельно выделяется понятие «физической рекреации», где авторы знакомят с организацией активного отдыха молодежи.*

Физическая культура и здоровый образ жизни – тесно связанные понятия. Казалось бы, не стоит говорить о значение занятиями спортом в укреплении своего здоровья, но социальные аспекты показывают далеко не благоприятные факты из жизни нашей молодежи. Так, за последнее десятилетие число наркоманов в России возросло в 11 раз, и это при том, что официально на учет поставлены далеко не все, кто пользуется различными видами наркотиков. Во многих учебных заведениях проводят обязательные тесты на наркотики, ставится вопрос о введении принудительного лечения наркоманов. Их средний возраст – 15-18 лет. Сейчас ставится вопрос о запрете продажи в киосках около школ конфет с наркотическим составом, ведь школьники принимают наркотики уже в 9-13 лет. Статистика указывает на цифру 70 тысяч смертей в год от передозировки. Одна из причин этого страшного явления – бесцельное времяпровождение молодежи.

Один из путей оздоровления населения России – это занятия спортом. Физическая культура – это широкое понятие, включающее в себя много компонентов. Это совокупность знаний, используемых в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствование двигательной активности, формирование здорового образа жизни и другие компоненты. Из широкого понятия «физическая культура» отдельно выделяют *«спорт»*, используя словосочетания «физическая культура и спорт».

В узком смысле под «физической культурой» подразумевается *массовая физическая культура и лечебная культура*. Цель ее – общее физическое оздоровление организма, исправление осанки и улучшение телосложения, совершенствование двигательных возможностей.

Из «физической культуры» выделяют также понятие *«физической рекреации»,* под которой понимается двигательный активный отдых с использованием физических упражнений во время перемены в школе, в каникулярный период и просто отдых для восстановления физических и

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

моральных сил. Подвижные игры и различные виды спорта нередко бывают на природе, на воздухе, в результате восстанавливается умственная и физическая способность человека, улучшается самочувствие и настроение. При этом такие занятия не связаны с большими физическими нагрузками.

К неспортивным по целям относится и *«лечебная физическая культура»*, когда подбираются специальные физические упражнения для лечения и восстановления функций организма. Отдельно выделяют *«адаптивную физическую культуру»,* особенностями которой являются занятия с лицами с отклонениями в состоянии здоровья. Это направлено на физическое и умственное развитие личности, является составной частью общего развивающего и образовательного воспитания, обеспечивает высокий уровень работоспособности и долголетия.

Стоит повторить, что польза от занятий физкультурой и ее оздоровительный эффект несомненен. Человек, занимающийся спортом, легко справляется не только с физическими и моральными трудностями, но и умственными нагрузками. Занятия спортом тренируют мышцы, сердце, систему кровообращения, что положительно влияет на иммунитет человека. Спортивный человек выглядит моложе, а оттого и красивее людей, далеких от спорта. Занятия физкультурой необходимы людям с разными профессиями, но особенно тем, кто по роду своей деятельности ведет «сидячий» образ жизни. Только спорт может помочь нормализовать обмен веществ, исправить деформацию скелета, избавить от многих других болезней.

Основные преимущества подвижного образа жизни и занятием спортом в том, что он:

– сжигает жир;
– успокаивает нервы;
– бодрит;
– стимулирует память;
– нормализует работу сердечно-сосудистой системы;
– ускоряет обмен веществ;
– помогает телу быть всегда в форме.

Итак, мы пришли к выводу, что занятия спортом, физкультурой не только полезны, но и необходимы людям, желающим быть здоровыми, получать от занятий спортом много положительных эмоций, тренировать мышцы, занимаясь на открытой площадке, на воздухе – повышать иммунитет организма. Приобщение детей и молодежи к спорту отвлекает их от пагубных привычек, воспитывает волю, коллективизм, формирует другие ценностные ориентиры в жизни. На это направлена работа спортивных школ, секций, фитнес-клубов, занятия в которых бесплатны или доступны по цене даже студенту. Наконец, физкультура и спорт имеют общенациональное значение. Здоровая молодежь – это сила и здоровье нации.

Литература

1. Литвинов Е.Н., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Как стать сильным и выносливым / Е.Н. Литвинов, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. – М. : Просвещение, 1984. – 62 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

2. Нетопина С.А. Школьникам об учебе и отдыхе / С.А. Нетопина. – М. : Просвещение, 1983. – 80 с.

3. Ширияздanова Ю.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(33). URL: http://sibac.info/archive/guman/6(33).pdf (дата обращения: 07.01.2020)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

М.Н. Олейников, магистрант
Научный руководитель:
Т.В. Мануковская, канд. филол. н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, соревнования, дисциплина, подвижные игры, зарядка, разминка.*

Аннотация: *статья посвящена значению физкультуры и спорта в жизни человека, необходимости здорового образа жизни как основного пути оздоровления населения страны. Понятие «физическая культура» рассматривается в широком смысле, как «спорт», и в узком, как «массовая физическая культура», «лечебная физическая культура» и «адаптивная физическая культура». Отдельно выделяется понятие «физической рекреации», где авторы знакомят с организацией активного отдыха молодежи.*

Физкультура является основным предметом в общеобразовательной школе. Учебный план предполагает два занятия в неделю, хотя слышатся нередко предложения увеличить занятия спортом до трех раз. Загруженность детей другими предметами не позволяет этого сделать. К тому нередко родители выказывают недовольство по поводу включения предмета «Физическая культура» в обязательный учебный план школы. Многих пугает сдача определенных спортивных нормативов на уроке, поэтому родители высказываются о неважности этого предмета в учебной нагрузке детей.

Учителю физкультуры и классному руководителю стоит совместно провести беседу с родителями школьников о пользе уроков физкультуры. Стоит объяснить, что главная причина заключается в малоподвижном образе жизни детей, не занимающихся физкультурой. Сидя целый день за партой, ученики могут поиграть и побегать лишь на непродолжительных переменах. Кстати, во многих школах дежурные учителя следят за тем, чтобы дети во внеурочное время вели себя спокойно, не бегали по коридору, в итоге ребенок за 5-10 минут перемены не может разрядиться ни физически, ни эмоционально. Подготовка домашних уроков отнимает у ребенка тоже достаточно много времени и, как правило, в сидячем положении. Отсюда сколиозы, сутулость, высокая утомляемость детей. Грамотно и интересно построенный урок физкультуры помогает укрепить здоровье детей. Знакомство с различными упражнениями и видами спорта, подвижными играми,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

соревновательный характер на уроке, и, наконец, воспитание спортивной дисциплины говорит в пользу занятий физкультурой. Здоровье, выносливость, целеустремленность, желание победить – вот что несет с собой спорт.

Чтобы уроки физкультуры были в радость, многое зависит от учителя: от его профессионализма, любви к детям, к своей работе, к грамотному построению урока. Спортивно-соревновательный дух на уроке физкультуры, подвижные игры и состязания обычно очень сближают учеников, воспитывают в них командный дух. Физическая активность – это основной фактор укрепления здоровья детей, поэтому физическая нагрузка важна не менее чем умственная. Хорошо, если кроме занятий на уроках физкультуры, ученики посещают другие спортивные секции, спортивные школы.

К любой физической нагрузке надо детей подготавливать, поэтому начало урока должно быть с разминки, представляющей собой комплекс упражнений на различные группы мышц. Разминка проходит под наблюдением учителя физкультуры. Не менее важным моментом является регулярная зарядка по утрам, которую дети, к сожалению, не всегда делают либо из-за нехватки времени, либо просто из-за лени.

Учитель физкультуры должен разъяснять детям важность зарядки, ведь ночью организм находится в расслабленном состоянии, все органы еще не включились в работу, находятся в полудрёме. Поэтому первые часы занятий проходят зачастую неполноценно из-за заторможенности функций организма. После зарядки происходит подключение всех органов организма, начинает активнее работать кровообращение, кишечник, головной мозг. Полезен после физических упражнений легкий душ или обтирание. Все это не только закаляет организм, но и укрепляет иммунитет, тренирует волю и дисциплину. Формированию этих качеств во многом могут помочь родители детей. Их активное участие в совместном проведении физических упражнений сближает семью, по-настоящему сближает всех членов.

Выполнение утренних упражнений должно проходить в проветриваемом помещении, а если позволяет погода – на улице. Начать занятия надо с ходьбы и легкого бега на месте. На это упражнение отвести 1-2 минуты, после чего полезно сделать 3-4 раза потягивания, привстав на пальцы ног, энергично напрягая мышцы. Потянуться к потолку – вдох, опустить руки – выдох. Это упражнение расширяет поток воздуха в легкие, увеличивает грудную клетку, укрепляет мышцы спины, рук и ног.

Следующее упражнение направлено на укрепление мышц ног – приседания 6-8 раз на всей ступне и на носках. Можно делать приседания, держась рукой за спинку стула. Со спинкой стула удобно проводить и круговые движения ногой в одну и в другую сторону, что улучшает подвижность суставов (6-8 раз).

Дальнейшие упражнения будут на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Для этого надо по 6-8 раз вперед и назад сделать круговые движения рук. Немного сложнее будет упражнение на сгибание и разгибание рук в положении лежа или в упоре на спинку стула. Для снятия напряжения необходимо встряхнуть кисти рук и опустить их вниз.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Для укрепления мышц живота и спины, боковых мышц в медленном темпе 6-8 раз сделать наклоны вперед – назад – в стороны; повороты туловища вправо и влево вокруг вертикальной оси.

Для укрепления сердечно сосудистой системы хорошо помогает бег и прыжки, которые можно делать со скакалкой (20-30 сек.).

Заканчивать зарядку нужно ходьбой на месте (2-3 мин.) для перехода от возбужденного состояния к спокойному.

Занятия физкультурой не только оздоравливают организм ребенка, но и воспитывают силу воли, приучают его к дисциплине, которая необходима на уроке, где учитель отдает команды, а ученик готов их выполнять. Воспитывая любовь к спорту, учитель растит здоровую молодежь, здоровую нацию.

Литература

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 класс / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.
2. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. – М. : Просвещение, 2014.
3. Нетопина С.А. Школьникам об учебе и отдыхе / С.А. Нетопина. – М. : Просвещение, 1983.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КОНТРОЛЬНОГО ТЕСТА «ПРЫЖОК В ВВЕРХ» У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

С. А. Орельская, магистрант
Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины, Беларусь

Ключевые слова: *мощность отталкивания, физическая подготовка, специальная подготовленность.*

Аннотация. *В данной статье проведен сравнительный анализ физической подготовленности групп спортивной специализации по мужскому волейболу с использованием контрольных тестов. Выявлена динамика параметров мощности отталкивания спортсменов-волейболистов на протяжении четырёх лет исследования.*

Волейбол является видом спорта, где игровая деятельность обеспечивается за счёт мышечной работы скоростно-силового и точностно-координационного характера действий. Короткое время касания мяча требует точности и целенаправленности движений при выполнении технических элементов игры. Характер движений волейболиста определяется максимальным проявлением быстроты и силы, скоростно-силовыми проявлениями, выраженными в выпрыгиваниях вверх на максимальную высоту. Выполнение большого количества ударных действий при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов [4].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

В процессе подготовки волейболиста различают общую физическую подготовку и специальную. Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физических качеств. Задача специальной физической подготовки – становление и совершенствование технико-тактической подготовленности спортсмена.

Овладение эффективной техникой базируется на учёте модельных параметров движения [1]. Формирование техники волейбольных ударов определяется физическими возможностями спортсмена, характером взаимодействия звеньев тела, последовательностью выполнения движения [7].

Выполнение подачи в волейболе давно перестало быть статическим действием. Результативность игры в современном волейболе во многом зависит от характера подачи. Это заставляет искать пути усиления подачи за счёт активности предварительных действий – разбега и выпрыгивания [2]. В этом случае, мощность отталкивания способствует созданию дополнительных силовых воздействий на мяч при подаче [3].

Организация подготовки спортсменов в условиях нефизкультурных специальностей, и, более того, в условиях специальных учебных заведений с большим объёмом освоения специального учебного материалы на неаудиторных занятиях, накладывает дополнительные трудности [5]. Вместе с тем, решение данных проблем способствует повышению активности студенческой молодёжи и привлечению их к занятиям физкультурной и спортивной деятельностью. Это позволяет утверждать, что анализ уровня физической подготовленности является значимым фактором планирования тренировочного процесса.

Целью исследования явился анализ выполнения контрольного теста «прыжок в высоту» у студентов, занимающихся волейболом.

В качестве метода исследования тестирование мощности отталкивания посредством выполнения прыжка в высоту толчком двух ног с места.

В исследовании приняли участие студенты, занимающиеся в спортивном отделении волейбола гомельского медицинского университета. Исследование проводилось в течении четырёх лет, в период с 2014 по 2018 год. В исследовании приняли участие студенты волейбольной команды в количестве 18 человек, принимавшие участие в соревнованиях городского, областного и республиканского уровня.

Тестирование мощности отталкивания выполнялось три раза в год: в начале, середине и в конце учебного года. За время лонгитудинальных исследований было проведено 216 тест попыток прыжка в верх.

Контрольный тест по физической и специальной физической подготовленности включал прыжок в высоту с места (см). На основании выпрыгивания вверх с места определялась высота перемещения общего центра масс и мощность отталкивания спортсменов (Табл.1).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 1

Уровень физической подготовленности по скоростно-силовым показателям

Прыжок в высоту	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Прыжок в высоту, см	50.8 ± 2.5	52.8 ± 2.3	50.6 ± 2.2	53.2 ± 2.5
Мощность отталкивания, Вт	918.4 ± 22.3	994.7 ± 19.7	976.2 ± 21.5	1002.3 ± 27.9
Относительная мощность отталкивания, Вт/кг	12.1 ± 0.9	11.9 ± 0.7	11.7 ±0.6	12.4 ± 0.8
Минимальная высота выпрыгивания, см	32	40	36	38
Максимальная высота выпрыгивания, см	71	73	69	73

Результаты проведенного лонгитудинального исследования позволили выявить характер создания усилий при выполнении выпрыгивания. В частности, повышение количественного показателя высоты выпрыгивания на втором курсе (52.8 ± 2.3) при достаточно высокой мощности отталкивания (994.7 ± 19.7), не отражает характер силового проявлении при его относительной мощности (11.9 ± 0.7). По нашему мнению, это связано с возрастными изменениями гормонального статуса организма и, как следствие, увеличение массы тела студентов. Можно отметить, что при равенстве показателя высоты выпрыгивания между студентами первого и третьего курсов, увеличение массы тела играет отрицательную роль в проявлении индивидуальных взрывных усилий (12.1 ± 0.9 и 11.7 ±0.6 соответственно). Наиболее значимые показатели отмечены у студентов четвёртого курса как в показателях высоты выпрыгивания (53.2 ± 2.5), так и в показателях общей и относительной мощности отталкивания (1002.3 ± 27.9 и 12.4 ± 0.8 соответственно). По нашему мнению, это связано с повышением уровня развития общих и специальных физических качеств.

Анализируя полученные данные, мы можем сделать выводы, что результаты мощности отталкивания и показателей теста выпрыгивания взаимосвязано и с изменением в сторону увеличения учебной нагрузки, а также выбором средств и методов в тренировочном процессе, направленном на формирование базовых элементов в игровых видах спорта и подготовке к соревновательному периоду.

По нашему мнению, комплексное развитие основных физических качеств и функциональных систем организма требует разнообразия содержания игровой деятельности, что достигается в процессе разносторонней физической подготовки [6].

Литература

1. Бондаренко, А.Е. Модельные параметры нападающего удара в волейболе / А. Е. Бондаренко, Э. А. Гайков, Е. А. Мочалова / Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики : Сборник научных статей 1-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. Воронежский государственный институт физической культуры. 2018. - С. 374-380.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

2. Бондаренко, К.К. Кинематическая структура движений при верхней подаче с разбега в волейболе / К.К.Бондаренко, В.А.Сычова / Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики» : сборник научных статей 2-ой Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. / [под ред. А.В. Сысоев, О.Н. Савинкова, Е.В. Суханова, Д.В. Соболев, А.В. Ежова, А.Е Бондаренко, К.К Бондаренко]. – Воронеж: издательство ООО «РИТМ», 2019. – С.307 - 311

3. Бондаренко, К.К. Влияние физических нагрузок на биомеханику движений в волейболе / К.К.Бондаренко, В.А.Сычова / Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики» : сборник научных статей 2-ой Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. / [под ред. А.В. Сысоев, О.Н. Савинкова, Е.В. Суханова, Д.В. Соболев, А.В. Ежова, А.Е Бондаренко, К.К Бондаренко]. – Воронеж: издательство ООО «РИТМ», 2019. – С.311 – 315

4. Ломако, С. А. Оценка уровня физической подготовленности группы спортивной специализации по мужскому волейболу / С. А. Ломако, К. С. Семененко // IX Международная научно – практическая конференция «Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды», 8-9 октября 2015 г. [посвящ. 85-летию УО «ГГУ имени Ф. Скорины»: материалы]: в 3 ч. Ч. 1 / редкол.: О.М. Демиденко [и др.].- Гомель: УО «ГГУ им. Ф.Скорины», 2015. - С. 113.

5. Ломако, С. А. Анализ физической подготовленности занимающихся волейболом и баскетболом в медицинском ВУЗе / С. А. Ломако, А. А. Малявко, Г. В. Новик // I-ая Международная научно-практическая конференция «Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики, посвященной памяти ректора ВГИФК В.И. Сысоева». Воронеж, 23-24 октября 2018 г.: ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры», 2018. – С. 303-305.

6. Новик, Г. В. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов, занимающихся в группах спортивной специализации по волейболу, мини-футболу в ВУЗе / Г. В. Новик, С. А. Ломако, З. Г. Минковская // Республиканская научно-практическая конференция с международным участием «Мультидисциплинарный подход к диагностике и лечению коморбидной патологии», Гомель, 29-30 ноября 2018 г.: Гомель: УО « ГомГМУ», 2018. – С. 346-348.

7. Сычова, В. А. Формирование техники ударных действий у юных волейболистов / В. А. Сычова, К. К. Бондаренко / Физическая культура и спорт – основы здоровой нации : материалы V Международной научно-практической конференции / Забайкальский государственный университет ; ответственный редактор Е. Г. Фоменко. – Чита : ЗабГУ, 2019. – С. 175-178.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

АСПЕКТЫ РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

Л.С. Павленко, студентка
Научный руководитель:
И.А. Татаринцева, ст. преподаватель
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *координация, задержка развития, физические упражнения.*
Аннотация: *в статье говорится, о том, что при систематическом выполнении физических упражнений у детей с задержкой психического развития улучшается статистический и динамический баланс. Благодаря этому дети такого типа корректируют свое здоровье и могут вести полноценный образ жизни.*

В настоящее время, как никогда, политика государства направлена на поддержку развития детей, а также улучшение личностных качеств и потребностей отдельно взятого ребенка, которые, безусловно, связаны с состоянием и условиями жизни [6].

Первые семь лет жизни – это возраст, который тесно связан как с общим, так и с физическим воспитанием малыша.

Дошкольный период – это период, во время которого начинают закладываться основы здоровья, долголетия, различной двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Движение – это основа любой деятельности ребенка, в особенности игровой.

По мнению В.В. Гориневского, ограничение любой двигательной активности растущего организма, противоречит биологической активности ребенка, а также пагубно сказывается на физическом здоровье, что в дальнейшем может привести к задержке умственного развития [4].

Возможности ориентирования в пространстве и времени во время выполнения сложных движений требует поддержания определенного уровня устойчивости. Без достижения этого уровня развития практически невозможно овладеть правильной техникой трудновыполнимых двигательных действий.

Равновесие – это способность человека поддерживать устойчивость своего тела, а также его отдельных элементов во время опорных и безопорных движений.

Данное качество необходимо человеку для того, чтобы он мог войти и выйти из комнаты, и во время вышеуказанных манипуляций не сталкиваться с всевозможными объектами, а также другими людьми. Стоит упомянуть, что равновесие так же нужно для выполнения различных обязанностей и задач.

Развитие равновесия зависит от состояния вестибулярного аппарата человека, от расположения общего центра тяжести, а также от развития остальных систем организма. У детей среднего дошкольного возраста общий центр тяжести располагается весьма высоко и в связи с этим им трудно сохранять равновесие. Во время выполнения упражнений, а также изменения положения тела центр тяжести смещается, следовательно, происходит нарушение равновесия. Необходимо прикладывать усилия для того, чтобы восстановить нужное в данный момент

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

положение тела. Развитие равновесия происходит во время упражнений, которые выполняются на уменьшенной или приподнятой площади опоры, а также во время упражнений, которые требуют значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение.

Сложные физические упражнения, включающие в себя новые элементы, способствуют совершенствованию равновесия. Сложность физических упражнений можно увеличивать за счет различных условий внешней среды, пространственных и динамических параметров, например, изменить порядок расположения снаряжения, вес снаряжения и высоту: изменять площадь опоры, или же увеличивать подвижность опоры во время упражнений для развития координационных способностей; комбинировать двигательные навыки, сочетать упражнения с ходьбой и прыжками; беговые упражнения с упражнениями, во время которых нужно ловить предметы; выполнять упражнения по сигналу или за определенный промежуток времени [5].

В настоящее время проблемы физического воспитания, с которыми приходится сталкиваться детям, имеющим различные заболевания, неизбежны. В последнее время все больший интерес специалистов проявляется к детям с ограниченными возможностями.

Среди учеников, особое место стоит отвести детям, у которых нет явных сенсорных нарушений и серьезной задержки умственного и психического развития, которым приходится обучаться с помощью коррекционных программ.

В нынешнем значении термина «задержка психического развития» понимаются синдромы временного отставания развития психики в целых или отдельных ее функций (моторные, сенсорные, речевые, эмоционально-волевые). Проще говоря, данное состояние закодировано в генотипе свойств организма в следствии мягких и временных факторов.

Задержка психического развития может быть обусловлена следующими причинами:

• социально-педагогическими (отсутствие родительской заботы, нормальных условий для обучения и воспитания детей, педагогическая запущенность, нахождение ребёнка в трудной жизненной ситуации);

• физиологическими (серьезные инфекционные заболевания, травмы головного мозга, наследственная предрасположенность и др.)

Выделяют две основные формы задержки психического развития:

• задержку психического развития, обусловленную психическим и психофизическим инфантилизмом, где основное место занимает недоразвитие эмоционально-волевой сферы;

• задержку развития, возникающая в начале жизни ребенка и вызванная хронической слабостью и неврологическими расстройствами.

Задержка психического развития в виде неосложненного психического инфантилизма более благоприятна для коррекции состояния, чем при неврологических расстройствах, когда необходима не только длительная психолого-коррекционная работа, но и лечебные мероприятия.

Дети с задержкой психического развития не могут сосредоточиться на заданиях, а также не умеют подчинять свои действия. У большинства имеются доминирующие игровые мотивы.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

При этом следует отметить, что у детей возможна активная работоспособность в классе и при выполнении домашних заданий на рвне со всеми учениками, но они достаточно быстро устают, в следствии чего начинают отвлекаться и перестают полностью воспринимать какие-либо учебные материалы.

На различные психические процессы влияет физическое воспитание. Физические упражнения могут развивать чувство равновесия, зрительные ощущения, познается скорость, направленность движений. Занятия физической культурой дают развитие восприятию окружающей действительности, пространству, времени.

Во время постоянных физических упражнений начинают раскрываться такие качества, как скорость, сила, ловкость, сила воли и ощущение в пространстве. Помимо всего прочего, физические упражнения способствуют развитию воображения, мышления и т.д. Например, во время сложных комбинационных игр происходит процесс улучшения творческого мышления.

Эксперты, которые изучают психологические закономерности развития детей данного типа, в своих работах отмечают, что с помощью психологических и педагогических исследований выявляется большое количество характеристик, которые отличают их от детей с ограниченными интеллектуальными возможностями.

Для детей с задержкой психического развития отставание в физическом развитии влияет непосредственно на стабильность в вертикальной позе, поддержке равновесия, походке и способности измерять и регулировать свои движения.

Упражнения, которые использует педагог, помогают устранить задержку и нарушения психомоторного развития, а также способствуют повышению эмоционального тонуса. Следует помнить, что физические упражнения играют незаменимую роль в развитии пространственной ориентации, зрительного ощущения и умения работать в коллективе.

Ценность упражнений, которые способствуют контролировать движения заключается в том, что они могут поощрять учащихся активно участвовать в различных психологических действиях: учащиеся должны самостоятельно распознавать различные движения, устанавливать причинно-следственную связь между природой движений и их результатами.

Решающим фактором при достижении задачи физического воспитания играет индивидуальный подход не только во всем классе, но и к каждому обучающемуся.

Для улучшения статистического и динамического равновесия, принято пользоваться следующими методами:

А) статистическое равновесие

- время сохранения позы должно быть увеличено;
- поза должна сохраняться без зрительного анализатора;
- площадь опоры должна увеличиваться;
- высота опоры должна увеличиваться;
- упражнения на неустойчивой опоре;
- прибавление сопутствующих движений;
- создание противодействия;

Б) динамическое равновесие:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- упражнения в различных условиях (рельеф, грунт, покрытие, расположение, погода);

- работа с тренажерами для тренировки вестибулярного аппарата.

Для развития равновесия необходимо выполнять упражнения динамического характера, которые представляют собой целенаправленные двигательные упражнения нацеленные на определенный результат: пробежать по скамье и прыгнуть (сойти) в конце; пройтись по скамье и перешагивать справа предметы; проход по скамье в руках с предметом; проход с мешком на голове; пройтись по эмитированному снегу точно след в след; проход по скамье с предметом в руке; а также для статистического равновесия; стойки на носках на одной ноге, на одном носке правой или левой ногой.

Все вышеперечисленные упражнения дети осваивают во время игровых заданий, по типу «кто дольше простоит» (цапля, аист, ласточка, стойкий оловянный солдатик); а также в упражнениях для общего развития: приседание, поочередные махи ногами, потягивания с поднятием на носки и другие [1].

Упражнения для развития равновесия имеют свойство усложнятся при переходе от одного возраста к другому. Изначально упражнения делаются на полу и в дальнейшем переходят на скамьи и так далее. С уменьшением площади опоры и увеличением высоты предмета (скамья, бревно) труднее выполнять упражнения для улучшения равновесия. В связи с этим меняется и ширина скамьи, изначально 25 сантиметров, в дальнейшем 10 сантиметров; высоту увеличивают от 10 сантиметров до 40 сантиметров[1].

Упражнения во время которых нужно удерживать равновесие начинают развивать координацию движений, ловкость, воспитывают чувство смелости и уверенности.

Изначально дети обучаются упражнениям на полу (передвижение по шнуру при этом выполняются движения рук или предмет держится в руках). После успешного усваивания упражнений, добавляются движения на снарядах (скамья, бревно). Во время выполнения упражнений тренер поддерживает ученика за руку, идет рядом с ним. Страхует ученика во время исполнения разных упражнений на равновесие на повышенной опоре.

Ребенку в возрасте 4-5 лет можно давать легкие упражнения в позе равновесия. В основном упражнения выполняются в движении: ходьба, бег, прыжки между двумя линиями, которые в свою очередь начерчены на полу на расстоянии 20-25 сантиметров.

Когда впервые дети пытаются двигаться по скамье или наклонной доске, они двигаются неуверенно и оглядываются себе под ноги. Большинство детей нуждается в помощи взрослого, который сможет поддержать ребенка, а также поможет вставать на скамью или покинуть ее, сможет правильно объяснить технику выполнения упражнения. Помимо всего вышеперечисленного, важна психологическая и моральная поддержка взрослого во время выполнения упражнений.

Большая часть исследований говорит о том, что детям, которым ставят диагноз задержка психического развития очень трудно овладевать статистическим и динамическим балансом, а также навыками пространственной ориентации, и

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

данные люди непременно нуждаются в целенаправленной и систематизированной подготовке.

При согласованности и организованности движений развивается статистическое и динамическое равновесие [3].

Для того, чтобы развились координационные способности важно строго соблюсти принцип систематичности. Не допускаются перерывы между занятиями, так как это может привести к потере ощущений мышцами и их тонких дифференцировок при напряжении и расслаблении.

Литература

1. Вильчковский Э.С. Физическая культура детей дошкольного возраста // 2-е изд., перераб. и доп. - Киев.: Здоровья, 2015. 232 с.
2. А.В. Кенеман, Д.В., ХухлаеваМ // Просвещение, 2016. – 271с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // Просвещение Физкультура и спорт. 2016. 320с.
4. Паженская М.А. Теория и практика физической культуры //№1 2017.
5. Бутко Г. А. Физическое воспитание детей с ЗПР // Книголюб. 2016.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта // Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2017. 480 с.

МОТИВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВ

А.А. Панов, магистрант
Научный руководитель:
И.И. Таран, к.пс.н., доцент
Великолукская государственная академия физической культуры

Ключевые слова: *подростки, мотивация, физкультурно-спортивная деятельность, мотивы физкультурно-спортивной деятельности.*

Аннотация: *в статье представлены результаты исследования мотивации физкультурно-спортивной деятельности у подростков разного возраста. Отдельно представлены и проанализированы показатели мотивации подростков разного пола.*

Использование огромного социального потенциала физической культуры и спорта является наименее затратным и наиболее результативным механизмов форсированного морального и физического оздоровления нации. Однако, по разным оценкам, в настоящее время физической культурой и спортом в стране занимаются всего 15-20 % населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40 - 60 %. Недостаточное количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом в значительной степени обусловлено слабой пропагандой здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта в средствах массовой информации, отсутствием

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

заинтересованности работодателей в физкультурной активности своих сотрудников, не сформированности мотивации на систематические занятия с детства, а в некоторых случаях отрицательным опытом физической культуры в школе. Включенность человека в активные занятия физической культурой и спортом на протяжении всей жизни во многом определяется его отношением к ценностям физической культуры и осознанной необходимостью в занятиях физической культурой и спортом [3].

Привычка к двигательной активности формируется у ребёнка с детства, но в подростковом возрасте интересы становятся осмысленными, происходит относительная стабилизация интересов под влиянием разных факторов [2]. При этом, мотивация подростков динамична, требует постоянного изучения и понимания, что и определяет актуальность нашего исследования.

Цель нашего исследования – определить особенности мотивационного компонента физкультурно-спортивной деятельности подростков разного возраста.

В исследовании использовались традиционные методы исследования.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей № 10» г. Великие Луки, Псковской области. Всего в исследовании приняло участие 321 ученик, из них 5 класс – 79 учеников (42 мальчика, 37 девочек), 6 класс – 72 ученика (39 мальчиков, 33 девочки), 7 класс – 53 (24 мальчика, 29 девочек), 8 класс – 59 (32 мальчика, 27 девочек) и 9 класс 58 учеников (30 мальчиков, 28 девочек).

Мы изучали какие мотивы физкультурно-спортивной деятельности являются ведущими в среднем школьном возрасте. Определение особенностей формирования мотивационного компонентов физической культуры у подростков осуществлялось посредством изучения мотивационной сферы к физкультурно-спортивной деятельности.

На основе проведенного анализа научно-методической литературы были выбраны 5 блоков мотивов, выделенных в исследовании Н.В. Глазыриной [1]. Для изучения мотивационного компонента физкультурно-спортивной деятельности подростков разного возраста использовалась анкета, в которой подросткам предлагалось из предложенного перечня выбрать мотивы их физкультурно-спортивной деятельности.

В первый блок мотивов, характеризующих психофизиологическое удовлетворение от физкультурно-спортивной деятельности, автором методики включены мотивы, определяющие, чем предпочитают заниматься подростки в свободное от занятий время.

Второй блок мотивов, объединяющий практические потребности, связанные с результатом деятельности, позволяет создать представление об ожидаемых от занятий эффектах.

Третий блок мотивов, отражающий перспективные потребности детей, позволяет выявить морально-этические представления о направленности физкультурно-спортивной деятельности подростков.

Четвертый блек мотивов, характеризующийся неявно дифференцированными потребностями детей к физкультурно-спортивной деятельности, отражает мотивы, связанные с получением удовлетворения от физкультурно-спортивной деятельности.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Пятый блок мотивов характеризуется внешними потребностями, отражающими влияние социума на физкультурно-спортивную деятельность подростков.

Мотивы, побуждающие детей к физкультурно-спортивной деятельности, анализировались по частоте выборов мотивов, указанных в анкете. Полученные результаты исследования были подвергнуты математико-статистической обработке. Для оценки достоверности различий показателей частоты выборов разных мотивов школьниками разных классов и пола использовался критерий φ-Фишера.

Результаты исследования представлены в таблице 1.

В целом, каждый блок мотивов как ведущие для себя выбирали порядка 54-58% мальчиков 5-9 классов, за исключением 4 блока, мотивы которого значимы для 43.6% мальчиков-подростков.

Проведенное педагогическое анкетирование показало, что возрастные изменения значимости отдельных блоков мотивов разноплановы, так же отличаются по полу респондентов. Поэтому мы отдельно анализируем показатели школьников разного пола.

Так, мотивы первого (психофизиологического) блока мотивов значимы в среднем для 58.6% мальчиков и имеет тенденцию к волнообразному убыванию по мере увеличения возраста. Если у 5-тиклассников этот блок мотивов является основным для 69.0 % мальчиков, то у учащихся 6-9 классов соответственно наблюдается тенденция к снижению количества респондентов, выбирающих данную группу мотивов от 61.5 -50.0 %, однако он остается одним из главных во всех возрастных группах. В 6 классах достоверно меньше мальчиков по сравнению с 5 классами выделяют эту группу мотивов как побуждающую силу для занятий физкультурой и спортом ($\phi<0,05$).

Таблица 1

Мотивы к физкультурно-спортивной деятельности у учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы (% выборов)

блоки	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1	69.0	67.6	61.5	54.5*	**62.5**	**51.7**	50.0	44.4	50.0	46.4
2	64.3	64.8	56.4	57.5	54.1	48.2*	53.1	55.5	46.7	42.8*
3	64.3	70.2	**53.8***	**69.7**	54.1	44.3*	50.0	51.8	46.7	42.8
4	45.2	48.6	41.0	51.5	41.6	37.9*	43.7	44.4	46.7	42.8
5	57.1	45.9	**58.9**	**72.7***	**58.3**	**41.3***	53.1	48.1	53.3	50,0

*Условные обозначения: * достоверные различия с предыдущим классом со своим полом; жирным шрифтом – достоверные различия между мальчиками и девочками в одном классе.*

Второе место по значимости для мальчиков среднего школьного возраста занимает пятый блок (внешние мотивы) – значимыми для себя их выделили в среднем 56.1%. Для учащихся 8 и 9 классов значимость данного блока мотивов несколько снижается (53.1 %, 53.3 % соответственно). В 5, 6 и 7 классах ему отдали предпочтение 57.1 %, 58.9 % и 58,3 % мальчиков - подростков. Количество мальчиков, для которых данный мотив является значимым статистически достоверно не отличается в 5-9 классах.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Третье место мальчики отвели второму блоку мотивов, связанных с практической потребностью к физкультурно-спортивной деятельности. В среднем ему оказали предпочтение 54.9 % учащихся 5-9 классов, при этом максимальное количество подростков в 5 классе (64.3%) и минимальное в 9 классе – 46.7%. В целом с возрастом наблюдается тенденция снижения значимости потребности в физкультурно-спортивной деятельности.

Весомость блока, связанного с перспективными мотивами (третий блок) у учащихся на четвертом ранговом месте. Получают удовольствие от укрепления здоровья в среднем 53.8 % мальчиков-подростков 5-9 классов. Для данного возраста вопрос укрепления здоровья ещё мало значим, здоровье не вызывает беспокойства.

Лишь 43.6 % мальчиков - подростков отдали предпочтение четвертому блоку, отражающему вопросы, связанные с получением удовлетворения от физкультурно-спортивной деятельности. Разброс от среднего показателя в классах несущественен.

Таким образом, мотивация для занятий физкультурно-спортивной деятельностью многообразна, исходя из полученных данных, для каждого ребёнка значимыми являются мотивы из 2, а иногда и из 3 блоков мотивов.

Девочки более избирательны в своих потребностях к физкультурно-спортивной деятельности. Более половины девочек-подростков отдали предпочтение 3 блоку мотивов, связанных с перспективой сохранения здоровья, повышением двигательной активности, в среднем это 56.8 % девочек 5-9 классов. При этом данный блок мотивов не всегда является доминирующим, только в возрастной группе 5 и 8 классов. Начиная с 7 класса наблюдается достоверное снижение количества девушек, для которых мотивы данного блока значимы ($p<0,05$). Возможно в начале средней школы ученики ещё декларируют не собственную мотивацию, а установки окружающих о здоровье и пользе двигательной активности, со взрослением и вхождением в подростковый возраст происходит обесценивание ценностей взрослых, а свои ценности в сфере физической культуры ещё не сформировались.

Вторым по значимости для девушек является 2 блок мотивов, связанных с практическим результатом деятельности, необходимостью получения умений и навыков, оценок по физкультуре. Ему отдали предпочтение в среднем 53.8 % девушек, чаще всего данным мотивам отдавали предпочтение в 8 классе. Также наблюдается тенденция уменьшения частоты выборов данного блока по мере взросления, достоверные уменьшения происходят от 6 к 7 и от 8 к 9 классам ($p<0,05$).

Третье и четвертое место по значимости распределили между собой 1 и 5 блоки, психофизиологических мотивов (52.9 %) и влиянием социума на физкультурно-спортивную деятельность подростков (51.,6 %). Значимость мотивов 1 блока достоверно снижается от 5 к 6 классу ($p<0,05$). По этому блоку мотивов наблюдаются достоверные различия между количеством мальчиков и девочек в 7 классах для которых эти мотивы значимы, девочек достоверно меньше ($p<0,05$). Значимость мотивов 5 блока для девочек имеет также достоверные различия. Девочек, считающих значимыми для себя влияние учителя и родителей в 6 классе достоверно больше, а в 7 наоборот достоверно меньше по сравнению с

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

предыдущими классами ($p<0,05$). Также, как видно из таблицы в 6 и 7 классах достоверно отличается количество девочек и мальчиков, у которых мотивы 5 блока преобладают. При этом, в 6 классе достоверно больше девочек, а в 7 классе мальчиков ($p<0,05$).

На последнем месте по частоте выборов оказался 4 блок мотивов, отражающий вопросы, связанные с получением удовольствия от физкультурно-спортивной деятельности. Интерес к данному блоку мотивации с возрастом уменьшается, в среднем выявлен только у 45 % девочек. Так, в 5 и 6 классах 48.6 и 51.5 % девочек соответственно считают, что от занятий физическими упражнениями и спортом можно получать удовольствие, в 7 - 9 классах данное утверждение ставится под сомнение (37.9; 44,4 и 42.8% соответственно). От 6 к 7 классу происходит достоверное снижение популярности мотивов данного блока ($p<0,05$). В целом, девочки, как и мальчики не понимают ещё как физические нагрузки могут приносить положительные эмоции и удовлетворение, нагрузки почти половиной школьников воспринимаются как работа, напряжение, труд.

Изучение мотивационной сферы учащихся среднего школьного возраста к физкультурно-спортивной деятельности позволило установить, что, по мере взросления детей, изменяются их ценностные ориентации, а также появляется тенденция к избирательному отношению мальчиков и девочек к различным блокам мотивов. В целом, популярность всех блоков мотивов примерно одинаковая, за исключением 4 блока, куда относятся мотивы получения удовольствия от физкультурно-спортивной деятельности. Количество выбираемых мотивов физкультурно-спортивной деятельности у подростков по мере взросления снижается. У подростков по мере взросления происходит обесценивание оздоровительного потенциала физической культуры, её ценности не становятся ценностями самих подростков. Эта ситуация требует внесения изменений в формат уроков физической культуры, использование в них популярных форм оздоровительной физической культуры, привлекательных для подростков.

Литература

1. Глазырина Н.В. Формирование интеллектуального и мотивационного компонентов физкультурно-спортивной деятельности у учащихся 5-9 классов общеобразовательных школ: автореф. дисс. … канд. пед. наук. Краснодар, 2003. 22с.

2. Логинов В.В. Актуализация потребности школьников в занятиях физической культурой // Педагогическая наука и образования: тематич. сб. науч. тр. / отв. ред. А.Я. Найн. - Вып. 15. Челябинск: Уральская академия, 2015. 306 с.

3. Сивак Н.В. Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры студентов медицинских вузов. //Учёный записки СПбГМУ им. акад. И.П. Павлова. 2015. №4. Том XXII. С. 13-16.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК УПРАВЛЕНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В НАПАДЕНИИ

Д.И. Парашечкин магистрант,
А. А. Азаров магистрант
Научный руководитель:
Е.Н. Семенов к.п.н, доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *футбол, тактика, тактические действия, подготовка, управление.*

Аннотация: *В статье дается теоретический анализ управления тактической подготовкой в футболе. Рассмотрен ряд проблем в тактической подготовке команд, от своевременного решения которых будет зависеть успех, как дальнейшего развития футбола, так и успешного участия наших команд в ответственных соревнованиях.*

Наиболее характерная особенность современного футбола, это значительное выравнивание уровня функциональной подготовленности сильнейших команд. В этих условиях решающую роль приобретает тактическое мастерство, как индивидуальное, так и командное [1,2].

Тактика команд в каждой игре складывается из непрерывного ряда тактических действий и взаимодействий спортсменов, направленных на решение как заранее поставленных, так и возникших задач атакующего и оборонительного характера[4].

В спортивных играх участники, как правило, объединены в одну коллективную единицу. Это и определяет одну из особенностей спортивных игр. Несмотря на это, до сих пор вопросы управления тактической подготовкой спортсменов, остаются недостаточно разработаны. До настоящего времени научно-методические исследования и рекомендации отстают от запросов практики. В связи с этим перед специалистами остро встал ряд проблем, от своевременного решения которых будет зависеть успех, как дальнейшего развития футбола, так и успешного участия наших команд в ответственных соревнованиях[3].

Одна из главных задач - проблема методики обучения игроков тактическим действиям. В специальной методической литературе указывается на существование двух противоположных взглядов относительно тактической подготовки. Одни авторы рекомендуют выполнение упражнений, характерных для игры. Основная их цель -обогатить тактический арсенал игроков. Игрокам дают готовый рецепт действий (решений), который предусматривает определенный порядок, и сочетание игроков по времени и месту. Роль игроков, в данном случае, упрощается. Другие предлагают развивать у игроков способность инициативно действовать в игре, самостоятельно находить целесообразные и эффективные тактические действия в каждой конкретной ситуации[1,2,4].

Из вышеизложенного следует, что совсем неправомерно заключать тактическую подготовку в рамки общеизвестных, шаблонных вариантов.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Методика. Процесс управления тактической подготовкой, по нашему мнению, следует разбить на следующие звенья:

1. Развитие специальных двигательных качеств и способностей (средствами общефизической подготовки);

2. Формирование представлений о необходимых действиях в типовых ситуациях;

3. Теоретическое усвоение этих действий;

4. Практическое усвоение действий на тренажере;

5. Закрепление теоретических знаний в «модельной игре»;

6. Практическое овладение тактическими действиями в упрощенных игровых условиях;

7. Закрепление тактических действий в условиях учебной двухсторонней игры;

8. Совершенствование тактических действий в условиях соревнований.

Основное в тактике - это умение использовать для победы изменения факторов в связи с конкретными условиями. Такое умение зависит от предварительно приобретенных игроками знаний по тактике (теоретическая подготовка) и тактических навыков (практическая подготовка), которые в дальнейшей творчески используются в игре. К тактическим знаниям следует отнести и выяснение роли изменений отдельных факторов и условий в ходе игры. Расширение тактических знаний позволит лучше учитывать отдельные факторы и условия соревновательной деятельности, которые в дальнейшем могут послужить опорным пунктом для овладения тактическими действиями и навыками.

Переход тактического действия в тактический навык достигается посредством количественного повторения одних и тех же положений. При переходе от теоретических знаний к практическим умениям в практике наблюдается разрыв в методике тренировки. Устранить этот недостаток позволяет введение в учебно-тренировочный процесс, как промежуточного звена тактической подготовки, тренировки на тренажере и закрепление теоретических знаний в «модельной игре». Это обеспечивает логическую последовательность обучения и индивидуализирует сам процесс обучения.

Методы контроля тактической подготовки должны складываться из трех компонентов: оценки специальных знаний, оценки специальных навыков, оценки психических качеств и основных сенсомоторных реакций. Тактическая подготовка начинается с теоретического изучения вопроса (лекции, доклады, беседы, самостоятельные занятия, анализа кинофотоматериалов). Наиболее прочно изучается тактика при решении тактических задач и, особенно, при наблюдении записи и анализе игр.

Оценка специальных навыков может осуществляться при решении игровых задач в модельных условиях при помощи схем или тренажеров. В игровых упражнениях можно объективно оценить сильного и слабого игрока. Более полный контроль тактической подготовки спортсменов осуществляется в игровых и соревновательных условиях.

Для оценки психических качеств и основных сенсомоторных реакций можно использовать тест, отражающий скорость приема и переработки информации (таблица с кольцами Ландольта). Что касается двигательных реакций (простая, сложная, РДО, реакция антиципации), то их можно исследовать довольно широко,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

даже в обстановке спортивного соревнования. Полученные данные дают возможность более объективно управлять тактическим мастерством спортсменов на различных этапах его формирования.

Заключение. Тактика - это противоречивый процесс, где на основе усвоения тактических понятий и навыков, существует возможность создавать все новые и новые их варианты. Поэтому управлять этим процессом можно только с помощью объективных методов контроля. Для этого необходимо - выявить сдвиги тактической подготовленности спортсмена, которые происходят в его психической сфере, и проследить, как эти изменения проявляются в практике игровых навыков.

Совершенствование спортсменов в одном или нескольких игровых звеньях, составляющих основу целесообразной игровой деятельности создает, на наш взгляд, предпосылки для управления тактическими действиями футболистов в нападении.

Литература

1. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры /С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2012.- 472с.

2. Семенов, Е. Н. Методические особенности обучения технике двигательных действий в футболе на этапе начальной подготовки [Текст] / Е. Н. Семенов, Я. Е. Козлов// «Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики. Сб. научн. ст. – Воронеж - 2019 - С. 236 - 240.

3. Семенов, Е. Н. Методология подхода к проблемам многолетней подготовки спортсменов [Текст] /Е.Н. Семенов, Е. А. Гущин, Я. А. Красный //Олимпизм: истоки, традиции и современность: сб. науч. тр. - Воронеж: издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2019. - С. 588-592.

4. Сысоев, А.В. Эффективная реализация специфических принципов управления многолетней тренировки спортсменов [Текст]/ А.В. Сысоев, Е.Н. Семенов // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сб. науч. тр. - Воронеж: издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2019. - С. 542-545.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С.Ю. Погорелов, студент
Научный руководитель:
С.А. Бортникова, к.п.н., доцент
Воронежский государственный педагогический университет

Ключевые слова: *здоровьесберегающая деятельность, студент, практико-ориентированный подход.*

Аннотация: *статья посвящена роли практико-ориентированного подхода в подготовке педагогов по физической культуре к организации здоровьесберегающей деятельности, рассматриваются вопросы организации*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

физкультурно-оздоровительной работы со студентами через вовлечение студенческой молодежи в игровую, общественно-значимую и здоровьесберегающую деятельность, способствующую повышению уровня представлений обучающихся о ценности здоровья и их подготовке к будущей профессиональной деятельности

Подготовка высококвалифицированных кадров в высших учебных заведениях является одной из важнейших предпосылок динамики роста экономического и духовного потенциала страны. Как указывается в Стратегии инновационного развития России, на сегодняшний день инновации являются основой экономического роста и конкурентоспособности государства. Учащаяся студенческая молодежь – это те будущие специалисты, которым вскоре предстоит обеспечить инновационное развитие экономики нашей страны, в этой связи процесс обучения студента педагогического ВУЗа актуализирует специфику содержания его будущей профессиональной деятельности и должен носить практико-ориентированный характер [1].

Практико-ориентированный подход в подготовке педагогов по физической культуре реализуется не только через связь содержания обучения с содержанием общего образования, дисциплин педагогического цикла, профессиональным стандартом педагога, Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, но, главным образом, через приобретение будущими учителями опыта практической деятельности в избранной профессии [4]. Отметим, что важно, чтобы обучающиеся молодые люди не только приобретали профессиональные компетенции, но и сохранили физическую активность и здоровье, чтобы быть полноценными молодыми специалистами, способными успешно решать задачи, обозначенные в Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации [3].

Проведя анализ результатов исследований последних лет [2,5,7], можно констатировать, что действующая в настоящее время система физического воспитания студентов не справляется с существующими проблемами снижения уровня физической подготовленности и ухудшения их здоровья. Учеба в ВУЗе является их основным видом деятельности, она сопряжена с нагрузками на зрение, позвоночник, чрезмерное увлечение общением в социальных сетях с использованием гаджетов также увеличивает долю статической нагрузки, снижая при этом уровень двигательной активности и здоровья молодежи. Проведенные исследования показывают, что значительная часть современной молодежи имеет низкий (34,0%) и средний (52,0%) уровень представлений о ценности здоровья [6].

Проанализировав данные, полученные нами с использованием русскоязычной поисковой системы Яндекс, можно констатировать, что применительно к Воронежской области (ограничение по регионам), по запросам «[мотивация ЗОЖ] + [студент]», наблюдается повышенный интерес к здоровому образу жизни. Доля, которую занимает Воронежская область в показах по данному словосочетанию, соотнесенная с долей всех показов результатов поиска, составляет 2 161%.

Учитывая данное обстоятельство, важно организовать такие физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые бы могли вовлечь молодых людей в здоровьесберегающую, игровую и общественно-полезную деятельность, повысив тем самым уровень двигательной активности и физическую подготовленность

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

студентов. Для проведения указанных мероприятий необходимо привлечь обучающихся студентов – будущих учителей физической культуры, что, с одной стороны, повысит рейтинг мероприятий в студенческой среде, с другой стороны, будет способствовать реализации практико-ориентированного подхода и формированию профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры в овладении ими навыками организации здоровьесберегающей деятельности, обеспечению связи содержания их педагогической подготовки со спецификой содержания профессиональной деятельности.

Такая физкультурно-оздоровительная работа реализуется через мероприятия: «Встреча с чемпионами» – победителями и призерами соревнований различного уровня, обучающимися на факультете физической культуры, зарядка до занятий, викторина «Знания и ЗОЖ» для студентов 1-5 курсов и другие. Организация и проведение указанных мероприятий в молодёжной среде способствовали не только повышению уровня двигательной активности студентов, участвующих в мероприятиях (группа А) но и повышению значимости здоровья в их иерархии ценностей, по сравнению со студентами, не принимавшими в них участия по различным причинам – группа Б.

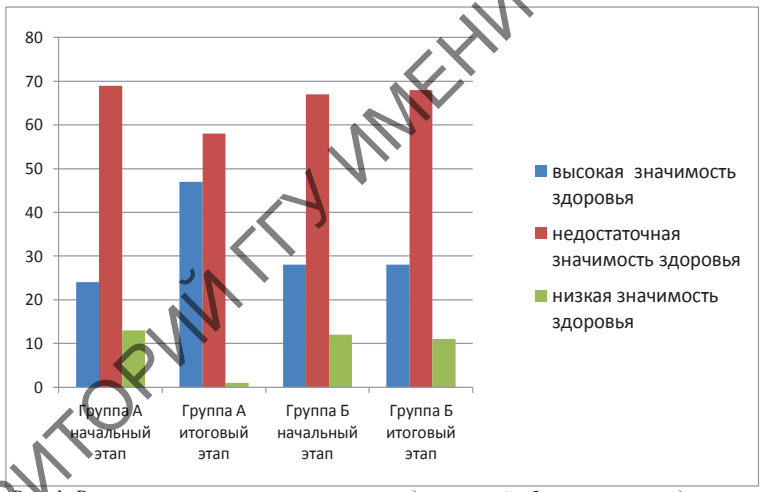


Рис. 1. Результаты мониторинга уровня представлений обучающихся студентов о ценности здоровья

Организация физкультурно-оздоровительной работы со студентами предполагала определение комплекса мероприятий, инновационности, возможных рисков, формирования инициативной группы из числа преподавателей и студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности; проведения анализа уровня интереса к здоровому образу жизни у студентов 1-5 курсов ВГПУ и выявления имеющихся ресурсов для его повышения. К организации и проведению мероприятий привлекались студенты старших курсов. Проведенный мониторинг выявил повышение уровня представлений

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

обучающихся студентов о ценности здоровья через их вовлечение в игровую, общественно-значимую и здоровьесберегающую деятельность. При этом, студенты старших курсов, принявшие участи как организаторы или волонтеры, приобрели практический опыт по организации физкультурно-оздоровительной работы. По результатам проведенного исследования можно сделать выводы: 1. Вовлечение студенческой молодежи в игровую, общественно-значимую и здоровьесберегающую деятельность способствует повышению уровня представлений обучающихся студентов о ценности здоровья. 2. Использование практико-ориентированного подхода в подготовке студентов педагогического ВУЗа актуализирует полученные в процессе обучения знания. 3. Практико-ориентированное обучение обеспечивает связь содержания подготовки с содержанием педагогической деятельности будущего учителя, подготавливая к профессиональной деятельности.

Литература

1. Бортникова С.А. Роль интеграции в достижении результатов обучения в контексте требований федерального государственного образовательного стандарта / С.А. Бортникова // Культура физическая и здоровье современной молодежи: материалы II международной научно-практической конференции. — Воронеж, 2019. — С. 36-40.
2. Бортникова С.А., Полумеев А.С. Результаты изучения отношения студентов строительного техникума к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни / С.А. Бортникова, А.С. Полумеев // Культура физическая и здоровье современной молодежи: материалы I международной научно-методической конференции. — Воронеж, 2018. — С. 155-160.
3. Бортникова С. А., Богачева Е.В., Бугаков А.И. Организационно-правовые основы профессиональной компетентности педагога по физической культуре / С. А. Бортникова, Е. В. Богачева, А. И. Бугаков — 1-е изд. — Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2019. — 68 С.
4. Бортникова С.А. Организация учебно-воспитательного процесса как целенаправленной системы на основе комплексного подхода к обучению / С.А. Бортникова // Культура физическая и здоровье современной молодежи: материалы II международной научно-практической конференции. — Воронеж, 2019. — С. 94-104.
5. Здоровье студентов: социологический анализ / отв. ред. И.В.Журавлёва: Монография. – Москва: ИНФРА-М, 2014. – 272 с. – (Научная мысль). – DOI 10.12737/375 (www.doi.org).
6. Конев Ю.М., Ребышева Л.В., Савицкая Ю.П. Ценностные ориентации современной студенческой молодежи (по результатам социологического опроса студентов Тюменского государственного нефтегазового университета) [Текст] // Современные проблемы науки и образования. 2015. №1-2.
7. Шелякина П.А., Леднев А.С., Хачикян А.С., Панина О.А., Хачикян Н.С., Шестоперстова Л.А. Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний у студентов-медиков и их профилактика // В сборнике: Гигиенические и экологические аспекты профилактики заболеваемости на региональном уровне. Материалы III Межвузовской научно-практической конференции. 2018. С. 80-83.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 9-11 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ СИСТЕМЫ ТАЙ-БО

Д.А. Пономарев, студент
Научный руководитель:
Я.Е. Козлов, ст.преподаватель
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *микроциклы, подготовленность, тренировочный процесс, тренировочная программа, эксперимент.*

Аннотация: *Статья посвящена вопросу поиска новых возможностей повышения общей и специальной физической подготовки футболистов 9-11 лет, на основе использования средств системы «тай-бо». Так же в статье выявлена и проанализирована целесообразность применения элементов боевых искусств и аэробных упражнений, являющихся основой данной системы, с применением средств интервальной тренировки. Представленный педагогический подход оказал положительное влияние на исследуемые показатели, которые выразились в усилении тренировочного эффекта.*

Численность поклонников футбола постоянно растет. Данный вид спорта является очень популярным во всем мире. Из-за этого возникает повышенный интерес спортивной науки к проблеме физического воспитания подрастающего поколения, особенно на начальном этапе подготовки. К одним из важных вопросов относятся содержание, структура и методика физической подготовки футболистов [5].

Значимый спрос к стойкости футболистов, омоложение состязательного возраста требуют нарастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что не всегда позволяет решать весь объем преподавательских задач утвержденных требованиями футбола. При этом, использование упражнений с максимальным напряжением требует особой осторожности в процессе физической подготовки юных спортсменов.

Подготовка футбольного резерва должна строиться с учетом инновационных тенденций этого вида спорта. Высокая интенсивность игры, требует от современных игроков высокого уровня развития, прежде всего, индивидуальных физических кондиций [2, 3].

Вместе с тем, высокого уровня развития достичь невозможно при отсутствии хорошего уровня физической подготовленности юных спортсменов.

Под физической подготовленностью мы понимаем состояние человека, которое приобретается в результате физической подготовки и характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, мышечной) и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости).

Следовательно, подготовка юных футболистов на начальном этапе должна носить комплексный характер, необходимы новые подходы и методики

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

повышения скоростных качеств спортсменов, общей выносливости, развития координации движений, все это определяет эффективность игровых действий футболиста [1].

Цель исследования: разработать подходы повышения общей и специальной физической подготовки юных футболистов.

Организация исследования. Исследование заключалось в проведении трех разовых занятий по футболу (в течение года) с мальчиками 9-11 лет, воспитанники ДФК ШТУРМ г. Воронеж, средствами повышения ОФП и СФП являлась интервальная тренировка и система «тай-бо», в результате применения которой формируется способность в течение 30-40 минут интенсивно выполнять ударные движения руками и ногами, а также различные имитационные упражнения; удары с поворотом, в прыжке. В тренировочном процессе участвовали контрольная и экспериментальная группы по 16 юношей в каждой. Педагогический эксперимент проводился 1 год.

Результаты исследований и обсуждения. В результате проведенной первичной диагностики контрольной и экспериментальной групп футболистов 9-11 лет, хочется отметить, что средние результаты физической подготовки данных групп удовлетворяют контрольным нормативам общей и специальной физической подготовки юных футболистов [4].

Тренировочный процесс юных футболистов в контрольной группе проходил в обычном режиме, согласно требованиям, предъявляемым к данному возрасту, длительность занятия составляла 2 академических часа; решались задачи повышения общей и специальной физической подготовки, формирования двигательных координаций, укрепления осанки и базовых основ футбола. В тренировочном процессе участвовали 16 юношей 9-11 лет.

Анализ средних результатов общей физической подготовки юных футболистов 9-11 лет контрольной группы показал, что в тесте, оценивающем скоростные качества, результат имеет положительную динамику. Достоверный прирост среднего результата наблюдается в контрольных упражнениях «Челночный бег 3*10 м», «Бег 6 мин», «Прыжок в длину с места» ($P<0,05$).

Так «Бег 10 м (сек)» имеет положительную динамику, которая составляет 0,2 сек. В забеге на 30 метров были достигнуты положительные результаты, которые составили 0,2 сек. С хорошим результатом был проведен тест «Бег 50 м (сек)» и «Челночный бег 3*10 м (сек)», разница составила 0,6 сек. и 1,0 сек. соответственно. «Бег 6 мин (м)» был проведен с хорошим результатом, разница составила 44 метра. «Прыжок в длину с места (см)» был выполнен спортсменами с хорошими результатами, среднее значение на начало года 162, на конец тренировочного периода 165,2, разница составила 3,2 см. Результаты, физической подготовки контрольной группы, неплохие для одного года тренировки в обычном режиме.

Анализ средних результатов специальной физической подготовки контрольной группы показал, что в контрольных упражнениях позволяющих оценить техническую подготовку юных футболистов контрольной группы наблюдается положительная динамика результатов.

Так «Бег 30 м с ведением мяча» на начало года составлял 6,2, по истечении года 6,0, динамика составила 0,2 с. Результат теста «Удар по неподвижному мячу

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

с разбега на дальность» на начало года составлял 15,9 м, на конец тренировочного цикла 17,0 м, разница составила 1,1 метр. «Удар по мячу на точность (количество раз)» на начало года 5,5 раз, на конец 6,1 раза. Тест «Выбрасывание мяча на дальность из-за головы» тоже имеет положительную динамику, разница составила 0,4 метра.

Тренировочный процесс юных футболистов в экспериментальной группе отличался применением системы «тай-бо». «Тай-бо» тренировка проводилась 1 раз в две недели, упражнения носили не сложно координационный характер, уточнялись особенности ударов и техника их выполнения. Дозирование и содержание интервальной нагрузки осуществлялось по принципу постепенного увеличения интенсивности упражнений, так высокоинтенсивный интервал составил в начале исследования 1 минуту и 1минуту низкоинтенсивной нагрузки в 3-4 упражнениях, повторяя серии 2-3 раза. В последующем интенсивные интервалы увеличены до 2-3 минут, в 4-5сериях. Схема интенсивных интервалов: 3 мин - 2 мин - 1 мин; интервалов низкой активности 3 мин - 2 мин - 1 мин; а также 3мин - 3мин - 3 мин при интервалах низкой активности по 2 минуты и другие. Применялись следующие высокоинтенсивные упражнения: разновидности прыжков в быстром темпе, ускорения, челночный бег, поочередное касание стопой мяча в прыжке, «обманные действия» с мячом, бег с ведением мяча.

Анализ результатов общей физической подготовки экспериментальной группы показал, что в тесте, оценивающем скоростные качества, результат имеет положительную динамику. Результаты тестов «Бег 10 м (сек)», «Бег 30 м (сек)», «Бег 50 м (сек)», «Челночный бег 3*10 м (сек)», имеют положительную динамику, разница на конец года составила 0,3 сек., 0,5 сек., 0,9 сек., 1,4 сек. соответственно.

В контрольном упражнении «бег 6 мин (м)» оценивающим общую выносливость юных футболистов средний результат в начале исследования составлял 1054 м, в конце исследовании 1110 м, динамика достоверна, средствами повышения являлась интервальная тренировка и «тай-бо» тренировка.

В контрольном испытании, оценивающем скоростно-силовые качества «Прыжок в длину с места» в начале исследования средний результат составлял 162 см, к концу исследования средний результат составил 165,6 см, динамика 3,6 см.

Для развития и совершенствования скоростных качеств применялись следующие упражнения: бег по инерции после «пробегания» отрезка в 10-15 метров с максимальной скоростью, бег с ускорением на отрезке в 30-35 метров, бег под уклон. Упражнения выполнялись сериями по 5-6 раз каждое индивидуально или в составе команды.

Для совершенствования скоростных и координационных качеств на тренировках использовались следующие приемы и упражнения: для повышения скорости старта - стартовые рывки по зрительному сигналу из положения стоя (лицом, спиной, боком), сидя, лёжа к направлению движения после прыжков (вверх, вперед и в сторону); рывки в движении с поворотом вправо, влево и назад; прыжки (вверх с места толчком обеими ногами, вверх из положения левой впереди с быстрой сменой ног).

Анализ средних результатов специальной физической подготовки показал,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

что тесты «Бег 30 м с ведением мяча», «Удар по мячу на точность (количество раз)» позволяют косвенно оценить уровень технической подготовленности, но результаты являются положительными и составляют 0,5 с, 1,2 раза соответственно.

В контрольном упражнении «Выбрасывание мяча из-за головы на дальность» в начале исследования испытуемые показывали средний результат 10,5 м, в конце исследования средний результат улучшился на 1,2 м,и составил 11,7 м, прирост по данным статистического анализа достоверен.

Следует отметить, что на силу удара по мячу (на дальность) повлияли имитационные упражнения из «тай-бо» тренировки, в частности работа на мешках, имитационные удары по голени и бедру, удары в живот. По аналогии с ударом по мячу, увеличилась сила выбрасывания мяча из-за головы (на дальность), чему способствовали ударные движения руками, укрепляющие широчайшие мышцы спины, дельтовидные, трапецивидные, трицепс и мышцы груди.

Сравнительный анализ средних результатов общей физической подготовки показал, что показатели экспериментальной группы выше, чем у контрольной. Основные показатели тестирования «Бег 6 мин (м)», «Прыжок в длину с места (см)» имеют не значительную разницу, в 12 метров и 2,4 см. Показатели скоростно-силовой выносливости «Бег 10 м (сек)», «Бег 30 м (сек)», «Бег 50 м (сек)», «Челночный бег 3*10 м (сек)» составили 0,1 сек., 0,3 сек., 0,3 сек., 0,4 сек. соответственно. Как мы видим, значительно улучшились показатели в тестах на бег.

Сравнительный анализ средних результатов специальной физической подготовки контрольной и экспериментальной группы демонстрирует что, тесты, которые косвенно оценивают физическое состояние спортсменов «Бег 30 м с ведением мяча», «Удар по мячу на точность (количество раз)», имеют разницу, 0,3 сек. и 0,6 раза соответственно. В контрольном упражнении «Удар по неподвижному мячу с разбега на дальность» разница составила 0,3 метра. В контрольном испытании «Выбрасывание мяча из-за головы на дальность» результат лучше у экспериментальной группы на 0,6 м, и составил 11,7 м.

Исследование показывает, что за год занятий удалось достичь хороших результатов, этому способствовал скачек естественного роста младших школьников и выбранная нами методика проведения занятий. По результатам физической подготовки порядка 60% мальчиков справляются с требованиями в занятиях спортивной группы - футбол. В результате исследования удалось достичь запланированной цели и решить поставленные задачи, которые были разработаны и обоснованы в эффективности средств повышения физической подготовки футболистов 9-11 лет.

Заключение. Следовательно, итоги педагогического эксперимента доказывают, что применение системы «тай-бо», гарантировало поступательное улучшение деятельности сердечнососудистой и дыхательной системы, повысило общую выносливость и координацию движений, что в свою очередь повысило физическую общую и специальную подготовку спортсменов. Методы математической статистики показали достоверность развития координационных, скоростно-силовых качеств и общей выносливости изучаемых групп.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Эффективность разработанных средств повышения физической подготовленности доказывают результаты: бега на 10, 30 и 50 м, 6 минутного бега, прыжка в длину с места, удара по мячу на дальность и выбрасывание мяча из-за головы. Значительно улучшились показатели в беге, что весьма важно для юных футболистов, общая выносливость также имеет весомый прирост. На силу удара по мячу повлияли имитационные упражнения из «тай-бо» тренировки. По аналогии с ударом по мячу, увеличилась сила выбрасывания мяча из-за головы.

Литература

1. Герасименко, А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов. Волгоград : Волгоградская гос. акад. физ. Культуры, 2003 г. 72 с.

2. Кузнецов, А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 2 этап (11-12 лет) : Изд-во ОЛИМПИЯ Пресс, 2007 г. 316 с.

3. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет. М.: Астрель : АСТ, 2011 г. 14 с.

4. Литвиненко, А. Ю. Футбол. Поурочные программы для учебно-тренировочных занятий 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. М.: Российский футбольный союз; Терра-Спорт, 2008. 124 с.

5. Швыков, И.А. Футбол в школе. М.: Терра Спорт, ОЛИМПИЯ Пресс, 2002 г. 144 с.

ОЦЕНКА ВЗАИМОСВЯЗИ И ВЗАИМОЗАВИСИМОСТИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

К. А. Порываев., студент
Научный руководитель:
С.Ю. Иванова, к.п.н., доцент
Кемеровский государственный университет

Ключевые слова: *физическая работоспособность, функциональная подготовка, здоровье, кислород, плавание.*

Аннотация: *статья посвящена оценке взаимосвязи и взаимозависимости состояния здоровья и уровня функциональной подготовленности. Спорт занимает особо важную роль в жизни человека так как благополучно влияет на здоровье организма. Для оценки данной взаимосвязи использовалось собственное наблюдение за человеком занимающимся плаванием. В плавание принимают участие все группы мышц поэтому оно считается самым эффективным видом спорта, оно не только положительно влияет на сердечно - сосудистую систему, но и на весь организм в целом. Систематически занимаясь физической культурой и спортом, повышая свои функциональные возможности, человек напрямую повышает потенциал своего здоровья.*

Функциональное состояние – это комплекс характеристик качеств и свойств организма, которые напрямую или косвенно определяют выполнение

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

деятельности человека. Это как бы ответ организма, на предъявляющиеся ему требования. Физическое и психическое состояние человека, успешность его труда, обучения и т.п. находится в прямой зависимости от функционального состояния организма.

Расширение функциональных возможностей организма, соответствующее повышению тренированности, проявляется не только в органных сдвигах, но и в уровне регуляции межсистемных и внутрисистемных связей, что наиболее детально отражается в реакции организма на физическую нагрузку, а также, в степени соотношения проделанной работы и в тесной взаимосвязи при этом отдельных характеристик.

Неотделимой частью понятия «здоровье» является уровень функциональных возможностей человеческого организма, его возможность адаптироваться к повышенным требованиям. Исходя из этого, реакцию организма человека на физическую нагрузку нужно рассматривать как важнейший критерий здоровья, определяющий его уровень и полноту. С другой стороны, очевидно и неоспоримо, что здоровье в чисто клиническом его понимании непосредственно влияет на сохранение отрицательной реакции организма на физическую нагрузку и соответственно - на его работоспособность.

Доказано, что адаптация организма к мышечной деятельности во многом обусловлена подвижностью и стабильностью вегетативных функций и особенно системы кровообращения. Но не только быстрота переключения всевозможных систем организма на рабочий уровень зависит от функциональной подвижности кровообращения, но и степень одновременной их деятельности, и скорость восстановления.

Из того что функциональное состояние кровообращения обусловливает пределы работоспособности двигательного аппарата при физических нагрузках и стабильность механизмов адаптации, следует, что оно в значительной степени отражает функциональное состояние организма человека в целом.

Важным показателем физической работоспособности является величина максимального потребления кислорода. Максимальное потребление кислорода — это количество кислорода (литров или мл), которое организм может потребить за единицу времени (за 1 мин) при максимальной динамичной мышечной работе. Максимальное потребление кислорода – это надежный критерий уровня физических способностей организма — сердечного, дыхательного, эндокринного и др. Поскольку кислород участвует в мышечной работе как основной источник питания, то по величине максимального потребления кислорода судят о физической работоспособности человека, то есть о его выносливости.

В качестве оценки функционального состояния используют так называемые функциональные пробы – исследование функционального состояния органа, системы органов или организма в целом в условиях их деятельности при выполнении определенной дозированной работы (нагрузки).

Функциональные пробы дают возможность оценивать общее состояние организма, его скрытые возможности, особенности приспособления различных систем к физическим нагрузкам, которые в некоторых случаях имитируют стрессовые воздействия. Основным показателем функционального состояния

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

организма является общая физическая работоспособность, или готовность и возможность организма производить физическую работу.

Все функциональные пробы делятся на 2 категории: по характеру возмущающего воздействия (физические нагрузки, перемена положения тела, задержка дыхания, натуживание и прочее) и по типу регистрируемых показателей (систем кровообращения, дыхания, выделения и тому подобные). Уровень физической работоспособности является одним из объективных критериев здоровья человека. Высокая работоспособность организма служит показателем хорошего здоровья, низкие ее значения рассматриваются как факторы риска.

В практике спортивной медицины физическую работоспособность оценивают с помощью многочисленных функциональных проб, которые предполагают определение резервных возможностей организма на основе ответных реакций сердечнососудистой системы. С этой целью предложено более 200 различных тестов.

Традиционные варианты функциональных проб - это выполнение работы определенной нагрузки с использованием велоэргометра, тредбана и степ-теста, при которой регистрируется частота сердечных сокращений.

Но оценки реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку только по пульсовому показателю мало. Гораздо большую информативность дает сопоставление данных частоты сердечных сокращений и артериального давления. Это позволяет в определенной степени судить о взаимосвязи всевозможных компонентов реакции, а, следовательно, о регуляции организма на физическую нагрузку. С учетом скорости восстановления это позволяет дать характеристику его функционального состояния.

Высокая физическая работоспособность, как правило, связана с большей физической и двигательной активностью и соответственно более низкой заболеваемостью, в том числе болезнями сердечно-сосудистой системы.

Для оценки данной взаимосвязи использовалось собственное наблюдение за человеком занимающимся плаванием. В процессе плавания принимают участие все группы мышц человека. Плавание по праву считается самым эффективным видом спорта, не имеющим конкурентов в оздоровительном воздействии на человеческий организм.

Оно благотворно влияет на сердечно - сосудистую систему. У людей, регулярно плавающих увеличивается сила сердечных мышц, возрастает мощность сердца, уменьшается количество сердечных сокращений в минуту. Во время плавания так же тренируются практически все мышцы человеческого тела: живота, плечевого пояса, бедер, ягодиц. У пловца прекрасно развиваются все группы мышц, становясь сильными и работоспособными и в то же время не гипертрофированными. Так же из-за отсутствия сдавливающей нагрузки, все суставы тела, действуют с высокой амплитудой в различных плоскостях, благодаря чему человек может полностью восстановить подвижность суставов. Особенно благотворно плавание воздействует на дыхательную систему. При вдохе пловец преодолевает сопротивление воды, которая давит на грудную клетку, а сделать полный выдох наоборот, давление воды помогает. Такая дыхательная гимнастика развивает дыхательную мускулатуру, вовлекает в работу всю легочную ткань, тем самым укрепляет легкие. Повышается эластичность легких,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

увеличиваются размеры грудной клетки и соответственно жизненная ёмкость лёгких.

Благодаря занятиям плаванием у объекта моего наблюдения нормализовалось артериальное давление, выросла мышечная масса, повысилась выносливость, восстановилась и нормализовалась подвижность суставов. Повысился иммунитет и сопротивляемость организма к различным вирусным заболеваниям, так как благодаря тому, что вода в бассейне имеет температуру ниже, чем температура тела человека плавание является еще и эффективной закаливающей процедурой.

Состояние здоровья и физическое развитие, функциональная подготовленность человека находятся в прямой зависимости. Систематически занимаясь физической культурой и спортом, повышая свои функциональные возможности, человек напрямую повышает потенциал своего здоровья, и соответственно – низкая двигательная активность резко снижает функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, что не может не отражаться на здоровье человека.

Литература

1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва., 1996.

2. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А., «Физическое воспитание»: Москва, «Высшая школа», 2006

3. Краснов, И.С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. №2. С.61 – 63.

ОЦЕНКА ВЗАИМОСВЯЗИ ТРАВМАТИЗМА С БИОМЕХАНИЧЕСКИМИ ПАРАМЕТРАМИ ДВИЖЕНИЯ В МЕТАНИИ КОПЬЯ

П. В. Примаченко, студент

Научный руководитель:

К.К.Бондаренко, к.п.н., доцент

Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины, Беларусь

Ключевые слова: *кинематические характеристики, крутящийся момент, крестообразная связка, вальгусное положение сустава*.

Аннотация: *В статье рассматриваются вопросы биомеханических параметров движения при выполнении финального усилия в метании копья. Определено влияние кинетических характеристик движения в различных фазах и узловых элементах на риск травмирования суставов. Оценка кинематических параметров движения была проведена на основании видеоанализа большого объёма соревновательных упражнений.*

В спортивной деятельности очень часто спортсмены получают травмы. очень много травм спортсмены получают при кратковременном проявлении максимального усилия. В частности, это отмечается в метании копья. Нами по литературным данным не выявлено критериев взаимосвязи техники метания копья

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

и получение травм. Не обнаружено и возможных механизмов травмирования метателей в зависимости от кинематических характеристик движения. Не выявлено научных исследований, в которых оцениваются кинематические параметры движения и высокая степень травматизма. На основании вышеизложенного, нами предпринята попытка выявить взаимосвязь между техникой метания копья и травмами, полученными спортсменами.

В различных исследованиях показаны последствия травм, полученных при метании копья. Эти последствия, зачастую, приводят к ухудшению техники движения и могут повышать риск повторности травм [8, 11, 12].

Риск получения травм спортсменами взаимосвязан с отклонением движений от оптимальных диапазонов. Ранее выявлено, что большинство травм крестообразной связки происходит в момент постановки ноги на опору [1]. Опорные звенья при торможении тела испытывают значительные нагрузки в области суставов [6]. Наибольшее количество травм отмечается при снижении функционального состояния скелетных мышц во время напряженной мышечной деятельности [5].

Контроль функционального состояния скелетных мышц способствует профилактике получения травм у спортсменов [2]. Для предотвращения возможности травмирования необходимо понимание причин травматизма. Для этого, следует определять причины чрезмерного напряжения в суставно-связочном аппарате и своевременно проводить восстановительные и реабилитационные мероприятия [9].

Целью исследования являлась оценка взаимосвязи между кинематическими параметрами метания копья и полученными травмами.

Исследование биомеханических параметров метания производилось посредством видеоанализа. Было обработано более восьмисот соревновательных попыток метательниц копья. Видеосъёмка выполнялась скоростной цифровой видеокамерой со скорость видеосъёмки 200 к/с.

Видеоанализ выполнялся в НИЛ ФКиС УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины». При обработке данных применялось программное обеспечения «KinoVea». Исследование проводилось в рамках выполнения Государственной программы научных исследований «Конвергенция – 2020».

Анализ полученных травм осуществлялся по медицинским картам спортсменок.

Высокие предпосылки к травмированию суставов создаются в момент метания копья. При анализе более восьмисот соревновательных попыток выявлено около 14% попыток, во время которых метателями были получены травмы. Эти травмы были связаны с повреждением суставных губ плеча, разрывами передней крестообразной и локтевой связок, растяжением скелетных мышц. На данный момент, нами не выявлялся процент травматизма при выполнении тренировочных упражнений, что может служить объектом дальнейших исследований.

При анализе видеограмм, нами был сделан акцент на определение кинематических параметров движения во время фазы финального усилия. На их основе была построена модель движения, отражающая его эффективность. Данные параметров попыток, в которых спортсмены получили травмы

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

сравнивались с кинематическими параметрами модельного движения. Это дало возможность обосновать вероятность получения травмы метателем в зависимости от изменения кинематических параметров движения.

Биомеханические характеристики движения определялись по времени движений плеча, локтя, запястья, бедра, колена и голеностопного сустава в фазе финального усилия.

В зависимости от типа травмы анализировались возможные механизмы их возникновения. Механизмы травмирования рассматривались с учётом биодинамики узловых элементов положения тела при движении и по крутящему моменту в суставах [7]. Эти механизмы определялись как потенциальные при выпуске снаряда.

Нами анализировались кинематические и динамические параметры фазы финального усилия. Эта фаза начинается с постановки ноги на опору и заканчивается освобождением копья из противоположной руки (Рис. 1). Цель действия является придать копью финальное ускорение, создав максимальную скорость вылета с оптимальным углом. В момент постановки ноги на опору блокируется коленный сустав и стопорится продвижение тела вперёд. При замедлении движения метателя на опоре передаётся импульс силы от тела к копью. В момент финального усилия спортсмен выполняет поворот правого бедра в направлении броска. Происходит вращение верхней части туловища и перемещение плеча метающей руки в направлении броска за счет обгона звеньев тела.

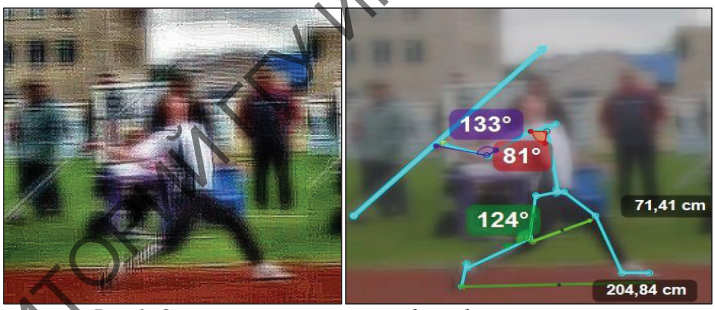


Рис. 1. Опорное положение начала фазы финального усилия

Последовательное перемещение плечевого сустава выполняется с вращением бедра и туловища. Это увеличивает линейную скорость движения. Совместными действиями звеньев тела являются, в первую очередь, горизонтальный отвод плечевого сустава и внутреннее вращение, за которым следует включение локтевого сустава, затем сгибание лучезапястного сустава и, наконец, освобождение копья. При правильном броске копье должно быть выпущено через плечо метающей руки.

Кинематика в финальной фазе метания характеризуется поворотом туловища влево и наклоном его вперед. Спортсмен выполняет горизонтальное отведение и внутреннее вращение плеча, разгибает локоть и сгибает запястье.

В момент движения снаряда через плечо значительно напрягаются скелетные

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

мышцы и увеличивается напряжение на многочисленные суставы, особенно плечо и локоть, где происходит крутящийся момент при метании, что приводит к их травмированию. Эти травмы могут включать растяжения или разрывы локтевой коллатеральной связки [9], смещение плечевой кости в суставной сумке, которое вызывает подвывих плеча и разрыв ротаторной манжеты. Данные виды травм были получены метателями копья, попытки которых отражены в нашем исследовании.

Большой внешний крутящий момент в вальгусе локтя может являться прямой причиной разрыва локтевой связки. Сила, связанная с внешним вальгусным крутящим моментом в локтевом суставе, приводит к созданию усилия, стремящегося отдалить предплечье от тела и отделить медиальный надмыщелок плечевой кости от венечного отростка локтевой кости. Эта сила ответственна за растягивающее напряжение, которое приводит к деформации коллатеральной связки локтевого сустава, потому что данная связка соединяет эти костные выступы. Следует отметить, что локтевая коллатеральная связка противостоит внешнему крутящему моменту вальгусного локтя, обеспечивая внутренний крутящий момент в локтевом суставе. Большой внешний вальгусный крутящий момент в локтевом суставе может быть вызван изменением положения локтя во время высокой скорости перемещения при внутреннем вращении плечевой кости. Это положение может увеличивать крутящий момент во внешнем локтевом вальгусе, значительно увеличивая момент инерции звеньев руки, что приводит к инерционному отставанию предплечья относительно плеча при его внутреннем вращении. Изменение кинематических характеристик локтя может возникнуть из-за усталости скелетных мышц звеньев верхних конечностей, требующей большей активации трёхглавой мышцы плеча для поддержания его стабильности, что, в свою очередь, приводит к большему разгибанию локтя [3, 4].

Причиной большого внешнего крутящего момента локтевого вальгуса является несоответствие положения звеньев руки относительно проекции цента масс туловища. Данное изменение кинематических параметров движения руки приводит к тому, что мышцы звеньев рук, а не скелетные мышцы вращателей туловища, должны генерировать крутящий момент, необходимый для выполнения метания с высокой скоростью. Это приводит к накоплению усталости скелетных мышц плеча и к компенсаторному движению в локтевом суставе за счёт сокращения трехглавой мышцы плеча, чтобы стабилизировать плечевой сустав. Короткая фаза замедления после выпуска копья может быть причиной травмы коллатеральной связки локтевого сустава из-за более высоких угловых скоростей локтевого сустава. Вместе с тем, короткая фаза замедления не является основным фактором травмирования, так как большой крутящий момент зависит не только от высокой угловой скорости. Положение прямого локтя во время быстрого вращения плечевой кости имеет взаимосвязь с травмой локтевой коллатеральной связки при движении руки вверх при метании. Большой внутренний крутящий момент в локтевом суставе может привести к повреждению связок, окружающих локтевой сустав.

Чрезвычайный угол сгибания в локтевом суставе является механизмом повреждения сухожилий, прикреплённых к двуглавой мышце плеча. Концентрическое сгибание локтя и его эксцентрическое разгибание требуют

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

сильного сокращения двуглавой мышцы плеча, что отражается в большом внутреннем моменте сгибания локтя. Сильное сокращение двуглавой мышцы плеча может развить достаточную силу, чтобы травмировать суставную связку и даже оторвать её от кости. Может возникнуть достаточное усилие, особенно при быстром эксцентрическом разгибании локтя, чтобы разорвать сухожилие двуглавой мышцы плеча.

Положение локтевого сустава, приближённое к прямому, имеет меньшую амплитуду движения, чтобы эксцентрическое разгибание локтя произошло до достижения максимального разгибания. Этот более короткий диапазон движения может потребовать большего внутреннего изгибающего момента, чтобы уменьшить скорость разгибания до достижения максимального положения. Во время быстрого разгибания локтя во время броска возникает движение, связанное с повреждениями суставной сумки и повреждение сухожилия двуглавой мышцы плеча. С этим повреждением связан большой крутящий момент сгибания локтевого сустава.

Определение нормативных значения сил и моментов, возникающих в плечевых и локтевых суставах спортсменов, занимающихся метанием копья, могут предоставить ценную информацию об относительном риске сил и моментов в суставах, которые могут привести к травмам тканей тела.

Анализ кинематических параметров движения метателей и причины, вызвавшие травмы свидетельствуют, что их можно было бы предотвратить с помощью программ тренировок, которые бы улучшали технику движения для снижения мышечного напряжения. Понимание взаимосвязи между кинематическими и динамическими составляющими движения и риском получения травмы, позволит разработать тренировочные программы по профилактике травматизма.

Литература

1 Бондаренко, Е. К. Повышение риска травматизма нижних конечностей в зависимости от кинематических характеристик движения во флорболе / Е.К.Бондаренко, А.Е.Бондаренко / Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики» : сборник научных статей 2-ой Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. / [под ред. А.В. Сысоев, О.Н. Савинкова, Е.В. Суханова, Д.В. Соболев, А.В. Ежова, А.Е Бондаренко, К.К Бондаренко]. – Воронеж: издательство ООО «РИТМ», 2019. – С. 303 – 307.

2 Бондаренко, А.Е. Контроль функционального состояния скелетных мышц прыгунов с шестом / А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко, С. В. Шилько / Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. В 2-х томах. ФГБУ СПбНИИФК. 2018. - С. 182-185.

3 Бондаренко, К.К. Изменение кинематики гребка при утомлении скелетных мышц / К. К. Бондаренко, Е. П. Лисаевич, С. В. Шилько, А. Е. Бондаренко // Российский журнал биомеханики. 2009. Т. 13. № 2. - С. 24-33.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

4 Бондаренко, К.К. Изменение характера движений при утомлении в карате / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко / Физическая культура, спорт, наука и образование : Материалы II всероссийской научной конференции. Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. 2018. - С. 68-72.

5 Бондаренко, К.К. Изменение функционального состояния скелетных мышц под воздействием напряженной нагрузочной деятельности / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, Е. А. Кобец // Наука і освіта. 2010. № 6. - С. 35-40.

6 Бондаренко, К.К. Биомеханические характеристики движений в коленных суставах хоккеистов / К. К. Бондаренко / II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г. : в 4 ч. – Минск : БГУФК, 2019. – Ч. 2. – С. 39-42.

7 Бондаренко, К.К. Биодинамика движений пловца на основе учета узловых элементов / К. К. Бондаренко, С. С. Волкова / Актуальні проблеми громадського здоров'я : матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Освіта і здоров'я» / відповід. ред. І. О. Калиниченко, наук. ред. М. О. Лянной. Т.2. – Суми : ФОП Цьома С. П. – С. 25 – 27.

8 Бондаренко, К.К. Взаимосвязь кинематических параметров движения с риском травматизма в метании копья / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, В. А. Боровая // Физическое воспитание и спортивная тренировка, № 4 (30) – 2019. – С. 13-21.

9 Бондаренко, К.К. Влияние изменения кинематики движения в метании копья на риск получения травмы / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, П. В. Примаченко // Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка : зб. наук. праць [ред. кол.; гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава : ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2019. Вип. 5-6. – С. 147-154

10 Плескачевский, Ю.М. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю. М. Плескачевский, С. В. Шилько, Д. А. Черноус, К. К. Бондаренко / Россия - Беларусь – Сколково: единое инновационное пространство : тезисы международной научной конференции. Редактор: С. Я. Килин. 2012. - С. 124-125.

11 Andrews, J. R. (1998). Preventing throwing injuries / J. R. Andrews & G. S. Fleisig // J Orthop Sports Phys Ther, 27(3), 187-188.

12 Gerbino, P. (2003). Elbow disorders in throwing athletes / P. Gerbino // Orthopedic Clinics of North America, 34(3), 417-426.

13 Escamilla, R. F. (2007). Pitching biomechanics as a pitcher approaches muscular fatigue during a simulated baseball game / R. F. Escamilla, S. W. Barrentine, G. S. Fleisig, N. Zheng et al. // Am J Sports Med, 35(1), 23-33.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ВОДЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ С ДЦП

К. В. Пугач, магистр
Научный руководитель:
С.А. Дробышева, к.п.н., доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры

Ключевые слова: *учащиеся, страдающие детской церебральной патологией, оздоровительное плавание, специальные комплексы дыхательных упражнений.*

Аннотация: *В данной статье раскрываются методико-практические особенности проведения занятий оздоровительным плавание школьников с последствиями детской церебральной патологии, обосновывается эффективность использования специальных дыхательных упражнений в воде.*

Детский церебральный паралич (ДЦП) одно из самых распространенных заболеваний неврологического профиля, которое за последние десятилетия по данным Министерства здравоохранения увеличилось практически в 1,5 раза.

Данная патология относится к непрогрессирующим резидуальным состояниям. В основе этиологии ДЦП лежит поражение центральной нервной системы или проводящих структур, возникающее в период внутриутробного развития, а также в интранатальном и раннем постнатальном периоде. Данная патология обусловлена нарушением со стороны двигательной системы из-за поражения незрелого мозга и соответственно этапов созревания [1,3].

Детский церебральный паралич в настоящее время является актуальной проблемой, так как приводит к инвалидности в основном детской. Усилия многих специалистов направлены на преодоление клинических проявлений, которыми характеризуется ДЦП. Однако не всегда они оказываются эффективными, так как тяжесть данной патологии обуславливает применения использование комплексного подхода.

Адаптивная физическая культура (АФК) и ее основные компоненты с многообразием средств занимает одно из ведущих мест в комплексной реабилитации и социализации инвалидов с последствиями детской церебральной патологии. Использование целенаправленных средств и методов АФК способствует восстановлению нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (ОДА) и эффективно развивает навыки самообслуживания данной категории лиц [2,6].

В исследованиях ряда авторов имеются данные об эффективности использования в рамках реабилитационных занятий с лицами, страдающими ДЦП средств лечебной гимнастики, фитбол гимнастики, механотерапии, массажа и гидрокинезотерапии [2,4,5].

Однако мнения авторов разняться в отношении применения перечисленных средств для детей с ДЦП позднего резидуального периода, что определяет актуальность исследования в отношении использования средств гидрокинезотерапии для детей среднего школьного возраста, так, как большинство имеющихся научных данных относятся к раннему дошкольному возрасту.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

В рамках данного исследования рассматриваются вопросы организации и проведения занятий оздоровительным плаванием с использованием специальных дыхательных комплексов упражнений, выполняемых в водной среде для детей 10-12 лет с последствиями церебральной патологии, а именно спастической диплегии.

В качестве методов исследования использовались следующие: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, методы оценки функционального состояния и двигательных способностей, методы математической обработки полученных данных, педагогический эксперимент и педагогическое наблюдение.

Разработанная методика занятий оздоровительным плаванием базируется на методических подходах авторов Н.Ж. Булгаковой, Н.Г. Коновалов, М.А. Яремчук.

Компоненты экспериментальной методики представлены на рис. 1.



Рис. 1. Основные компоненты экспериментальной методики

В качестве основных средств в данной методике используются:

- комплексы упражнений для разминки на суше в сочетании с дыхательными упражнениями;
- комплексы упражнений на растяжение и расслабление в воде;
- комплексы специальных дыхательных упражнений, выполняемых у бортика, на мелкой и глубокой части бассейна, дыхательные упражнения с предметами;
- комплексы упражнений, направленные на освоение основными способами плавания кроль на спине и животе, брасс;
- игры и игровые задания в воде.

Реализовывалась данная методика в течение 1 года на базе ФГБОУ ВО «ВГАФК» в научно-практическом центре «Без границ» для детей с

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ограниченными возможностями здоровья. В экспериментальной части принимали участие дети 10-12 лет, в количестве 20 человек, разделенные методом случайной выборки на две группы идентичные по уровню функционального состояния и физической подготовленности, имеющие одинаковую форму ДЦП, а именно спастическую диплегию легкой степени с сохранным интеллектом.

Особый акцент в ходе применения экспериментальной методики был сделан на использование комплексов дыхательных упражнений, которые были подобраны с учетом возрастных особенностей и состояния дыхательной системы. В процессе использования данных упражнений основное внимание уделялось обучению правильному дыхательному акту и сочетанию движений в воде с дыханием.

Так нами были включены упражнения с длительным выдохом в воду стоя у бортика с постепенным погружением под воду, дыхательные упражнения в сочетании с имитацией работы рук кролем стоя на мелкой части бассейна, дыхательные упражнения с теннисными пластиковыми мячами, дыхательные упражнения с пластиковыми трубочками, а также упражнения с задержкой дыхания и нырянием под воду. Все перечисленные упражнения были включены в различные части занятия и выполнялись с четким контролем методиста.

Кроме того в содержание занятий были использованы корригирующие упражнения, направленные на устранение спастичности мышц и приводящей установки стоп и бедер.

В процессе занятий по разработанной методике были получены положительные результаты улучшения состояния кардиореспираторной системы, а также двигательных способностей школьников 10-12 лет, страдающих ДЦП. Результаты исследований представлены в таблицах 1 и 2. Динамика полученных результатов достоверна обоснована расчетными параметрическим критерием Стьюдента, при уровне значимости $p=0,05$.

В ходе проведенного эксперимента была получена положительная динамика функционального состояния кардиореспираторной системы. Так в пробах, характеризующих дыхательную систему, а именно с задержкой дыхания Штанге и Генчи приросты полученных значений составили у детей ЭГ 12,5 и 10,8% ($p<0,05$) соответственно, тогда, как в КГ занимавшихся по методике оздоровительного плавания без использования специальных комплексов подобранных упражнений данные показатели изменились всего на 6,1 и 5,9%.

Также у школьников, занимавшихся по предложенной методике значения ЧСС снизились на 5,5%, а в КГ на 2,8% ($p>0,05$). Частота дыхательных движений в покое достоверно снизилась у занимающихся ЭГ на 9,3%, а в КГ недостоверно на 5,2%.

Отмечается улучшение показателей ЖЕЛ у детей ЭГ на 10%, а в КГ на 3,9%.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 1

Динамика показателей функционального состояния школьников с ДЦП

Показатели	Группы	До эксперимента	После эксперимента	t	p	Прирост, %
ЧСС, уд/мин	ЭГ	81.6±2.1	77.1±1.8	1.62	>0.05	5.5
	КГ	81.8±2.0	79.5±1.9	1.12	>0.05	2.8
ЧДД, цикл/мин	ЭГ	26.7±0.7	24.2±0.8	2.35	<0.05	9.3
	КГ	26.9±0.87	25.5±0.93	1.54	>0.05	5.2
ЖЕЛ, мл	ЭГ	2156±23.6	2373±22.8	6.6	<0.05	10
	КГ	2157±22.7	2243±23.1	2.66	<0.05	3.9
Проба Штанге, сек	ЭГ	29.4±0.7	33.1±1.1	2.84	<0.05	12.5
	КГ	29.6±0.9	31.4±1.1	1.26	>0.05	6.1
Проба Генчи, сек	ЭГ	25.7±0.9	28.5±0.7	2.45	<0.05	10.8
	КГ	25.4±0.6	26.9±0.8	1.5	>0.05	5.9

В результате исследования эффективности применения разработанной методики у школьников с последствиями ДЦП выявлено, что применение предложенных средств оказало позитивное воздействие на развитие силы различных групп мышц.

Так в тесте, вис на перекладине значения улучшились в ЭГ на 20,2%, а в КГ на 10,1% ($p<0,05$).

При определении силовой выносливости мышц брюшного пресса до эксперимента у занимающихся обеих групп были выявлены очень низкие значения, данное упражнения для большинства из них было затруднительно. После проведенного эксперимента время удержания прямых ног под углом 45° в ЭГ улучшилось в среднем на 2сек, прирост 21,2%, а в КГ на 1сек, прирост 10,4%.

Таблица 2

Динамика показателей двигательных способностей школьников с ДЦП

Показатели	Группы	До эксперимента	После эксперимента	t	p	Прирост, %
Вис на перекладине, сек.	ЭГ	28.6±0.9	34.4±1.2	3.86	<0.05	20.2
	КГ	28.7±0.8	31.6±1.0	2.26	<0.05	10.1
Кистевая динамометрия, кг	ЭГ	21.2±0.5	24.4±0.8	3.4	<0.05	15.1
	КГ	21.7±0.96	23.6±0.7	1.61	>0.05	8.7
Силовая выносливость мышц брюшного пресса, сек	ЭГ	9.4±0.6	11.4±0.57	2.43	<0.05	21.2
	КГ	9.6±0.5	10.6±0.6	1.28	>0.05	10.4
Силовая выносливость разгибателей спины, сек	ЭГ	14.1±0.6	16.3±0.8	2.4	<0.05	15.6
	КГ	14.3±0.6	15.2±0.78	0.91	>0.05	6.3
Силовая выносливость большой ягодичной мышцы, сек	ЭГ	12.4±0.5	14.4±0.6	2.56	<0.05	16.1
	КГ	12.6±0.5	13.2±0.7	0.69	>0.05	4.7

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Силовая выносливость средней ягодичной мышцы, сек	ЭГ	21.5±0.75	25.3±0.8	3.48	<0.05	17.6
	КГ	21.5±0.6	23.4±0.5	2.43	<0.05	8.8
Силовая выносливость сгибателей шеи, сек	ЭГ	12.0±0.5	14.2±0.8	2.34	<0.05	18.3
	КГ	12.1±0.6	13.3±0.7	1.3	>0.05	9.9
Сила мышц ног, кол-раз	ЭГ	14.6±0.8	17.2±0.7	2.45	<0.05	17.8
	КГ	14.5±0.6	15.8±0.5	1.66	>0.05	8.9

Отмечается увеличение количества приседаний, как в ЭГ, так и КГ, но более значимые приросты были у школьников, занимавшихся по разработанной методике и составили 17,8% ($p<0,05$), в то время, как в КГ всего 8,9% ($p<0,05$). Также в таблице 2 можно увидеть изменения показателей силовых способностей мышц спины и шеи. У школьников ЭГ с последствиями ДЦП результаты в данных тестах улучшились на 15,6 и на 18,3%.

Выводы: Проведенный эксперимент доказал эффективность применения разработанной методики, основанной на использовании комплексов упражнений оздоровительного плавания в сочетании с комплексами специальных дыхательных упражнений для детей 10-12 лет с последствиями ДЦП, а именно спастической диплегии, что отразилось на показателях функционального состояния и двигательных способностей.

Литература

1. Бадалян, Л.О. Детские церебральные параличи: ДЦП, ЛФК, неврология [Текст] / Л. О. Бадалян, Л. Т. Журба, О. В. Тимонина. – М.: Книга по Требованию, 2013. – 325 с.

2. Евсеев, С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст]: учебник /С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2017. – 388 с.

3. Козявкин, В. И. Детские церебральные параличи: медико-психологические проблемы: украин. технологии [Текст] / В.И. Козявкин, Л.Ф.Шестопалова, В.С. Подкорытов. - Львов: Медицина, 1999. - 246 с.

4. Коновалов, Н.Г. Обучение плаванию детей и подростков с детским церебральным параличом [Текст] /Н.Г. Коновалов, М.А. Яремчук // Адаптивная физическая культура. – 2017. - №1(69). – С.32-40.

5. Оздоровительное, лечебное, адаптивное плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др. //под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432 с.

6. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Текст]: учеб. пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев, Г.В. Герасимова; под ред. д-ра пед. наук, проф. С.П. Евсеева и д-ра мед. наук, проф С.Ф. Курдыбайло. - М.: Советский спорт, 2010. - 488 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ВЗАИМОСВЯЗЬ И ВЗАИМООБУСЛОВЛЕННОСТЬ КОГНИТИВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Р.А. Пустовит, курсант
Научный руководитель:
Л.В. Филоненко, к.п.н., доцент
Военно-Воздушная академия им. Профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина
О.М. Холодов, к.п.н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *развитию человека, физические способности, мозговая активность, память и мышление, спорт.*

Аннотация: *в статье рассматривается особенности и взаимосвязь когнитивного и физического развития личности, изучается влияние физической активности и ее влияние на процессы, проходящие внутри человека, в том числе и на мозговую активность.*

В современном мире всё большее внимание уделяется когнитивному развитию человека, чему способствует научно-технический прогресс. В связи с массовым распространением компьютеров и другой техники люди начинают чаще вести малоподвижный образ жизни, так как многие услуги можно получить, не выходя из дома.

Чтобы человек был гармоничен, необходимо сочетать в себе и интеллектуальные, и физические способности.

Уже давно известно, что между двумя этими составляющими существует прямая зависимость. Физическая активность благоприятно влияет на процессы, проходящие внутри человека, в том числе и на мозговую активность.

Ранее считалось, что занятия спортом влияют только на двигательные функции, но это не так. Позже выясняется, что физические упражнения влияют также на память и мышление [1, 7].

Развитие человека начинается с самого детства, и уже в этот период можно заметить: чем более развиты дети физически, тем лучше они усваивают материал и применяют его в жизни [2].

В современном мире существуют стереотипы насчёт влияния физических нагрузок на интеллект: видя мускулистых людей, многие навряд ли подумают, что они могут проявить высокие интеллектуальные способности; однако нам приятны люди, которые занимаются, например, политикой и ведут активный образ жизни.

В 1960-1970-х годах проводились эксперименты, которые доказали, что на умственную работоспособность влияют физические упражнения. Например, в 1975 году исследование показало, что люди старшего возраста, ведущие спортивный образ жизни, значительно лучше проходят интеллектуальные тесты, чем те, которые не выполняют физические упражнения [6].

Также было проведено несколько метаанализов, благодаря которым можно сделать вывод, что физическая активность благоприятно воздействует на когнитивные способности человека. Однозначно можно сказать, что

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

исследования, проводимые в данной области, никак не связаны и не основаны с гимнастикой для мозга [3].

Если изменить повседневный образ жизни, в котором отсутствуют физические упражнения, можно значительно улучшить мозговую активность, а вследствие этого и память, и мышление, и способность обучения.

Однако здесь нужно следить за тем, чтобы эти упражнения были эффективны, то есть слишком незначительные нагрузки не могут в большой степени повлиять на человека, а чрезмерные могут сделать даже хуже, так как организм будет переутомлен, а значит и мозговая активность будет снижена.

Частые занятия спортом положительно влияют на работоспособность. Так, ежедневные прогулки понижают на 57% вероятность заболеть стенокардией, которая является главной причиной нарушений мозговой активности. Также снижается риск заболеваний деменцией и вероятность развития болезни Альцгеймера [7].

Регулярные тренировки вырабатывают гормоны, отвечающие за рост и предотвращение разрушение клеток, а также молекулы, которые предотвращают воспаления и гибель мозговых клеток.

Выполнять физические упражнения необходимо в любом возрасте. Нервные клетки в организме гибнут ежедневно, они способны и восстанавливаться, но чем старше человек, тем хуже происходит этот процесс, то есть нервные клетки не так активно восстанавливаются. Физическая активность же помогает сохранить нейроны.

Также во время занятий спортом вырабатывается серотонин, вследствие чего человек мыслит более креативно, творчески. Доказано, что люди, занимающиеся физической активностью, предлагают идеи интереснее, чем те, кто ведет пассивный образ жизни [4].

И.М. Сеченов впервые обосновал, что активный отдых весьма эффективен: сила руки после утомления восстанавливается быстрее, если другой, неутомленной рукой выполнять нетрудную работу. Позже другими учеными было доказано, что активный отдых – выполнение других менее интенсивных упражнений - способствует восстановлению сил и влияет, в том числе, и на умственные способности. Физические упражнения должны подбираться в соответствии с умственной деятельностью: чем более утомляет умственная деятельность, тем менее интенсивные должны быть подобраны физические упражнения. Существует множество вариантов организации отдыха: пешие или лыжные прогулки, катания на велосипеде, игра в пляжный волейбол и многое другое.

Средствами физической нагрузки является любая двигательная активность: прогулка, бег, плавание, гимнастика, занятия каким-либо видом спорта или занятия в тренажерном зале.

Конечно же, все физические упражнения влияют на мозговую деятельность, но наиболее эффективными являются кардио-упражнения. Данные упражнения усиливают кровоток головного мозга, следствием чего является повышение умения планировать, ставить цели и задачи.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Чтобы аэробные упражнения были эффективными, их нужно выполнять регулярно, с определенной частотой, например, не менее 15 минут 3 раза в неделю.

К кардио-упражнениям относят: бег, плавание, занятия на велотренажере, прыжки со скакалкой и другие.

Анаэробные упражнения, которые происходят без участия кислорода, положительно сказываются на головном мозге. Результаты исследований показали, что у людей, которые занимаются 1-2 раза в неделю силовыми упражнениями, кровоток в головном мозге сильнее, чем у тех, кто пренебрегает такими тренировками. Со временем кровоток у человека уменьшается, вследствие этого ухудшается психическое и физическое состояния организма, а значит, увеличивается риск быть подвергнутым такому заболеванию как инсульт. Также в пожилом возрасте из-за недостаточного кровотока возможны быстрая утомляемость, упадок сил, когнитивные нарушения.

К анаэробным упражнениям принято относить: подтягивания, жим лежа, выпады со штангой, отжимания на брусьях и другие.

Занятия йогой тоже влияют на организм человека. Они способны поднять мозговую активность, а именно повышают концентрацию внимания, поднимают настроение и помогают более позитивно относиться ко всему происходящему.

Утренние занятия гимнастикой способствуют более быстрому приведению организма к работоспособности, улучшают обмен веществ.

Физические упражнения благоприятно влияют на все процессы, проходящие в организме, но только в том случае, если они правильно подобраны: учтены физические данные, состояние здоровья, интенсивность, время отдыха.

Физические нагрузки улучшают выносливость организма, стимулируют активность защитных процессов, повышают работоспособность и увеличивают продолжительность продуктивной работы.

Таким образом, небольшие, но регулярные занятия спортом улучшают память, логику, внимание, повышают эмоциональное состояние, а также способствуют гармоничному развитию человека.

Литература

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма – М.: Физическая культура и спорт, 2015. – 176 с.

2. Любаев А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. – 2015. – №18. – С. 423-425. – Режим доступа: https://moluch.ru/archive/98/22112/ (дата обращения: 03.11.2019).

3. Мануков С. Бегом за интеллектом // Эксперт Online. – 2012. Режим доступа: http://expert.ru/2012/05/16/begom-za-intellektom/ (дата обращения 11.10.2019).

4. Переславцев, А.В., Сотникова, М.А., Холодов, О.М., Кубланов, А.М., Полуян, А.В. Безопасность жизнедеятельности / А.В. Переславцев, М.А. Сотникова, О.М. Холодов, А.М. Кубланов, А.В. Полуян. – Воронеж: Элист, 2019. – 224 с.

5. Перцева М.В. Влияние физических упражнений на успеваемость студентов / М.В. Перцева, С.В. Мусина, Т.Н. Хаирова, Л.Н. Слепова, Л.Б. Дижонова // Успехи современного естествознания. – 2013. - №10. – С. 212-213.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

6. Устинов, И.Ю., Караванов, А.А., Холодов, О.М. Здоровый образ жизни – важное направление воспитания студентов спортивного вуза / И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М.Холодов // VII межрегиональная научно-практическая конференция с международным участием «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения». – М.: ПИФКиС МГПУ, 2017. – С. 307-309.

7. Филоненко, Л.В., Просветова, Т.С., Кубланов, А.М., Холодов, О.М. Историко-педагогическое исследование социального воспитания в отечественной системе допризывной подготовки в 1918-1928 годы / Л.В. Филоненко, Т.С. Просветова, А.М. Кубланов, О.М. Холодов. – Воронеж: Элист, 2019 – 200 с.

ПРОБЛЕМЫ ПРЕДВЗЯТОСТИ СУДЕЙ В НАЦИОНАЛЬНОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ АССОЦИАЦИИ

Т. Н. Паукова, магистрант,
Е.В. Головкова, студент
Научный руководитель:
С.Н. Горлова, к.б.н., профессор
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *предвзятость судей, фаворитизм, социальное давление, дискриминация, суперзвезды, НБА.*

Аннотация: *Начиная с марта 2015 года Национальная ассоциация баскетболистов (NBA) начала публичную оценку официальных матчей в ситуациях равной игры, когда разница в счете команд находится в пределах пяти очков и с двумя или менее минутами до окончания игры.*

Лига судей Национальной баскетбольной ассоциации (НБА) нанимается для беспристрастного судейства игр. Такая оценка позволяет значительно улучшить анализ предвзятости судей, таких как уклон в сторону хозяев поля, или отрицательный уклон против игроков противоположной расы, предпочтительное отношение к суперзвездам, фаворитизм по отношению к проигравшим командам[2,8].

Однако Лига судей Национальной баскетбольной ассоциации (НБА) вместо того, чтобы полагаться на статистическую частоту ошибок и предвзятому принятию решений, сопоставляя с просмотренным видео, проводят эмпирический анализ и субъективно оценивают ошибки рефери, которые не соответствуют интересам лиги, не скрывая при этом личные предпочтения в отношении определенных игроков или команд.

Случаи подкупа ни раз «взрывали» прессу, например, скандал со ставками в НБА в 2007 году вокруг бывшего судьи Тима Донахи или футбольный скандал в Бундеслиге в 2005 году, в центре которого был бывший судья Роберт Хойзер. Дело Донахи и дело Хойзера привели к возбуждению уголовного дела, что свидетельствует о частичном совпадении предвзятости судьи и возможных юридических проблем, которые могут возникнуть.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Предвзятость судей в НБА строится на потенциальном компромиссе, когда рефери сталкиваются с противоречивыми ожиданиями своих работодателей, болельщиков и третьих лиц, каждый из которых имеет индивидуальный интерес к исходу игры. Нередко необъективное принятие решений судьями связано с фаворитизмом по отношению к домашним командам, игрокам этнической принадлежности судей, проигравшим командам и другим характеристикам[3,4].

Для того чтобы уменьшить фаворитизм, у лиг есть различные инструменты для осуществления непредвзятого принятия решений, где самым мощным и, по-видимому, наиболее дорогостоящим инструментом является система мониторинга для надзора за судьями. Каждая из лиг оценивает результаты своих судей, чтобы дать шансы на повторное их назначение и продвижение в пользу proper and impartial calling of games (правильное и беспристрастное признание игр). Таким образом, финансовые стимулы НБА направлены на непредвзятую игру судей.

Перед судьями стоит объективная оценка игровых ситуаций и принятие решений в течение очень короткого периода времени. Тем не менее, существует место для субъективной интерпретации ситуаций и возможности для предвзятого принятия решений. Домашний уклон является наиболее часто анализируемым типом смещения при принятии решений судьей.

Например, баскетбол в колледже, Андерсон и Пирс (2009) находят больше фолов против чужих команд, в то время как Прайс, Ремер и Стоун (2012) считают, что дискреционные решения должны быть в пользу домашних команд в НБА. С игроками суперзвезды якобы обращаются иначе, чем с другими игроками.

В настоящее время информация доступна на официальном сайте НБА по адресу www.official.nba.com., где на следующий день после игры старшим судьей или баскетбольным менеджером представлена статистика критических игровых ситуаций в конце игр NBA.

Так, например, выглядит статистика для каждой близкой игры, сыгранной в регулярном сезоне 2014-15 года. НБА считает игры близкими, когда ни одна команда не опережает более чем на пять очков с двумя или менее минутами. Из 356 игр регулярного сезона за рассматриваемый период 113 соответствуют этому критерию. Сюда входят 1229 звонков и материальных звонков, которые можно классифицировать так, как показано в таблице 1[1].

Таблица 1

Информация об оценке лиги и решения судей на фол (*N = 619)*

	фол называется	не называется фолом
фол совершил	правильный звонок (*N* = 496)	неверный не вызов (*N* = 123)
безаконный	неправильный звонок (*N* = 17)	правильный не вызов (*N* = 593)

Из таблицы видно, что 496 из 619 фолов, определенных лигой, правильно фиксируют судьи (80,1 %), в то время как 593 из 610-ти нарушений судьи, определенных лигой, правильно не фиксируются судьями (97,1 %).

В то время как каждый уклон в сторону хозяев поля означал бы отрицательный уклон против гостей, в то время как введение суперзвездного статуса и первоначального состава игроков было сложнее, например, игрок, совершивший фол, а также игрок, которого подвергли фолу, мог быть суперзвездой. Для статуса суперзвезд и происхождения игроков возможны четыре возможных созвездия для фолов, так как игрок, совершающий фол, а также игрок,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

которого подвергают фолу, могут соответствовать или не соответствовать критериям суперзвезды или происхождения США. Все возможные созвездия показаны в таблицах 2 и 3 и обозначают соответствующие фиктивные переменные и количество наблюдений, которые должны быть включены в эмпирический анализ. Эта маркировка служит новым подходом, в котором проводится различие между игроками, совершающими фолы и игроками, совершающими фол (фол совершен и фол не совершен).

Таблица 2

Маркировка фолов в соответствии со статусом суперзвезды (N = 619)

		Игрок совершает фол	
		звезда	Non-Star
игрок	звезда	Звезда против звезды (N =14)	Не звезда против звезды (N = 70)
замутили	Non-Star	Звезда против Звезды (N = 38)	Не Звезды против Non-звезда (N = 497)

Таблица 3

Маркировка фолов и происхождение игроков (N = 619)

			Игрок совершает фол
		НАС	Неамериканский
игрок	НАС	США против США (*N* = 383)	Не США против США (*N* = 108)
замутили	Неамериканский	США против не США (*N* = 89)	Не-США против не-США (*N* = 39)

Таблице 4 приведена описательная статистика для 619 фолов, которые были либо правильными, либо некорректными, но не учитывают 19,7 % фолов, в которых участвовала, по крайней мере, одна суперзвезда, в то время как в 38,1% фолов участвовал, по крайней мере, один иностранный игрок.

Таблица 4

Описательная статистика для фолов

переменная	Жадный	Минимум	Максимум.
зависимая переменная правильный вызов	0.80	0	1
независимые переменные	0.48	0	1
Звезда против звезды	0.02	0	1
Не звезда против звезды	0.11	0	1
Звезда против Звезды	0.06	0	1
Не звезда против не звезда	0.80	0	1
США против США	0.62	0	1
Не США против США	0.17	0	1
США против не США	0.14	0	1
Не США против не США	0.06	0	1
любимец	0.45	0	1
Secondsleft	64.18	0.2	291
Присутствие толпы	0.93	0.57	1.03

Таблица 4 отображает оценки логических событий для правильных вызовов в критических игровых ситуациях, когда ни одна команда не опережает более чем

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

на пять очков, и есть 2 минуты или меньше, чтобы играть или сверхурочно. Чтобы проверить нечестные вызовы для смещения рефери, мы обращаем внимание на нашу зависимую переменную правильный вызов. Его природа в качестве фиктивной переменной предполагает применение логит-подхода (Cox, 1958).

Переменные учитывают потенциальные отклонения судей по отношению к домашним командам, игрокам суперзвезд, игрокам из США и любимым командам, а оставшиеся секунды для игры и посещаемость служат дополнительными управляющими переменными[5-7].

Использование информации об оценке вызовов самой лигой представляет собой потенциальную проблему оценки предвзятости. С экономической точки зрения вопрос «Кто следит за монитором?» Остается. Данные предоставляют дополнительные ограничения, которые должны быть упомянуты. Во-первых, в критических ситуациях близких игр есть только информация о звонках. Предвзятость судьи может преобладать в случае нарушения правил игры ранее в играх или в играх без особой нежности. Во-вторых, мониторинг со стороны лиги будет неудачным, если лига будет принимать решения судьи только для предсказуемых игровых ситуаций. В-третьих, НБА допускает позднюю ревизию видео во время игр, чтобы снизить вероятность неправильных решений судей. Это снова уменьшает вероятность плохих звонков, так как некоторые звонки могут быть пересмотрены.

Выводы. Профессиональное и беспристрастное принятие решений судьями имеет решающее значение для честности любой профессиональной спортивной лиги и избегания проблематичных юридических проблемы. Поскольку деньги, потраченные на билеты, рекламу и вещание, быстро растут, NBA требует профессиональной подготовки и беспристрастных сотрудников. Чтобы проанализировать предубеждения на основе индивидуального судейства, необходимы дополнительные игры и наблюдения, например, различия в обязательствах между судейскими бригадами. Это поможет лиге внедрить индивидуальную подготовку судей, в зависимости от их уязвимости для предвзятого принятия решений.

Литература

1. Anderson K.J., Pierce D.A., 2009. The Effect of Foul Differential on Subsequent Foul Calls in NCAA Basketball. Journal of Sports Sciences. 27(7), 687– 694.

2. Boyko R.H., Boyko A.R. , Boyko M.G., 2007. Referee Bias Contributes to Home Advantage in English Premiership Football. Journal of Sports Sciences. 25(11), 1185– 1194.

3. Dawson P., Dobson S., 2010. The Influence of Social Pressure and Nationality on Individual Decisions: Evidence from the Behaviour of Referees. Journal of Economic Psychology. 31(2), 181– 191.

4. Deutscher C., Frick B., Prinz J., 2013. Performance under pressure: Estimating the returns to mental strength in professional basketball. European Sport Management Quarterly. 13(2), 216– 231

5. Pope D.G., Price J., Wolfers J., 2013. Awareness reduces racial bias (No. w19765). National Bureau of Economic Research.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

6. Price J., Remer M., Stone D.F., 2012. Subperfect Game: Profitable Biases of NBA Referees. Journal of Economics & Management Strategy. 21(1), 271– 300.

7. Price J., Wolfers J., 2010. Racial Discrimination among NBA Referees. Quarterly Journal of Economics. 125(4), 1859– 1887.

8. Sutter M., Kocher M, G., 2004. Favoritism of Agents–the Case of Referees' Home Bias. Journal of Economic Psychology. 25(4), 461– 469.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

А.С. Распопова, к.псх.н., доцент
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Ключевые слова: *подростковый возраст, образовательная среда, спортивная школа, организационная структура.*

Аннотация: *в статье описаны результаты диагностики особенностей образовательной среды спортивной школе. Посредством микроэкспертизы образовательной среды выявлен тип и уровни выраженности её векторов, большинство из которых находятся на высоком уровне.*

В современной науке наблюдается интерес к образовательной среде как феномену, обладающему параметрами, влияющими на развитие её субъектов [1]. Образовательная среда характеризуется совокупностью психологических особенностей, которые отражаются в процессе личностного развития участников образовательной среды, в том числе учреждений дополнительного образования, таких как спортивная школа [3].

Спортивная школа – учреждение, характеристики которого схожи с особенностями общеобразовательных школ, но в неё включен элемент необходимости конкуренции и достижений в избранном виде спорта, а также стремление к развитию своих психических и физических возможностей в процессе тренировок и соревнований [5]. На становление личностных особенностей обучающегося в любой социальной среде влияет множество факторов, своеобразное сочетание которых создает образовательную среду с определенными характеристиками [2].

Актуальность данной темы обусловлена тем, что особенности образовательной среды спортивной школы имеет специфические характеристики в связи с особенностями спорта как вида деятельности, что оказывает влияние на личностное развитие подростков [4].

Цель исследования – изучить характеристики образовательной среды спортивной школы. Образовательная среда спортивной школы имеет специфические характеристики, обусловленные особенностями спорта как вида деятельности.

Исследование проводилось с помощью методики «Векторная модель школьной среды» В. Ясвин в г. Краснодар среди 50 подростков 12-14 лет,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

учащихся спортивной школы. В выборку вошли подростки занимающихся спортивной акробатикой, прыжками на батуте, спортивной гимнастикой.

Для анализа образовательной среды, мы осуществили анализ воспитательного процесса по методике В. Ясвин.

Векторная модель образовательной среды - это система координат, из 2 параметров: свобода — зависимость и активность — пассивность. Далее определяется тип образовательной среды: догматической, безмятежной, карьерной, творческой.

Изучаемая нами спортивная школа представлена в плоскости догматической среды и зависимой пассивности. Для нее характерны наличие традиций, подчинение авторитетам, собственные ритуалы, правила, а также дисциплина, порядок, честность. Эти свойства среды рассматриваются как умение владеть собой, признак устойчивости, уверенности в себе. Такие характеристики среды в целом соответствуют спорту как виду деятельности и свойственны жестким условиям тренировочной и соревновательной деятельности. То есть в таких условиях развивается личность в спортивной школе.

Далее рассмотрим основные векторы образовательной среды спортивной школы.

Выявлена высокая интенсивность образовательной среды в спортивной школе (3,64), что достигается засчет специфических условий взаимодействия педагогов со спортсменами и уникальных условий среды, ведь в спортивной школе дети проводят с педагогами и тренерами довольно большое количество часов, что несомненно больше, чем в общеобразовательной школе.

Мы также выявили высокую степень осознанности образовательной среды в спортивной школе (3,75), так как в ней все субъекты образовательного процесса хорошо мотивированы, и это распространяется на обе сферы деятельность детей – учебную и спортивную. Кроме этого на высокий уровень осознаваемости влияют наличие традиций и ритуалов, символики и атрибутики спортивного заведения.

Из проведенного анализа мы видим, что высокая обобщенность образовательной среды также выявлена в спортивной школе (3,57).

Выявлена высокая доминантность (6,09) среды, так как для юного спортсмена, мотивированного на достижение спортивных успехов.

Высокий уровень социальной активности представлен в спортивной школе. Среда сама производит тот или иной социально значимый продукт, активно его распространяет, то есть демонстрирует высокую степень социальной активности, именно поэтому уровень социальной активности спортивной школы довольно высок (2,03).

О высокой степени мобильности в системе спортивной школы (5,25) можно говорить, благодаря применению педагогами на своих уроках новых методических разработок; проведение уроков в контексте определенных событий, происходящих в школе;

Такая система анализа образовательной среды даёт возможность системно осуществлять мониторинг развития образовательной среды спортивной школы. На основе представленного комплекса диагностики позволяет отчетливо увидеть потенциал её организационного развития.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Такая экспертиза позволит нам в дальнейших исследованиях проанализировать взаимосвязи между параметрами образовательной среды и личностных особенностей подростков, занимающихся спортом.

Литература

1. Баева И.А. Диагностический и экспертный подходы к оценке психологической безопасности образовательной среды // Социально-психологические проблемы исследования и оценки безопасности в образовании. М.: Экон-информ, 2012. 335 с.

2. Марченко А.И., Босенко Ю.М. Особенности уважения к родителям у обучающихся в разных образовательных средах // Наука молодых – будущее России. Сборник научных статей 4-й международной научной конференции перспективных разработок молодых ученых. 2019. С. 163-166.

3. Полянская Е.И., Босенко Ю.М. Личностные предпосылки эмоционального выгорания тренеров и педагогов физической культуры // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2017. №7. С. 337.

4. Распопова А.С. Психологическая безопасность образовательной среды как предпосылка конструктивного самоотношения студентов военного и спортивного вузов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2019. Т. 48. С. 285-286.

5. Харитонова И.В., Сухина Ю.Б. Особенности взаимосвязи социально-психологической адаптации и уровня притязаний в разных образовательных средах // Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию. Сборник научных трудов. Адыгейский Государственный Университет. Редкол.: С.К. Багадирова (Отв. Ред.). Майкоп, 2015. С. 50-56.

ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Э.Ю Ржевский, соискатель
Научный руководитель:
С.Ю. Максимова, д.п.н., доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры

Ключевые слова: *дети с ограниченными возможностями здоровья, дошкольный возраст, инклюзивное образование, процесс физического воспитания.*

Аннотация: *В содержании статьи затрагивается проблема оптимизации физического воспитания детей дошкольного возраста в условиях инклюзивного образования. Авторы проводят краткое описание функциональности разработанного педагогического процесса и констатируют его высокую результативность при применении в практике обучения и воспитания детей старшего дошкольного возраста в рамках инклюзии.*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Введение

На вопрос: можно ли прибегать к образованию глухих, слепых и отсталых, которым из-за физического недостатка невозможно в достаточной мере привить знания, - отвечаю: из человеческого образования нельзя исключить никого, кроме нечеловека. Если эти люди обладают человеческой природой, то они имеют право и на участие в образовании. И даже в большей степени в силу необходимости внешней помощи, так как природа из-за внутреннего недостатка не может помочь себе сама (Я.А. Коменский) [2].

В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития, которое возможно только при правильной постановке физического воспитания [5].

Дошкольный возраст выступает той важной ступенью, которая призвана заложить фундамент психического и физического развития личности ребенка. Здоровье и физическая подготовленность детей определяют состояние их психики и общий уровень культуры [6].

Проблема оптимизации процесса физического воспитания детей в условиях ДОУ стоит особенно остро в связи с неудовлетворительным состоянием здоровья и физического развития значительного числа детей дошкольного возраста. В течение последних лет на территории России значительно увеличилось количество детей с ОВЗ, численность которых составляет более 2 млн., в том числе более 300 тысяч детей дошкольного возраста, большинство которых находятся в ДОУ вместе с обычными детьми [3].

Решать образовательные запросы детей с ограниченными возможностями призвано инклюзивное образование. Под ним понимается закономерный этап развития системы образования, связанный с переосмыслением общества своего отношения к детям с ОВЗ, с признанием их прав на предоставление равных возможностей в различных областях жизни, включая образование [1, 4].

В связи с устоявшейся тенденцией ухудшения здоровья детей и увеличением количества дошкольников с ограниченными возможностями здоровья нами была предпринята попытка оптимизации и повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста в рамках инклюзивного образования.

Методическая часть

В рамках нашей экспериментальной деятельности, проводимой на базе дошкольного образовательного учреждения № 220 Тракторозаводского района Волгограда, была разработана модель физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в рамках инклюзивного образования. Группу воспитанников составили полноценно развивающиеся дети и их сверстники с детским церебральным параличом (с сохранным интеллектом и легкой степенью двигательного нарушения). Функциональность реализуемого педагогического процесса представлена на рисунке 1.

Анализ представленного рисунка позволяет увидеть, что функциональность педагогического процесса в рамках инклюзивного образования заключается в таких его направлениях как:

- возможность полноценного двигательного общения;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- обеспечение условий для укрепления здоровья всех участников образовательного процесса;

- полноценное образование и реализация своих способностей;

- воспитание толерантности у воспитанников, доброжелательности, отзывчивости;

- адаптация и социализация в обществе;

- понимание обществом проблем детей с ограниченными возможностями здоровья.



Рисунок 1. Функциональная значимость инклюзивного образования

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Результаты эксперимента

Экспериментальная оценка результативности разработанного процесса позволила выявить следующие положительные моменты:

- эмпирические данные состояния здоровья детей 6-7 лет показали факт того, что уровень здоровья у дошкольников экспериментальной группы к завершению исследования значительно повысился, а у воспитанников контрольной - не изменился, у детей экспериментальной группы индекса здоровья составил 20 %, а в контрольной группе у дошкольников с ДЦП был минимальным, у детей нормы составил 10 %;

- у воспитанников экспериментальной группы значительно улучшились параметры ОГК, ЭГК, ЖЕЛ, пробы Штанге, пробы Генчи, ортостатической пробы, пробы Мартинэ, характеризующие деятельность кардиореспираторной системы, что свидетельствует о повышении морфофункциональных возможностей их организма;

- реализуемый педагогический процесс создал предпосылки для выравнивания тонуса мышц в произвольном расслаблении и напряжении правой и левой дельтовидной мышцы, широчайшей мышцы спины, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра и икроножной мышцы у нормотипичных детей экспериментальной группы, что свидетельствует о достаточном уровне сформированности их мышечного тонуса;

- дети экспериментальной группы к окончанию исследования превосходили своих сверстников из контрольной группы в развитии скоростных и координационных способностей, общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силы мышц спины и брюшного пресса.

Заключение

Результаты экспериментального апробирования разработанного педагогического процесса позволили выявить его высокую функциональность. Это просматривается в положительной динамике параметров физического развития, физической подготовленности, морфофункционального состояния организма всех воспитанников экспериментальной группы, что создает предпосылки для успешной социализации детей с ДЦП, их адаптации к современным условиям жизнедеятельности.

Литература

1. Гусева, Т.Н. Инклюзивное образование как путь развития германизации общества / Т.Н. Гусева // Сборник метод, публикаций. Вып. 1.- М.: Центр «Школьная книга», 2010. С. 3-6.

2. Коменский Я.А. «Великая дидактика». - Избранные педагогические сочинения / Я.А. Коменский. - М.: Уч.пед.издат., 1955. - 651с.

3. Назарова, Н.М. Специальная педагогика: в 3 т.: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Н. М. Назаровой. - Т. 3: Педагогические системы специального образования / Н. М. Назарова, Л. И. Аксенова, Л. В. Андреева и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 400 с.

4. Семаго, Н.Я. Инклюзивное образование / Н.Я Семаго // Сборник метод, публикаций. Вып. 1. М.: Центр «Школьная книга», 2010. - С. 18-25.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

5. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие - 3-е изд., испр. Минск: Вышэйшая школа, 2015. - 287 с.

6. Шишкина, В.А. Двигательное развитие дошкольника: пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В. А. Шишкина. - Мозырь: Белый Ветер, 2014. - 133 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БРОСКА В ПРЫЖКЕ В ГАНДБОЛЕ НА ОСНОВЕ СОЗДАНИЯ ТИПОВЫХ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ

Н.М. Рогова, студентка
Научный руководитель:
Е.Н. Ирхина, ст. преподаватель
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *эффективность атакующих действий, бросок в прыжке, моделирование игровой ситуации, экспертная оценка, тренировочный процесс.*

Аннотация: *в статье говориться о повышении эффективности выполнения броска в прыжке у юных гандболисток. В основу методики совершенствования был положен учёт ситуационной техники и создание типовых игровых ситуаций. Сравнение итоговых результатов с исходными данными между группами испытуемых дает основание констатировать, что улучшение показателей выполнения данного технического приема произошли в результате применения предложенной методики.*

Одна из тенденций развития современного женского гандбола заключается в повышении эффективности индивидуальных технических действий гандболисток в нападении. Одним из основных технических приемом в гандболе, завершающим атакующие действия является бросок в прыжке [1,4,6].

Существует достаточное количество работ, связанных с практическими рекомендациями по его обучению и совершенствованию. Однако в данных работах не учитывается постоянное противодействие защитников, что заставляет гандболисток выполнять броски в прыжке в зависимости от вариантов защиты, другими словами мало уделяется внимания вариативной технике бросков в зависимости от игровой ситуации [5,8].

Анализ результативности бросков в прыжке на соревнованиях детских гандбольных команд показывает, что большинство атак заканчивается результативными бросками мяча с «эталонной» двигательной структурой. Эти броски прогнозируются как вратарями, так и защитниками. Поэтому повышение эффективности атакующих действий гандболисток связано с расширением арсенала бросков и качеством их выполнения [2,3,4].

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что обучение и успешность выполнения броска в прыжке на секционных занятиях по гандболу будет эффективным, если методика совершенствования бросков будет основана на учете ситуационной техники и создания типовых игровых ситуаций.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Целью настоящего исследования явилась оценка эффективности методики совершенствования бросков в прыжке на секционных занятиях по гандболу.

В исследовании принимали участие школьницы 13-14 лет, занимающиеся в секции по гандболу двух общеобразовательных школ. Всего в исследовании приняли участие 32 человека. Они были разделены на две группы (контрольную и экспериментальную) по 16 гандболисток в каждой. Обе группы занимались на базе своих школ.Гандболистки контрольной группы – по общепринятой методике, а экспериментальной – по разработанной нами. Школьницы обеих групп были заинтересованы в занятиях гандболом и уже участвовали в школьных соревнованиях.

Оценка успешности броска в прыжке напрямую зависит от его результативности. Однако при совершенствовании броска в прыжке учитывалась взаимосвязь обучения техническому приему и постоянно меняющуюся игровую ситуацию, в которой он может быть выполнен. Для этого:

- моделировались ситуации, которые заканчиваются броском в прыжке;
- акцентировалось внимание на возможных ошибках и способах их устранения.

Для проверки эффективности внедрения экспериментальной методики мы использовали следующие показатели:

- способность оценить ситуацию, в процессе которой ему необходимо произвести бросок по воротам;
- способность к взаимодействию с партнерами;
- способность быстро принимать решения и быстро действовать в игровой ситуации;
- скорость принятия решения;
- «чувство ритма», «чувство темпа»;
- стабильность выполнения броска в прыжке.

В исследовании использовался метод экспертных оценок, который заключался в проведении анализа деятельности с количественной характеристикой качества, суждений на основе личного опыта и последующей формализованной обработкой результатов.

В данном исследовании приняли участие эксперты: тренер детско-юношеской спортивной школы, учитель физической культуры, автор работы. Кроме того была проведена самооценка успешности броска в прыжке.

Экспериментальная методика включала в себя два этапа.

На первом этапе внимание акцентировалось на совершенствовании техники выполнения данного технического приема.Школьницы должны были сначала освоить азы техники броска в прыжке, а затем умение применять его в различных игровых ситуациях.

Вместе с тем применялись ориентиры для моделирования игровых ситуаций. Использовали гимнастические мостик, скамейку, линии разметки площадки.

После освоения основных движений, необходимых для броска в прыжке применялись упражнения, моделирующие игровые ситуации, возникающие в ходе соревновательной деятельности.

На этом этапе использовались различные средства, среди которых общеподготовительные, подводящие упражнения для развития специфических способностей для овладения техникой игры, имитационные, подводящие

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

упражнения.Специальные и соревновательные упражнения использовали для целостного освоения броска в прыжке в различных игровых ситуациях

Второй этап был посвящен моделированию игровых ситуаций. Использовались различные методы обучения, одним из которых был метод ориентирования. Он предусматривал введение в игровую ситуацию предметных и других ориентиров. При использовании данного метода создавался зрительный образ движения, который необходимо постоянно сопоставлять с двигательными ощущениями.

Выполнение броска в прыжке в игровой ситуации невозможно без ответных действий защитников, вратаря. Оценка сложившейся ситуации помогает ориентировать на движения вратаря и защитников.

По мере освоения броска в прыжке происходит автоматизация навыка, конечно же, важно научить игрока правильно выполнять его, однако не менее важно анализировать, и контролировать выполнение движений во время броска в прыжке. В этом важную роль играет самооценка школьниц.

Учитывая, что постоянная изменчивость игровой ситуации влечет за собой постоянную корректировку применения технических приемов, изучались различные типовые ситуации, в которых школьницы одновременно овладевали ситуационной техникой, умением варьировать свои движения в зависимости от ситуации. Учитывая складывающиеся условия в типовых ситуациях, корректировалось выполнение броска в прыжке и исправлялись допущенные ошибки.

На констатирующем этапе педагогического эксперимента участвующие в исследовании эксперты определяли по разработанной шкале количественные результаты успешности выполнения броска в прыжке в игровых ситуациях (таблица 1).

Полученные результаты статистически не достоверны. Анализ этих результатов позволил судить об однородности групп испытуемых и возможности внедрения разработанной методики в экспериментальной группе.

Таблица 1

Сравнительный анализ экспертной оценки броска в прыжке до эксперимента

№ пп	Показатели	Результаты		Достоверность различий
		ЭГ	КГ	
1	Способен оценить ситуацию, в процессе которой необходимо произвести бросок по воротам	1.43 $\pm$ 0.13	1.47 $\pm$ 0.13	P> 0.05
2	Способен к взаимодействию с партнерами	1.48 $\pm$ 0.13	1.54 $\pm$ 0.21	P> 0.05
3	Способен быстро принимать решения и быстро действовать в игровой ситуации	1.49 $\pm$ 0.13	1.41 $\pm$ 0.16	P> 0.05
4	Скорость принятия решения	1.26 $\pm$ 0.1	1.31 $\pm$ 0.13	P> 0.05
5	«Чувство ритма», «чувство темпа»	1.29 $\pm$ 0.1	1.27 $\pm$ 0.1	P> 0.05
6	Стабильность выполнения броска в прыжке	1.3 $\pm$ 0.16	1.32 $\pm$ 0.16	P> 0.05

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

После внедрения разработанной методики обучения ситуационной технике броска в прыжке школьниц 13-14 лет на секционных занятиях по гандболу была проведена повторная экспертная оценка. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сравнительный анализ экспертной оценки броска в прыжке после эксперимента

№ пп	Показатели	Результаты		Достоверность различий
		ЭГ	КГ	
1	Способен оценить ситуацию, в процессе которой необходимо произвести бросок по воротам	2.63 ± 0.24	1.89 ± 0.1	P< 0.05
2	Способен к взаимодействию с партнерами	2.85 ± 0.21	1.6 ± 0.21	P< 0.05
3	Способен быстро принимать решения и быстро действовать в игровой ситуации	2.76 ± 0.21	1.99 ± 0.21	P< 0.05
4	Скорость принятия решения	2.88 ± 0.21	1.78 ± 0.21	P< 0.05
5	«Чувство ритма», «чувство темпа»	2.99 ± 0.27	1.88 ± 0.13	P< 0.05
6	Стабильность выполнения броска в прыжке	2.69 ± 0.16	1.81 ± 0.13	P< 0.05

По результатам экспертной оценки в обеих исследуемых группах произошли изменения.

Наибольшие изменения, как в экспериментальной, так и в контрольной группах произошли в показателе «чувство темпа», «чувство ритма». В контрольной группе оценка показателя повысилась на 0,61 балла, в экспериментальной группе этот показатель стал выше - на 1,7 балла.

Эти показатели относятся к временным характеристикам двигательного действия. Темп определяется количеством движений в единицу времени, от него зависит скорость перемещения тела. Ритм как комплексная характеристика техники броска в прыжке отражает порядок распределения усилий во времени и в пространстве, последовательность и меру изменения двигательного действия в динамике. Ритм объединяет в единое целое все элементы и является важнейшим признаком техники двигательного действия [3,7,8].

Наименьшие изменения в контрольной группе произошли в показателе «способен к взаимодействию с партнерами» (0,06 балла), вероятно на секционных занятиях в контрольной группе больше времени уделялось индивидуальной работе, обучению броску в прыжке без сопротивления, один на один с вратарем.

В контрольной группе прирост результатов экспертной оценки носил следующую последовательность:

- «чувство темпа», «чувство ритма» (0,61 балла),
- «способен быстро принимать решения и быстро действовать в игровой ситуации» (0,58 балла),
- «стабильность выполнения броска в прыжке» (0,49 балла),
- «скорость принятия решения» (0,47 балла),
- «способен оценить ситуацию, в процессе которой необходимо произвести бросок по воротам» (0,42 балла),

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- «способен к взаимодействию с партнерами» (0,06 балла).

На рисунке 1 представлена динамика изменения результатов экспертной оценки у гандболисток контрольной группы.

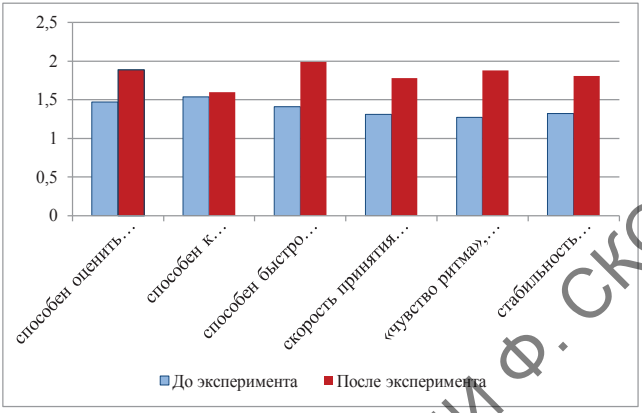


Рис 1. Динамика изменения экспертной оценки в контрольной группе

В экспериментальной группе наименьший прирост результата произошелв показателе «способен оценить ситуацию, в процессе которой необходимо произвести бросок по воротам» (1,2 балла). Однако он выше, чем в контрольной группе (0,42 балла) (рис.2).

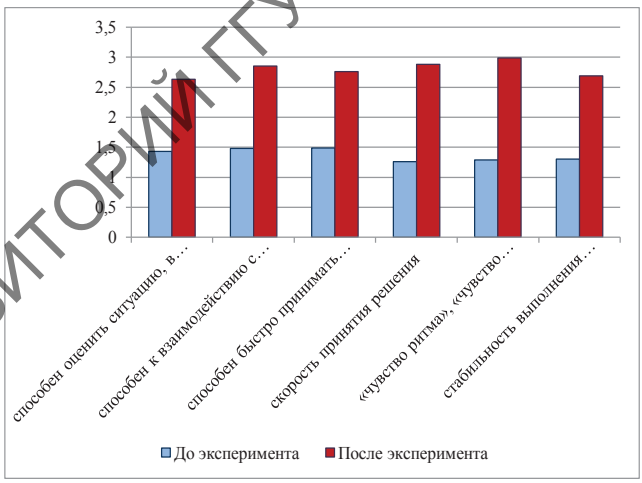


Рис.2. Динамика изменений экспертной оценки в экспериментальной группе

В экспериментальной группе прирост результатов экспертной оценки носил следующую последовательность:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- «чувство темпа», «чувство ритма» (1,7 балла),
- «скорость принятия решения» (1,62 балла),
- «стабильность выполнения броска в прыжке» (1,39 балла),
- «способен к взаимодействию с партнерами» (1,37 балла),
- «способен быстро принимать решения и быстро действовать в игровой ситуации» (1,27 балла),
- «способен оценить ситуацию, в процессе которой необходимо произвести бросок по воротам» (1,2 балла).

Сравнительная динамика изменения результатов экспертной оценки после педагогического эксперимента представлена на рисунке 3.

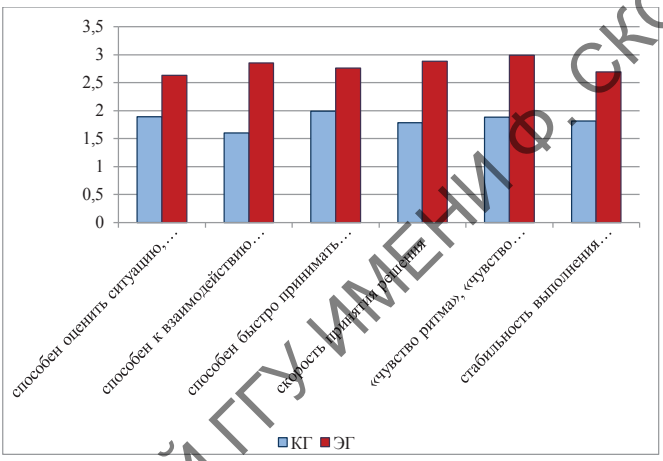


Рис. 3. Динамика изменения экспертной оценки после педагогического эксперимента

На рисунке видно, что по окончанию педагогического эксперимента гандболистки экспериментальной группы по всем рассматриваемым показателям значительно превысили результаты спортсменок контрольной группы.

Таким образом, проведенный педагогический эксперимент подтвердил эффективность разработанной методики. Сравнение итоговых результатов с исходными данными между группами испытуемых дает основание говорить о том, что улучшение показателей успешности броска в прыжке произошли в результате применения ситуационной техники обучения броску в прыжке. Однако для достижения более заметных результатов необходимо продолжительное систематическое совершенствование и участие в соревнованиях.

Литература

1. Игнатьева В.Я. Средства подготовки игроков в гандбол. Учебное пособие для преподавателей общеобразовательных школ, колледжей, вузов,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

тренеров ДЮСШ / В. Я. Игнатьева, А. В. Игнатьев, А. А. Игнатьев. – М: Спорт, 2015. – 10 с.

2. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник/ В.Я. Игнатьева. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.

3. Изаак В.И. Техника и тактика гандбола / В.И. Изаак, Т.Э. Набиев. – Ташкент: Национальный университет Узбекистана им. Мирзо Улугбека, 2008. – 177 с.

4. Ишухин В. Ф. Ручной мяч : учеб.-метод. пособие / В. Ф. Ишухин, И. Г. Калинцева ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2014. – 95 с.

5. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей : [учеб.пособие] / А. П. Попович, Г. И. Мехович, Т. А. Коломийчук, С. Д. Кунышева, Е. А. Гончарова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал.федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал.ун-та, 2016. – 136 с.

6. Фетисова С.Л. Гандбол: учебное пособие / [С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. И. Портных]; под редакцией С. Л. Фетисовой, А. М. Фокина. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2016. – 107 с.

7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

8. Шиловских К.В. Гандбол: Учебно-методическое пособие/ К.В. Шиловских. – Белгород: НИУ БелГУ. – 2011. – 60 с.

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СИЛОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ УДАРА ЮНЫХ КАРАТИСТОВ

С. С. Роговцов, магистрант
Научный руководитель:
К.К. Бондаренко, к. пед. н, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины, Беларусь

Ключевые слова: *технические действия, физические качества, тренировочные упражнения, карате.*

Аннотация: *В статье представлены результаты исследования применения специальных физических упражнений в карате. Выявлены изменения в развитии физических качеств при использовании специальных упражнений. На основании исследований выявлена наиболее рациональная структура подготовки*.

Практика показывает, что силовые физические упражнения необходимы для развития силовых показателей и овладения техникой двигательных действий во всех видах спорта, а тем более в карате [4]. Недостаточная физическая развитость ограничивает уровень показателей силы, плохо влияет на скорость и координацию [3]. Поэтому развитие физических показателей у каратистов является одним из

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

приоритетных направлений при организации тренировочного процесса, с учётом динамики долговременной адаптации [5].

Развитие силовых способностей в карате основывается на жёстких требованиях к биомеханических параметров движения [1,6]. Вместе с тем, следует учитывать вопросы утомления при обучении техническим действиям и темпоритмовые характеристики движения [2,7].

Гипотезой исследования являлось то, что разработанные для тренировочного процесса комплексы специальных физических упражнений будут благотворно влиять на развитие силы, ловкости, гибкости и быстроты молодых спортсменов.

Цель исследования – повышение уровня физического развития у каратистов первого и второго годов обучения, с целью увеличения силовых показателей и улучшения техники ударов.

Для организации исследования были поставлены следующие задачи:

1. Исследование факторов, которые благотворно влияют на развитие силы у каратистов.

2. Разработка методики, которая будет способствовать развитию силы каратистов начальных групп обучения с использованием специальных физических упражнений.

Исследование проводилось на базе спортивного клуба «Оками ногун» Белорусской организации Эншин карате в течение 30 недель. Спортсмены первого и второго годов обучения возрастом 9-12 лет были разделены на две группы: контрольная и экспериментальная по 12 человек в каждой.

В качестве контрольных тестов для измерения силы и выносливости каратистов использовались следующие упражнения:

1. Отжимания на руках от пола.
2. Поднятие туловища на пресс из положения лежа.
3. Приседания.
4. Измерение силы удара на силомере Киктест-7.

Все упражнения выполнялись как на время, так и на количество повторений. Результаты тестов не имели достоверности различий между группами и были условно признаны равными.

Контрольная группа тренировалась по общепринятой программе. Экспериментальная группа тренировалась по программе, разработанной в рамках исследования, и регулярно выполняла специальные физические упражнения для развития силы удара у спортсменов-каратистов.

В качестве специальных силовых физических упражнений в ходе исследования нами были использованы следующие упражнения:

1. Отработка ударов по воздуху с использованием гантелей и утяжелителей для ног.

2. Отработка ударов по мешкам и макиварам с использованием резиновой ленты, которая создает сопротивление при ударе.

3. Физические упражнения, развивающие взрывную силу мышц (отжимания с хлопком, запрыгивания на возвышенность, бег с сопротивлением и др.)

У любых спортсменов физические данные развиты неравномерно и улучшаются они под действием тренировочных занятий. Определение

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

физического развития у спортсменов подвержено трем основным факторам: вид спорта, возраст спортсмена и стаж тренировок.

Специальные упражнения на развитие силы удара стоит включать постепенно, начиная с небольшого количества повторений. Их необходимо чередовать с упражнениями на расслабление и растяжение мышц, чтобы не спровоцировать чрезмерную усталость и исключить вероятность получения травмы. Выполняемые в комплексе силовые упражнения и упражнения на расслабление способствуют увеличению силы, выносливости и эластичности мышц, а также способствуют укреплению скелета и мышечно-связочного аппарата.

Силовая подготовка каратистов бывает нескольких видов, каждый из которых важен по-своему и развивать их нужно в комплексе.

Первый вид – силовая подготовка при отработке отдельных ударов и комплексов. Она способствует улучшению выносливости мышц и тактико-технических действий спортсменов.

Второй вид – силовая подготовка физическими упражнениями при увеличении нагрузки и количеством повторений. Способствует развитию мышечно-связочного аппарата и скелета. Развивает мышечную выносливость и силу.

При обучении юных каратистов следует учитывать индивидуальные особенности организма каждого спортсмена. Для построения тренировочного процесса функциональные возможности детского организма являются основополагающим фактором при выборе физических нагрузок, методов и средств развития организма.

По истечении экспериментального периода в обеих группах было проведено повторное тестирование, которое показало, что спортсмены, которые тренировались в экспериментальной группе, показали значительно более лучшие результаты по сравнению с каратистами из контрольной группы.

Показатели измерений в контрольной и экспериментальной группах были усреднены и, сопоставив данные в начале и конце исследования, мы получили следующие результаты (засчитывались только «чисто» выполненные упражнения):

В контрольной группе:

1. количество отжиманий от пола на 1 подход за экспериментальный период выросло на 54%;
2. поднятие туловища на пресс из положения лежа – на 61%;
3. приседания – 66%;
4. измерение силы удара на силомере Киктест-7 – на 24%.

В экспериментальной группе:

1. отжимания от пола – на 103%;
2. поднятие туловища на пресс из положения лежа – на 118%;
3. приседания – на 134%;
4. измерение силы удара на силомере Киктест-7 – на 63%.

Таким образом, было практически доказано, что выполнение специальных физических упражнений при подготовке каратистов-спортсменов имеет одну из важнейших ролей для развития силы удара и выносливости. Рост силовых показателей благотворно сказался и на морально-волевых качествах спортсменов.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Система подготовки с использованием специальных физических упражнений, рассмотренная в рамках данного исследования, доказала свою эффективность и на соревнованиях. Спортсмены, занимавшиеся в экспериментальной группе, показали более высокие результаты в медальном зачете, а так же в большинстве боев завершали их нокаутами. Тем самым доказав практическую эффективность силовых ударов.

Литература

1. Бондаренко, А.Е. Изменение кинематики движения при выполнении ударных действий в карате / А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко, Л. В. Старовойтова, Е. А. Мочалова // Материалы докладов международной научно-технической конференции преподавателей и студентов. В двух томах. Том 1 – Витебск. – 2018 - С. 422-424.

2. Бондаренко, К.К. Изменение характера движений при утомлении в карате / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы II всероссийской научной конференции. Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чурапча. - 2018 - С. 68-72.

3. Бондаренко, К. Раціональність тренувальних впливів при підготовці в карате / К. Бондаренко, И. Фигуренко // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: Матеріали 1 регіон. наук-практ семінару. – Львів – 2006 — С. 17-19.

4. Бондаренко, К. К. Организация тренировочных занятий (тест-тренировок) в единоборствах / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сб. статей (матер. IV Междунар. науч.-техн. конф.), 2016 г. – Минск: БНТУ. – С - 115 – 117.

5. Бондаренко, К.К. Мышечная и жировая массы тела как показатели долговременной адаптации / К. К. Бондаренко, П. В. Квашук, А. Е. Бондаренко // Известия Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины. – Гомель: ГГУ. №1(40), 2007. – С.86-88

6. Старовойтова, Л.В. Биомеханические параметры ударных действий в карате / Л. В. Старовойтова, П. К. Грицева, К. К. Бондаренко // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Материалы Международной научно-практической конференции, 2019 – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2019 – С. 504-507.

7. Мудрик, І.П. Ритмові моделі технічних дій каратистів високої кваліфікації / Мудрик І. П. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2011 - №9. – С. 87-91.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ИНОСТРАНЦЕВ

С.С. Романов, магистрант
Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Беларусь

Ключевые слова: *иностранные студенты, адаптация, межкультурные связи.*

Аннотация: *В связи с тем, что русский язык в Республике Беларусь является вторым национальным у студентов имеется возможность обучаться на русском языке. Большинство студентов стран СНГ для получения высшего образования выбирают нашу страну. Оказавшись в новых социально-культурных условиях, студенты-иностранцы сталкиваются с проблемами социально-психологического характера. В результате проведенного исследования мы выявили социальные факторы, влияющие на адаптацию иностранных студентов.*

На сегодняшний день в Республику Беларусь приезжает большое число зарубежных учащихся с целью обучения в белорусских университетах. Привлечение зарубежных студентов считается значимым элементом образовательного процесса. Решение проблем, которые связаны с адаптацией иностранных студентов, увеличивает авторитет белорусских университетов [2].

Перед университетами Республики Беларусь появляется потребность подготовки зарубежных студентов в качестве высококвалифицированных и конкурентоспособных специалистов, которые умеют решать профессиональные задачи, стремительно приспосабливаться к новый социально-культурным условиям и взаимодействовать с представителями различных культур [1].

Оказавшись в новый социально-культурных условиях, зарубежные студенты сталкиваются с проблемами социально-психологического характера. По этой причине, возникает проблема о выявления внутренних и внешних причин, оказывающих большое влияние на специфику межкультурной адаптации зарубежных студентов, и обоснование социально-психологических отличий [3].

Объект исследования – иностранные студенты ФФК и С ВГУ имени П.М. Машерова.

Предмет исследования – социальная адаптация.

Цель исследования – выявить социальные факторы, влияющие на адаптацию иностранных студентов ФФК и С.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, анкетирование, математической статистики.

Мы провели опрос студентов из Туркменистана, обучающихся на 1-4 курсах факультета физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова.

Как показал опрос студентов-иностранцев, в процессе обучения они испытывают трудности. Выявлен ряд факторов, которые влияют на психологические, физические и социальные особенности адаптации к новым условиям проживания и обучения. Особенно остро эти проблемы проявляются у первокурсников.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

59% прибывших в Республику Беларусь проживали в областном центре, 20 % – в районном центре, 21 % – в малом населенном пункте или деревне. Дискомфорт при смене часового пояса испытывало всего 8 % учащихся. Это связано с тем, что перемещение с востока на запад протекает легче, чем с запада на восток. Влияние на широтное перемещение оказывает незначительная разница в часовых поясах – 2 часа.

При поступлении в университет хорошо владели русским языком (писали и разговаривали свободно) 46 % опрошенных: понимали русскую речь, но сами говорили плохо – 42 %; ничего не понимали по-русски и нуждались в переводчике 12 %. При этом последние респонденты проживали в сельской местности.

Наша страна понравилась всем без исключения. Проблемы со здоровьем по прибытию возникли у 21 % студентов. Возможно, низкая заболеваемость была связана с теплой и сухой осенью в последние годы. 75 % знали, что климат в Республике Беларусь более холодный, чем в Туркменистане, поэтому заранее взяли с собой теплые вещи. Для 25 % наш климат оказался более суров, чем они представляли.

По достоинству блюда белорусской кухни оценили 63% опрошенных, 33 % предпочитают в повседневной жизни национальную, и лишь 4 % готовят и белорусские и национальные блюда.

Легко адаптировались в новом коллективе среди белорусских студентов 67% человек, 4% поначалу испытывали дискомфорт. 29 % пришлось трудно, хотелось обучаться в отдельной группе.

У большинства прибывших (92%) не возникало трудностей в общении с людьми в городе, магазине, поликлинике, общественном транспорте и других местах. 4% было иногда трудно и 4% старалось вообще не общаться.

По мнению опрошенных местное население и однокурсники проявляли в отношении к ним дружелюбие, неприязнь или безразличие ощутили только 8 %.

Все иностранные студенты скучают по родным и близким, лишь 4 % спокойно обходились без родственников в чужой стране.

За время обучения Республику Беларусь не покидали 38 %, чаще всего это было связано с финансовыми трудностями. 50% ежегодно летом бывали на родине, 12 % навещали родных 2 раза в год.

При поступлении на факультет физической культуры и спорта 88% могли проплыть 25 метров, 8% не умели плавать, в основном это жители из сельской местности. 4% поступающих преодолели данную дистанцию с большим трудом.

Кататься на лыжах умели 29 %, 21% немного пробовали, а 50% не умели возможности обучаться.

Во время учебы в школе туркменские студенты занимались (по мере убывания): футболом, боксом, легкой атлетикой, вольной борьбой, самбо, дзюдо, баскетболом, волейболом, настольным теннисом, плаванием.

Звание мастера спорта имело 2 человека, КМС – 2, 1-й разряд – 3, 2-й разряд- 3 человека. 63% учащихся при поступлении на ФФК и С не имели взрослых разрядов, 17% не занимались в спортивных секциях.

Видами спорта на ПСМ были (по мере убывания): легкая атлетика, лыжные гонки, бадминтон, баскетбол, футбол.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

На вопрос «Каким видом спорта вы хотели бы заниматься, если б имелась возможность?» были получены следующие ответы: настольный теннис, борьба, шахматы. 8% спортсменов, которые занимались на ПСМ *лыжными гонками* ответили, что хотели бы заниматься нормальными видами спорта.

46 % студентов выступали за факультет в различных соревнованиях. 88% с удовольствием участвуют во всех спортивных мероприятиях, проводимых на факультете, 4% предпочитают держаться в стороне.

В культурных мероприятиях участвуют 84 % опрошенных, 16 % проявляют безразличие или неучастие.

Результаты проведенного исследования говорят о том, что одной из важных задач для обучающихся в другой стране является оказание им помощи в адаптации к новым условиям. Иностранным студентам необходимо привыкнуть к новым условиям жизнедеятельности, новым климатическим условиям, новому социальному окружению.

Результаты исследования могут быть использованы преподавателями учреждений высшего образования в целях повышения эффективности обучения иностранных студентов факультетов физической культуры и спорта.

Литература

1. Мариненко, О. А. Образовательная среда учебного заведения как средство педагогической поддержки иностранных студентов/ О.А.Мариненко// Вышэйшая школа. – 2009. – N 2. – С. 38-40.

2. Минина, Н. В. Социальное и биологическое в формировании физической культуры личности / Н. В. Минина, А. В. Кривец // Вестник ВГУ. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2007. – №3(45). – С.43–47.

3. Новикова, Л. Ю. Особенности процесса адаптации студентов–первокурсников колледжа / Л. Ю. Новикова, В. В. Онуфриева // Социально–психологические проблемы современного общества и человека: пути решения: сб. науч. статей междунар. науч.–практ. конф., 25 октября 2018 г., г. Витебск. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2018. – С. 137-140.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Е.А. Россол, студентка
Научный руководитель:
Д.А. Хихлуха, преподаватель
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь

Ключевые слова: *здоровье, студенческая молодежь, опорно-двигательный аппарат, профилактические мероприятия, комплекс упражнений, гибкость, аэробные нагрузки.*

Аннотация: *в данной статье изучено влияние двигательной активности на опорно-двигательный аппарат. Установлены причины возникновения заболеваний*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

опорно-двигательного аппарата, определены профилактические мероприятия и комплексы упражнений, снижающие вероятность возникновения выявленных нарушений.

Введение. Основной задачей современного общества является сохранения здоровья. Для реализации данной цели особое внимание уделяется здоровью подрастающего поколения. Ослабленное еще в подростковом возрасте состояние организма, экологические проблемы, несбалансированное питание, гиподинамия – все это обуславливает значительные отклонения в состоянии здоровья студентов. Помимо этого, недооценивается важность здорового образа жизни для создания физиологического и внутреннего здоровья. Под воздействием данных факторов адаптационные возможности организма студентов не всегда способны приспосабливаться к меняющимся условиям внешней и внутренней среды, вследствие чего могут развиваться и возникать многие заболевания [5, 7].

Легкие ощущения дискомфорта в области спины – распространенные симптомы, которые в последнее время беспокоят всех, начиная от подростков до людей более преклонного возраста. Но эта разновидность имеет тенденцию к омоложению, и всё чаще более молодые люди ощущают боль или дискомфорт в пояснице в ходе неверно подобранных физических нагрузок или долгого поддержания тела в статическом состоянии. У одних людей такие боли чаще бывают незначительными и редкими, а у других они вызывают сильнейшие, нестерпимые боли [2].

Целью нашего исследования явилось изучение влияния физической активности на опорно-двигательный аппарат.

Результаты исследования. В современном обществе большинство людей в работоспособном возрасте имеют заболевания опорно-двигательного аппарата. Врачи рекомендуют всерьез относиться к болям в области позвоночника и советуют использовать специальные физические упражнения [1, 6]. Чаще всего нагрузки не просто полезны, а даже необходимы, они влияют на поддержание в норме общего физического, биологического, морального состояния человека и способствуют его скорейшему избавлению от этой проблемы. Стоит очень внимательно выбирать комплекс упражнений, который подходит именно вам и зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей организма, локализации боли, тяжести заболевания и т.д. [3].

Основными причинами возникновения и развития данного заболевания являются:

1. Стресс.
2. Искривление позвоночника.
3. Быстрый набор веса.
4. Редкие физические нагрузки.
5. Переохлаждение.
6. Неправильное питание;
7. Осложнение других перенесенных заболеваний.

Также эти факторы негативно влияют на состояние здоровья организма в целом.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Одной из эффективных мер по борьбе с заболеваниями опорно-двигательного аппарата является их профилактика. Для предотвращения возникновения чувства дискомфорта и в целях профилактики различных заболеваний позвоночника многие специалисты рекомендуют выполнять ряд физических упражнений. Можно выполнять как в домашней обстановке, без использования специального оборудования, так и в специально оборудованных залах. Данные упражнения направлены на укрепление связочно-мышечного аппарата.

Комплекс для тренировки мышц спины и пресса включает в себя упражнения из положения лежа на спине – подъёмы и опускания таза, подтягивание согнутых ног к груди, поочерёдные повороты туловища, подъём туловища вверх, вытягивание рук и ног поочерёдно стоя на четвереньках.

Для достижения наибольшей эффективности данные упражнения необходимо выполнять в спокойном темпе, с правильным дыханием, не нарушая технику. При появлении чувства дискомфорта во время выполнения вышеуказанных упражнений следует сократить амплитуду выполнения и уменьшить интенсивность.

Большое значение при укреплении мышц является развитие такого физического качества, как гибкость. Дефицит двигательной деятельности вызывает постепенное окостенение позвоночного столба, что в свою очередь приводит к потере эластичности межпозвоночных дисков (именно они отвечают за способность корпуса двигаться в разных направлениях и, как следствие, правильно выполнять различные физические упражнения).

Но не стоит забывать о необходимости растяжки перед выполнением упражнений и в конце тренировки. Она необходима для поддержания тела в здоровом состоянии и препятствует появлению травм других частей вашего тела [4].

Методические указания для выполнения упражнений на развитие гибкости:

1. При растяжке спины не должны ощущаться чувства дискомфорта или боли, не вынуждайте ваше тело принимать слишком сложные для него позы.

2. Во избежание перенапряжения или растяжения мышц, которое может привести к серьезным травмам, упражнения на развитие гибкости следует выполнять медленно и без резких движений.

3. Тянитесь на поверхности, где много свободного места для выполнения растяжки, чтобы вы чувствовали себя комфортно.

4. Для того, чтобы ваши мышцы стали как можно больше и лучше расслабленными, каждое упражнение следует выполнять не менее 25-35 секунд.

5. Выполняйте по 10-15 повторений.

Упражнения для развития гибкости шейного отдела позвоночника:

1. Наклоны головы вперед. Надо сесть или стать ровно, распрямив плечи, и медленно наклонить голову вперед, касаясь грудной клетки подбородком. Пока не наступит ощущение, что ваша шея слегка растянулась, подбородок должен прижиматься к груди.

2. Наклоны головы в сторону. Медленно наклоняя голову вправо или влево, коснитесь плеча ухом, вы должны чувствовать, как ваши мышцы растягиваются. Повторите упражнение в противоположную сторону.

3. Сделайте 10-15 повторений в каждую сторону.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Упражнения для развития гибкости мышц спины:

1. Растяжка для позвоночника. Сначала лягте на спину, затем следует согнуть ноги в коленях и тянуть их к грудной клетке, при этом голову нужно держать вытянутой вперёд.

2. Поочередное сгибание коленей. Выполняется лежа на спине при слегка согнутых коленях, стопы стоят ровно, обхватите колено двумя руками и прижимайте к груди.

3. Повторяйте упражнение с двумя ногами по 10-15 раз для каждой.

Упражнения для мышц бедер и ягодиц:

1. Упражнения для бедер. Ноги поставьте на ширине плеч, сделайте левой ногой шаг назад, согните правую ногу в колене и перенесите вес со спины на левое бедро. Левая нога неподвижна, чтобы ощутить растяжение в бедре, наклоняйтесь вперёд. Повторите упражнение для двух ног.

2. Растяжка грушевидной мышцы. Еще одна мышца, которая может вызывать чувство боли в спине, – это грушевидная мышца, она проходит через ягодицу, и не следует пренебрегать ее растяжкой. Примите положение лежа на спине, при этом одна нога должна лежать на другой, аккуратно возьмите ногу, которая находится ниже, под коленом руками и подтягивайте к груди.

3. Повторите 10-15 раз для двух ног [3].

Кроме ряда упражнений, необходимых для растяжки позвоночника, надо обязательно выполнять аэробные упражнения. Эти упражнения направлены на увеличение частоты сердечных сокращений, что очень эффективно при болях в области спины. Данные упражнения увеличивают количество полезных питательных систем в костных структурах, приток крови к спине, что помогает снижению чувства дискомфорта, онемелости и уменьшению боли в спине.

Предлагаем выполнять самые простые и доступные аэробные упражнения, но это не говорит о том, что они малоэффективны.

Упражнения с легкой аэробной нагрузкой:

1. Ходьба. Самая минимальная нагрузка на спину дает ходьба, поэтому будет полезно проходить 4-5 километров 2-3 раза в неделю. Данная нагрузка снимает не только боли в спине, но и помогает общему улучшению состояния организма. При этом виде нагрузок не требуется какое-либо специальное оборудование, только удобная для вас обувь. Этот вид легкой аэробной нагрузки можно выполнять как прогуливаясь возле дома, так и в любом другом, удобном для вас месте.

2. Упражнения в бассейне. Упражнения в бассейне даже при самых минимальных нагрузках могут улучшить ваше физическое состояние и состояние вашей спины, потому что свойства воды противодействуют гравитации, которая способна сильно сжимать позвоночник. Вы даже не можете ощущать в воде вес своего тела, становитесь легче и сильнее, и поэтому упражнения на растяжку и укрепление будут наименее болезненны для вас. Такие упражнения, как круговые движения руками и различные упражнения для спины, легче всего выполнять под водой. Эти упражнения укрепляют как верхнюю, так и нижнюю части спины, поэтому уменьшают боль и улучшают общее состояние организма.

3. Велотренажер. Если вам удобнее делать упражнение сидя, советуют выбирать для себя велосипед или же велотренажер. Вы можете делать упражнение этого вида столько, сколько вам удобно. Но важно при выполнении данного

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

упражнения не перенапрягаться и не переусердствовать. Если ощущается боль и наступает сильная усталость, то надо сократить время выполнения упражнения. Для большей эффективности, продуктивности и полезности очень важно найти необходимую индивидуальную дозировку в количестве нагрузки [4].

Выводы. Студенческая молодежь, страдающая от заболеваний опорно-двигательного аппарата, часто находится в малоподвижном состоянии и ограничивает себя от разного вида физических нагрузках.

Одними из основных способов улучшения физического состояния при нарушениях опорно-двигательного аппарата являются следующие пункты:

1. Регулярное питание.
2. Правильный сон.
3. Правильное выполнение физических упражнений с дозированной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат.
4. Необходимый для организма отдых.

Вышеприведенные упражнения можно выполнять дома или в другом удобном месте и необязательно наличие специального оборудования или зала лечебной физической культуры. Но стоит отметить, что консультация специалиста с медицинским образованиям при болях в спине обязательна. Это даст возможность подобрать эффективные физические упражнения для лечения и улучшения состояния здоровья, укрепления мышечного корсета, который поддерживает и уменьшает нагрузку на позвоночные диски.

В результате информации, изложенной выше, можно сделать вывод, что различного вида физические нагрузки являются универсальным видом лекарства, которое при правильном применении способно устранить многие симптомы заболеваний даже до их появления.

Литература

1. Лапицкая Л.А. Формирование у студентов основ методики занятий «пожизненными» видами спорта / Сборник статей международной научно-методической заочной конференции «Актуальные проблемы физического воспитания, спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры», посвященной 70-летию кафедры физического воспитания и спорта «ГГУ им.Ф.Скорины» / Гомель, 8-9 июня 2017 г. – С. 150-154.

2. Назаренко И. А. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки): Практическое руководство для студентов непрофильных специальностей университета / Назаренко И. А., Зыкун Ж. А., Захарченко О. А. - Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2017. - 39 с.

3. Филатов Ю.П., Савельева О.В. Влияние физических упражнений на состояние позвоночника // LII Международной научно-практической конференции «Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки» (Россия, г. Новосибирск, 13 апреля 2017 г.).

4. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Мн.: Тесей, 2003. - 528 с.

5. Хихлуха Д.А. Факторы физического здоровья студентов / Хихлуха Д.А., Захарченко О.А. // Материалы I междунар. науч-практ. конф. под ред. д.ф.н. Патерыкиной В.В. / ДонГТУ. – Алчевск, 10 ноября 2017. – С. 144-151.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

6. Хихлуха Д.А. Средства физической культуры для улучшения здоровья студентов общих факультетов / Хихлуха Д.А., Литовкин Н.И. // Материалы Международной научно-методической заочной конференции под.общ. ред. К.К.Бондаренко / ГГУ им. Ф. Скорины. – Гомель, 8-9 июня 2017 – С. 154-158.

7. Хихлуха Д.А. Определение функционального состояния по частоте сердечных сокращений / Хихлуха Д.А., Захарченко О.А., Малиновский А.С. // Матеріалы XII Всеукраінськоі науково-практичноі конференці молодих учених з міжнародною участю / 19-20 квітня 2012 року, м. Суми, Украина, у 2 т. – С.100-106.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В ОТНОШЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПЕРВЫЕ ДЕСЯТИЛЕТИЯ СОВЕТСКОЙ ВЛАСТИ: ИДЕЙНО-ПОЛИТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

В.Р. Руднев, курсант,
Н.Р. Нежданов, курсант
Научный руководитель:
Д.А. Баранов, преподаватель,
Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина

Ключевые слова: *физическая культура, советская власть, спорт, пропаганда здорового образа жизни, социализм.*

Аннотация: *в статье рассматривается процесс построение политико-идеологической модели организации спортивной жизни в СССР 20-30 гг. Анализируются шаги молодой советской власти. Рассмотрены коренные причины развития советской идеолого-политической пропаганды спорта и здорового образа жизни. Проанализирована роль политических и партийных ранних деятелей советского государства в становлении советского физкультурного движения. Рассмотрены основные вехи историографического наследия советского периода в отношении рассматриваемой темы. Проведен анализ состояния формирования и пропаганды физической культуры и здоровья, которое может характеризовать деятельность советских органов власти в 20-30-е гг. XX века.*

В первые годы своего существования советская власть поставила себе весьма амбициозную цель. Эта цель состояла в формировании человека нового типа. Основополагающим для такой постановки проблемы было, пожалуй, то обстоятельство, что человек нового строя должен был стать конструктором своего будущего, не зависящим от воли свергнутых господствующих классов, политическим соучастником формирования нового горизонта социально-экономического, духовного, культурного и личностного онтоса [1, с. 155].

Изученность темы собственно исследователями оставляет желать лучшего, поскольку основными представителями официальной науки, интересующимися

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

разработкой данной проблематики были учёные-спортсмены, а также аналитики, телевизионные ведущие, известные спортсмены советского периода и их коллеги. Не приходится говорить о сколь либо систематической работе, ведшейся в отношении последовательного изучения периода становления ранних форм пропаганды спорта и физкультуры в советское время.

Историографию (историю изучения) проблемы, тем не менее, следует разделить на два неравных этапа. Первый приходится на советское время, а второй, как следует догадаться, на постсоветское. На первом этапе особую активность проявляли советские историки марксисты, пытавшиеся показать особую роль В.И. Ленина в становлении советской физической культуры. Подчёркивалось, что вождь мирового пролетариата был вдохновлён идеей распространения мысли о необходимости занятия физической культурой и спортом в среде широких масс трудящихся. Значительную роль здесь сыграли работы его соратников, а в первую очередь председателя Всевобуча – Николая Ильича Подвойского и комиссара здравоохранения и председателя Высшего Совета Физической Культуры первого периода его существования Николая Александровича Семашко. Следует заметить, что общая тональность работ, посвящённых деятельности двух этих популяризаторов спорта и физкультуры, была пронизана мотивами рассмотрения политического противоборства между ними за право возглавить движение советских физкультурников.

Тем не менее, уже в предвоенное время вышел ряд работ, посвящённых преимущественно роли вождя мирового пролетариата, сыгранной им в процессе становления ранней советской физкультуры. Среди последних, особое внимание следует уделить статье А.Д. Новикова («Ленин и физическая культура») в газете Красный спорт от 12 апреля 1840 года. И.Г. Чудинов опубликовал работу «Физическая культура в годы гражданской войны». Значительный интерес представляют работы Г.С. Деметера о вкладе В.И. Ленина и его соратников в становление советского спорта и пропаганду физической культуры. Среди наиболее значимых следует назвать работу «Ленин об охране здоровья трудящихся и физической культуре». Несмотря на резко негативные оценки некоторых современников, следует заметить, что В.И. Ленин уделял значительное внимание развитию идей необходимости отказа от утверждения взгляда на массовую физкультуру с позиций рассмотрения её пережитком классового общества прошлого.

В послевоенный период особо следует выделить работы, посвящённые соперничеству Люцернского Спортивного Интернационала и Красного (Советского) Интернационала. Это соперничество имело крайне политизированный характер, поскольку две эти международные организации вели пропаганду своей модели построения социализма (советской и социал-демократической или реформистской). После вступления советского государства в международное олимпийское движение пропала и актуальность описания деятельности двух этих организаций [1].

Источники по данной проблематике нельзя назвать бедными, хотя их систематизация требует дополнительных усилий в наше время. В Государственном Архиве Российской Федерации интерес для нас представляют материалы фонда Ф.7576 (Комитета по физической культуре и спорту). В

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

РГАСПИ особое внимание было уделено фондам 17 (Центральный комитет КПСС (ЦК КПСС) (1898, 1903 – 1991), 531 (Международная ленинская школа (МЛШ) (1925-1938), 537 (Красный спортивный интернационал (Спортинтерн) (1921-1937), 613 (Центральная контрольная комиссия ВКП(б) (ЦКК) (1920-1934). Предельно важным и значимым источником информации по данной теме представляются периодические издания 1920-1930 гг. В основном журналы «Теория и практика физической культуры», «Физкультактивист», «Физкультура и спорт», газета «Красный спорт», «Всевобуч и спорт» и др. Одним из самых талантливых авторов, публиковавшихся в этих изданиях был Л.В. Геркан, сочетавший педагогическую, организаторскую, публицистическую деятельность на ниве спорта. Этот исследователь представляет собой, пожалуй, ярчайший пример популяризатора истории физической культуры указанного периода.

Начальный этап пропаганды здорового образа жизни и поиска путей распространения массовой физкультуры среди трудящихся приходится на партийные дискуссии, разразившиеся в 20-е годы. Н.И. Подвойский, став главой Всевобуча и Высшего Совета Физической Культуры, настаивал на формировании трёх китов пропаганды физкультуры. По его мнению следовало сделать упор не на научно-медицинский подход к проблеме, а на массовые спортивные акции, праздники, демонстрации (гуляния), что будет наиболее значимым способом донесения до населения страны важности занятия спортом и поддержания высокого уровня физической формы. Главным оппонентом такой позиции выступил Н.А. Семашко, подчёркивавший необходимость поставить массовые занятия физкультурой в научные рамки и выделял важнейшую роль медицинскому аспекту оных. Представители советского народа, по мысли партийного функционера, должны были в полной мере осознавать значимость занятий физкультурой для поддержания личного здоровья и гигиены. По данному вопросу были организованы партийные собрания и прозвучал ряд выступлений. Однако дискуссия была свёрнута в связи с проверкой ЦКК ВКП(б), организованной ответственным работником Бюро Президиума С.И. Гусевым.

К данному периоду времени относятся и первые парады физкультурников, ставшие главным итогом начального этапа становления советской физической культуры и спорта. Первым физкультурным парадом в советской истории считается парад всевобучистов 25 мая 1919 г., который принимал В.И. Ленин. Следует подчеркнуть, что в 1920 гг. систематическим соревнованиям по конкретным видам спорта предпочитали разнообразные физкультурные праздники. Ключевая роль в их организации отводилась профсоюзам и комсомолу. Летом 1923 г. они провели I Всесоюзный праздник физкультуры, в котором приняло участие более двух тысяч спортсменов. Осенью 1925 г. ВСЦПС провел в Москве I Всесоюзный праздник физкультуры, в нем участвовало 600 спортсменов из шести крупнейших профсоюзов страны. Одним из самых запоминающихся спортивных торжеств 1920 гг. стал Летний праздник физкультуры 1927 г.

В построении пропаганды 20-30-х гг. особое место заняла дискуссия об отношении к феномену «рекордсменства», характерному для западного спортивного мира. Большинство лидеров советского спорта и движения первых спортивных обществ были склонны рассматривать создание последних в качестве

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ячеек рабочего сплочения. Считалось, что стремление к состязательности вредит реализации данного постулата, а государству победившего пролетариата следовало бы устранить всякую тягу к профессионализации или (как бы сказали в наше время) коммерциализации спорта и физической культуры [2].

В связи с данным обстоятельством на Всесоюзном Съезде Советов физической культуры 1924 г. было принято решение полностью отказаться от соревновательности в пространстве построения массовой физической культуры. Спорт высоких достижений рассматривался в качестве существенного препятствия к реализации данной цели. Ситуация изменилась в связи с принятием ЦК ВКП(б) от 1925 года, касающимся роли «рекорда» и соревновательности в вовлечении трудящихся в массовый спорт. Период 20-х гг. в общем и целом можно охарактеризовать временем становления представлений высших органов власти относительно формы и содержания путей достижения здорового образа жизни населения страны. Старый взгляд на спортивно-физкультурные программы (дореволюционного периода) явно не устраивал новых лидеров страны. Однако, предложения обновленческого характера выглядели ещё более экстравагантно и нетипично для классического понимания роли спорта и физкультуры.

Смена политического вектора развития советского государства в середине 30-х гг., выразившаяся в принятии новой Конституции 1936 г. изменила курс развития физкультурного движения. На смену полному отказу от рекордсменства и уходу физической культуры в узкие трудовые коллективы пришла широкая пропаганда спорта высоких достижений в среде рабочего класса страны. Казалось, что на эту цель начали работать не только органы государственной пропаганды, но и советское искусство, художники и скульпторы. Всем известны наиболее характерные образчики подобного рода творчества. Советский физкультурник должен был олицетворять целостность и мощь государственной машины сталинского типа. С этой целью в большинстве парков крупных городов СССР создаются скульптурные ансамбли, призванные продемонстрировать преимущества занятий спортом, возвеличить фигуру спортсмена, поставив её вровень лидерам стахановского движения, учёным и представителям искусства [3].

В ряде случаев данные устремления представлялись крайне спорными. Так, традиционно подчёркивается, излишняя военизация и крайняя степень милитаризированности советской физкультуры. На большинстве партийных собраний советских физкультурных обществ говорилось о безыдейности и аполитичности западного спорта. Подчёркивалось то обстоятельство, что такая отстранённость от решения проблем западного трудящегося представляла собой особую стратегию буржуазии. Наряду с позитивными явлениями, выражавшими себя в развитии отдельных видов спорта, формировании спорткомитетов, кружков, обществ физкультурников, возникали и уродливые явления, перегибы. Такого рода моменты проявлялись в аспекте диспропорциональности развития физкультуры и спорта высоких достижений. Со временем последний вытесняет первую, а в нём самом начинают проявлять себя нотки гигантомании и усиленного стремления к достижению успехов любой ценой (в стремлении показать политическое превосходство советского образа жизни над западным).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Отдельным аспектом становления ранней советской физкультуры можно счесть политику её сознательной милитаризации. Уже в годы гражданской войны проявила себя тенденция к распространению физической культуры в РККА. Резолюция VII экстренного съезда РКП(б) предполагала создание Всевобуча. Был организован I Всероссийский съезд по физической культуре, спорту и допризывной военной подготовки, проходивший 3–8 апреля 1918 г. Из всевозможных постановлений съезда 1918 г. выделяются те, согласно которым допризывник должен был комплексно получить элементарные сведения по военному делу. В 1920 г. была образована Главная военная школа физического образования. Согласно одному из приказов Революционного Военного Совета Республики от 16 августа 1922 г., спортивно–гимнастические занятия, как необходимая часть подготовки бойца Красной Армии, вводились в обязательный курс обучения войск. Обострение международной обстановки в 30-е. годы открывает второй этап милитаризации спорта и физкультуры, которая с этого времени была поставлена на службу внешней политике государства, чему способствовало введения комплекса ГТО [4].

Литература

1. Скоропад А. Э. Развитие физкультуры и спорта как объект советского политического контроля // Альманах современной науки и образования. – 2013. – №. 5. – С. 155–157.

2. Багаев М. В. Динамика количества спортивных журналов в советской России-СССР до начала Великой Отечественной войны (1918-1941 гг.) // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2015. – №. 12 (130).

3. Доронина Л. Н. Физкультура и спорт в советской скульптуре1920-1950-х годов (к проблеме формы и содержания) //Дом Бурганова. Пространство культуры. – 2015. – №. 1. – С. 68–76.

4. Письменная О. А. Физическое воспитание в контексте формирования советского гражданина и патриота //Культура физическая и здоровье. – 2008. – №. 3. – С. 49–51.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБАХ ПОДСЧЕТА НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОК-СПОРТСМЕНОК ФГБОУ ВО «ВГАФК»

Д.В.Рудов, магистрант
Научный руководитель:
М.М.Богомолова, к.б.н., доцент,
И.С.Таможникова, к.м.н., доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры

Ключевые слова: *питание, суточный расход энергии, потребности в макронутриентах, меню-раскладка, анализатор калорийности продуктов.*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Аннотация: в статье представлены сравнительные данные суточных энергозатрат и анализа рациона 11 студенток ФГБОУ ВО «ВГАФК», занимающихся спортом, полученные различными методами. Оценка суточного расхода энергии произведена хронометражно-табличным методом и по Mifflin-St.-Jeor equation. Установлено, что расчет по Mifflin-St.-Jeor equation не позволяет адекватно оценить уровень энерготрат у спортсменок. Анализ обеспечения энергетической ценности и макронутриентами рациона студенток путем составления меню-раскладки и при помощи Анализатора калорийности продуктов http://www.calorizator.ru/analyzer/products не выявил различия полученных данных, что позволяет использовать оба метода расчета для спортсменов. Выявлено, что фактическое питание исследуемых студенток не восполняет их физиологические потребности по калорийности и в макронутриентах.

Важнейшим условием достижения спортивного успеха и сохранения здоровья спортсмена является правильное и рациональное питание [1, 2, 3, 4, 6]. Ежедневный контроль за обязательным возмещением суточных затрат энергии, возобновлением пластических ресурсов и биологически активных веществ в организме - важное условие для сохранения здоровья любого человека, а для спортсмена при организации тренировочного процесса особенно. Однако, несмотря на важность данного вопроса для спортсменов, регулярный мониторинг за рациональным питанием представляет собой проблему, в силу того, что, с одной стороны, культура научного подхода к оценке питания сформирована у тренеров и спортсменов недостаточно, а с другой, использование традиционных методов контроля и анализа за питанием представляет собой трудоемкий процесс. В настоящее время в интернете имеется большое количество информации по вопросам питания и его мониторингу, но каковы источники такой информации и какими данными пользовались разработчики приложений по анализу питания остается неизвестным. В этой связи требуется научное обоснование и проверка данных, изложенных в интернете для последующей рекомендации спортсменам и практическим тренерам.

В исследовании, проведенном на кафедре спортивной медицины ФГБОУ ВО «ВГАФК» приняли участие 11 девушек-студенток 3 курса. Средний возраст участниц составил 20.3 года. Все они имели спортивный разряд – от I до мастера спорта. На момент исследования средние значения их двигательной активности составили 8856.9±926.5 шагов в сутки, помимо этого все девушки занимались фитнесом или тренировались в избранном виде спорта от 3 до 6 раз в неделю.

Проведенное исследование включало анкетирование о соблюдении принципов здорового питания, подсчет суточного расхода энергии участниц исследования хронометражно-табличным методом и по формуле Миффлина-Сен-Жеора [7], расчет потребностей спортсмена в основных нутриентах, витаминах и макроэлементах, составление меню-раскладки суточного рациона [5] и анализ суточного рациона по калорийности, содержанию белков, жиров и углеводов при помощи анализатора продуктов на сайте http://www.calorizator.ru/analyzer/products.

При опросе выяснилось, что 7 из 11 девушек (63.7%) считают, что они следуют принципам здорового питания, рекомендованным статьями в популярных журналах и на сайтах о здоровом образе жизни, а также ежедневно подсчитывают содержание белков, жиров, углеводов и величину калорийности суточного

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

рациона при помощи приложений на своих мобильных устройствах; 6 девушек из 11 (54.6%) всегда готовят еду самостоятельно, остальные пользуются чаще всего предприятиями общественного питания. При анонимном анкетировании все 11 девушек (100%) признались, что они употребляют фаст-фуд от 1 до 4 раз в месяц.

Согласно принципам рационального питания для обеспечения спортсмена пищей, соответствующей его энергетическим затратам и пластическим процессам, необходимо знать, сколько энергии он расходует в сутки. По данным исследователей вопрос об уровне энерготрат спортсменов в различных видах спорта остается неясным [3]. Для подсчета суточного расхода энергии применяли два метода: хронометражно-табличный и формулу Mifflin-St. Jeor. Хронометражно-табличный метод является простым и быстрым методом определения суточных энергозатрат человека. Метод включает хронометраж отдельных видов деятельности человека за сутки и расчет энергозатрат с помощью специальных таблиц, как по отдельным видам деятельности, так и за сутки в целом. Указанный метод включает данные основного обмена. Популярное уравнение Миффлина-Сен-Жеора разработано в 90-х годах 20 века американскими диетологами и считается у большинства практических тренеров наиболее подходящим для сегодняшнего образа жизни и питания для расчета необходимого уровня калорий. Достоинством этой формулы является легкость и быстрота подсчета величины суточного расхода энергии. Для женщин формула имеет следующий вид: (10 х вес (кг) + 6.25 х рост (см) – 5 х возраст (г) – 161) х А, где А уровень активности человека, его различают обычно по пяти степеням физических нагрузок в сутки:

- 1,2 – минимальная активность, сидячая работа, не требующая значительных физических нагрузок;
- 1,375 – слабый уровень активности: интенсивные упражнения не менее 20 минут один-три раза в неделю. Это может быть езда на велосипеде, бег трусцой, баскетбол, плавание, катание на коньках и т. д.;
- 1,55 – умеренный уровень активности: интенсивная тренировка не менее 30-60 мин три-четыре раза в неделю (любой из перечисленных выше видов спорта);
- 1,7 – тяжелая или трудоемкая активность: интенсивные упражнения и занятия спортом 5-7 дней в неделю. Трудоемкие занятия также подходят для этого уровня, они включают строительные работы (кирпичная кладка, столярное дело и т. д.), занятость в сельском хозяйстве и т. п.;
-1,9 – экстремальный уровень: включает чрезвычайно активные и/или очень энергозатратные виды деятельности: занятия спортом с почти ежедневным графиком и несколькими тренировками в течение дня; очень трудоемкая работа, например, сгребание угля или длительный рабочий день на сборочной линии. Зачастую этого уровня активности очень трудно достичь.

Стоит отметить, что данная формула актуальна для лиц в возрасте от 13 до 80 лет.

При анализе результатов подсчета разными способами суточного расхода энергии при одинаковом распорядке дня и видах деятельности девушек, участвующих в исследовании, оказалось, что его средние значения при подсчете хронометражно-табличным способом составила 3641.6±815,5 ккал/сутки, что существенно выше, чем при расчете по формуле Миффлина-Сен-Жеора –

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

2320.7±602.8 ккал/сутки. Несмотря на отсутствие достоверных различий между средними значениями суточного расхода энергии при различных способах его подсчета, разница результатов подсчета составила более 1200 ккал/сутки, что делает затруднительным составление рекомендаций по калорийности питания спортсменов. По данным литературы величина энерготрат в сутки у спортсменов может составлять от 3500 до 7000 ккал [3] По всей видимости, подсчет суточного расхода энергии по формуле Миффлина-Сен-Жеора, несмотря на дифференцированный коэффициент двигательной активности, не отражает в полной мере значения расхода энергии спортсменов на тренировку, т.е. попросту не «работает» на изучаемой категории людей. Поэтому расчет величины энергозатрат хронометражно-табличным методом, несмотря на его большую трудоемкость и необходимость навыка, следует считать более точным именно для спортсменов.

Концепция сбалансированного питания определяет пропорции отдельных веществ в рационе питания [3, 4]. Для подсчета потребностей в основных нутриентах в суточном рационе участниц исследования было взято соотношение белков, жиров, углеводов 1:0.7:4. Потребности в витамине А определялись как 2 мг на 3000 ккал/сутки + 0.5 мг на каждую последующую 1000 ккал расхода энергии, в витамине B_1 0.7 мг на каждую 1000 ккал/сутки, витамине С 0.35 мг на каждую 1000 ккал расхода энергии. Значения потребностей в основных макро- и микронутриентах приведены в таблице 1.

Таблица 1

Потребности в основных макро- и микронутриентах у девушек-спортсменок с суточным расходом энергии 3614.5±815.5ккал/сутки (M±m)

Белки, г/сутки	Жиры, г/сутки	Углеводы, г/сутки	Вит.А, мг/сутки	Вит.B_1, мг/сутки	Вит.С, мг/сутки	Са, г/сутки	Р, г/сутк
135.6±30.9	100.4±29.8	542.2±100.4	2.5±0.7	2.6±0.4	126.5±24,1	1.1	1.3

Анализ одного и того же суточного рациона питания проводили двумя способами: 1. меню-раскладка с последующим расчетом нутриентов по таблице «Химический состав и энергетическая ценность 100 г съедобной части основных пищевых продуктов» [5]; 2. анализатора калорийности продуктов на сайте http://www.calorizator.ru/analyzer/products. (рис. 1). Полученные данные приведены в таблице 2.

Таблица 2

Сравнительные значения содержания макронутриентов в суточном рационе девушек-спортсменок при различных способах их подсчета (M±m)

	Белки, г/сутки	Жиры, г/сутки	Углеводы, г/сутки	Калорийность, ккал/сутки
Меню-раскладка	89.4±10.6	77.9±16.3	256±75.9	2096,3±437.2
Анализатор калорийности продуктов	89.6±8.8	76.9±17.7	241.9±63.8	2034.5±369.6

Как видно из таблицы 2, разница в средних значениях содержания белков, жиров, углеводов и калорийности в суточном рационе при разных способах их подсчета не превышает 5 %, т.е. различия можно считать несущественными. Следовательно, для анализа питания спортсменов можно применять оба способа, но составление меню-раскладки и расчет нутриентов по нему требует больше

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

времени и не исключает арифметических ошибок. Тот же самый анализ рациона питания с применением Анализатора калорийности продуктов занимает от 5 до 15 минут в день и уменьшает вероятность ошибок. К недостаткам данного метода относится отсутствие в цифровом калькуляторе данных о содержании микронутриентов в продуктах.

Как показал проведенный анализ питания спортсменок, их рацион далек от идеального и не возмещает физиологических потребностей ни в энергетическом, ни в пластическом компонентах. Дефицит калорийности их питания составил 43%; белка - 34.1%; жиров – 23.4%; углеводов – 56.4%

№	Продукт	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
1	Чай зелён	200	0.00	0.00	0.00	0.00
2	Блины с м	100	8.00	15.20	40.60	332.00
3	Шоколад М	80	4.32	27.20	44.80	442.40
4	Апельсино	200	1.80	0.40	16.20	72.00
5	Борщ из св	450	19.80	16.20	24.75	283.50
6	Картофель	200	4.00	0.80	33.40	164.00
7	Сосиски м	100	11.00	23.90	1.60	266.00
8	Молоко	200	6.40	7.20	9.60	128.00
9	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00
10	Макароны	95	9.88	1.04	67.92	326.80
11	Курица жа	150	39.00	18.00	0.00	315.00
12	Яблочный	200	0.80	0.80	19.60	84.00
	Итого:	2075.00	105.40	111.14	268.28	2460.70
	Итого на 100 грамм:	100.00	5.08	5.36	12.93	118.59

Добавить новый продукт

Рис.1. Расчет макронутриентов и калорийности суточного рациона питания на сайте http://www.calorizator.ru/analyzer/products.

Выводы:

1. Питание студенток ФГБОУ ВО «ВГАФК», занимающихся спортом, несмотря на большое количество информации по рациональному питанию и возможности постоянного мониторинга за количественным и качественным составом питания при помощи множества приложений на современных гаджетах, остается недостаточно сбалансированным. Очевидно, что это не позволит существенно улучшить не только спортивный результат, но показатели здоровья, связанные с питанием.

2. Расчет величины суточных энергозатрат хронометражно-табличным методом, позволяет более точно учесть расход энергии спортсмена именно при спортивной деятельности. Подсчет суточного расхода энергии по формуле

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Миффлина-Сен-Жеора, не отражает в полной мере значения расхода энергии спортсменов на тренировку, но отличается скоростью и простотой расчета, и, поэтому может быть использован для спортсменов-любителей и лиц, занимающихся фитнесом.

3. Анализ рациона спортсменок различными способами, а именно при помощи составления меню-раскладки и Анализатора калорийности продуктов http://www.calorizator.ru/analyzer/products не выявил достоверных различий в полученных результатах, следовательно, для ежедневного мониторинга за количественными и качественными показателями питания можно применять Анализатор калорийности продуктов. Его достоинством также является возможность использования смартфона для проведения расчетов, что делает формирование культуры рационального питания более доступным.

Литература

1. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учеб.-метод. пособие / О. О. Борисова. - М.: Советский спорт, 2007. - 132 с.

2. Парастаев С.А. Питание спортсменов. Рекомендации для практического применения (на примере футбола) / С. А. Парастаев. – М.: Спорт, 2018.- 200с.

3. Пшендин П.И. Рациональное питание спортсменов / П.И. Пшендин. - СПб.: Гиорд, 2000. — 160 с.

4. Рогозкин В.А. Питание спортсменов / В.А. Рогозкин, А.И. Пшендин, Н.Н. Шишина. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 160 с.

5. Справочник по диетологии. / под ред. А. А. Покровского, М. А. Самсонова. - М.: Медицина, 1981. 704с.

6. Тутельян В.А. Оптимизация питания россиян - путь к здоровью и повышению качества жизни. / В.А Тутельян., Б.П. Суханов, М.Г. Керимова, Е.В. Елизарова // Сеченовский вестник. - 2014. - № 3 (17). - С. 8-13.

7. Stiegler P. The Role of Diet and Exercise for the Maintenance of Fat-Free Mass and Resting Metabolic Rate During Weight Loss / P. Stiegler and A. Cunliffe // Sports Med. - 2006; № 36 (3). - p.239-262.

ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ И ПРАВОВЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПОД ЭГИДОЙ ОЛИМПИЙСКОГО СОВЕТА АЗИИ

П.А. Ряполов, студент
Научный руководитель:
К.В. Симонов, к.ист.н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *страны Азии, международные олимпийские организации, международные соревнования, правовые механизмы.*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Аннотация: *В статье анализируются современные правовые процедуры, непосредственно связанные с подготовкой и проведением международных спортивных соревнований под эгидой Олимпийского Совета Азии – крупнейшей олимпийской организации в странах Востока.*

Спортивные соревнования, проводимые под эгидой Олимпийского Совета Азии (далее – ОСА), представляют собой состязания атлетов в командных и игровых видах спорта. Ответственность за выбор, процедуру регистрации и непосредственное участие конкретного спортсмена, команды или официального лица в соревнованиях несут Национальные Олимпийские комитеты стран, представленных в ОСА. При этом сами спортивные состязания проводятся в строгом соответствии с техническими правилами и процедурами, предусмотренными международными спортивными федерациями, а в случае отсутствия таковых – по правилам азиатских спортивных федераций, признанных ОСА.

Олимпийский Совет Азии официально организует и проводит следующие крупные международные спортивные соревнования с участием атлетов азиатских стран: Азиатские игры (один раз в четыре года, начиная с 1951 г.), Азиатские зимние игры (один раз в четыре года, начиная с 1986 г.), Азиатские игры в помещении (один раз в четыре года, начиная с 2005 г.), Азиатские юношеские игры (один раз в четыре года, начиная с 2009 г.), Азиатские пляжные игры (один раз в два года, начиная с 2008 г.). Все организационные и административно-технические вопросы, непосредственно касающиеся организации и проведения Игр относятся к компетенции Исполнительного комитета Олимпийского Совета Азии.

ОСА рассматривает все проводимые под его эгидой соревнования своей эксклюзивной собственностью и заявляет о праве распоряжаться ею без всяких ограничений. ОСА самостоятельно определяет условия доступа и порядок использования любого рода данных относительно проводимых соревнований – любых Азиатских игр и связанных с ними спортивных событий.

Атрибутика Олимпийского Совета Азии, помимо символов, логотипа, флага, девиза, гимна организации, включает в себя также эмблему, талисман, памятные медали, наградные медальные комплекты соревнований, права на коммерческое использование, продажу или рекламирование которых также принадлежит ОСА. Для защиты своих законных интересов, связанных с организацией, проведением или юридическим сопровождением спортивных соревнований, а также с целью недопущения какого-либо имущественного ущерба, ОСА считает возможным действовать на основе международного права или конкретного национального законодательства.

Вопросы распоряжения собственностью и имуществом Азиатских игр, вообще, весьма детально рассматриваются в правовых документах ОСА. В частности, Олимпийский Совет Азии может передать права на использование собственной символики, как и любой другой собственности, Национальному Олимпийскому комитету страны, в которой непосредственно проводятся любые из Азиатских игр с требованием обязательного ее отображения в рекламных, пропагандистских и пр. материалах и мероприятиях. Что касаемо символики

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

самих Азиатских игр, то ею законно и с одобрения ОСА могут распоряжаться только организаторы соревнований. В иных случаях, т.е. без согласия руководящих органов ОСА или вопреки действующих правовых установок организации, использование имущества и собственности ОСА и Азиатских игр с целью получения коммерческой выгоды при проведении спортивных состязаний считается незаконным. Специальный пункт Устава ОСА на этот счет гласит, что «все контракты и соглашения, касающиеся Азиатских игр, заключаемые Оргкомитетами соревнований, должны быть одобрены и подписаны ОСА».

Цифровые и печатные материалы, вебсайты соревнований, а также любые IT системы, имеющие отношение к деятельности Организационных комитетов Азиатских игр и способствующие продвижению самих Игр, также являются собственностью Олимпийского Совета Азии.

Каждый Национальный Олимпийский комитет, признанный ОСА, ответственен за соблюдение неприкосновенности интеллектуальной собственности ОСА в своей стране. В этой связи НОК вправе предпринять необходимые шаги с тем, чтобы не допустить использование имущества ОСА в нарушение положений уставных документов или вопреки интересам организации. В том случае если национальное законодательство страны, установленные процедуры регистрации торговой марки, либо иные легальные инструменты защиты предоставляют Национальным Олимпийским комитетам реальную возможность защиты символики ОСА и его собственности, НОК может использовать данные преимущества, однако даже в этом случае требуется четкое соблюдение конкретных требований Устава ОСА и инструктивных указаний руководства организации.

Организационный комитет Азиатских игр и Национальный Олимпийский Комитет, предлагая страну и конкретный город в качестве места проведения будущих соревнований, должны гарантировать, что Олимпийский Совет Азии станет единственным законным обладателем прав на церемониальные, культурные и музыкальные работы, имеющие отношение к Играм. Ни Национальный Олимпийский комитет, ни Оргкомитет соревнований не вправе использовать данные материалы до, в течение и по завершении любых спортивных соревнований, проводимых по линии ОСА, без предварительного одобрения самого Олимпийского Совета Азии.

Конкретный и окончательный выбор города как места проведения любых Азиатских игр – прерогатива Генеральной ассамблеи ОСА. Сама же процедура отбора городов-кандидатов, ее ход и этапы определяются решением Исполнительного комитета. Национальное правительство страны, один из городов которой рассматривается в качестве потенциального места проведения Азиатских игр, при этом обязано гарантировать, что местные государственные и общественные власти уважают, признают и будут полностью выполнять положения Устава ОСА, Этического кодекса ОСА, а также соглашение с ОСА о городе – месте проведения соревнований.

Национальный Олимпийский комитет, Организационный комитет Азиатских игр и власти города, принимающего азиатских спортсменов несут равную ответственность, в том числе финансовую, за организацию и подготовку

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Азиатских игр. Олимпийский Совет Азии подобной финансовой ответственности не несет ни в какой части.

В случае несогласия Национального Олимпийского комитета, Организационного комитета Азиатских игр, властей города, уже выбранного местом проведения соревнований, или правительства страны и ее общественных организаций с положениями Устава ОСА, Этического кодекса ОСА, соглашением о городе – месте проведения Азиатских игр и решениями руководящих органов ОСА, Исполнительный комитет наделен достаточными полномочиями, чтобы в любой момент и без предварительных согласований отменить свое решение о передаче конкретному городу права принимать Азиатские игры. В таком случае никто из представителей пострадавшей стороны – ни Национальный Олимпийский комитет, ни Оргкомитет соревнований, ни официальные власти города, провинции или региона, ни даже правительство страны - не вправе требовать в какой-либо форме каких-либо компенсаций от Олимпийского Совета Азии.

Право принимать Азиатские игры может быть предоставлено лишь стране, Национальный Олимпийский комитет которой представлен в ОСА.

Выбор конкретного города с целью последующего предложения его на рассмотрение руководства Олимпийского Совета Азии как места проведения будущих соревнований находится в компетенции Национального Олимпийского комитета. Последний предварительно должен заручиться пониманием и поддержкой в данном вопросе как со стороны правительства страны, так и со стороны властей самого города-кандидата. Исполнительные структуры в центре и на местах должны гарантировать свободный доступ на соревнования команд из всех стран – участниц, а также полную безопасность для атлетов, спортивных делегаций и приглашенных чиновников.

Сама процедура отбора городов-кандидатов начинается по решению Исполнительного комитета ОСА за 8 лет до предполагаемых сроков проведения соревнований. Национальные Олимпийские комитеты, заинтересованные в победе «своего» города, направляют в адрес секретариата ОСА т.н. «письма о намерении» и перечисляют на его счета залоговую сумму-гарантию. После получения ответных посланий от руководства ОСА с предварительным одобрением заявленной инициативы по выдвижению города-кандидата, Национальные Олимпийские комитеты в течение следующих шести месяцев готовят и направляют в штаб-квартиру ОСА полный пакет заявочных документов. Получив и рассмотрев их, Президент ОСА поручает Комитету по развитию сформировать и направить в города, названные в заявках Национальных Олимпийских комитетов, специальные оценочные комиссии, которые по итогам своих миссий составляют и представляют Исполкому и Генеральной ассамблее ОСА документальные отчеты. Изучив их, Исполком ОСА составляет список максимум из трех городов-кандидатов, чьи позиции и предложения представляются наиболее весомыми и адресует его для принятия окончательного решения в Генеральную ассамблею ОСА. Свои экспертные оценочные комиссии может направить в город – претендент на проведение Азиатских игр и Национальный Олимпийский комитет страны, но лишь после получения на то согласия от Исполкома ОСА.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Уставными документами Олимпийского Совета Азии, очевидно с целью недопущения коррупционных и иных незаконных способов корректировки позиции функционеров международных олимпийских организаций на стадии отбора городов-кандидатов для проведения Азиатских игр, определяется, что официальным лицам принимающей стороны (город, провинция, кабинет министров) запрещается вручать подарки и сувениры любой ценности представителям Национальных Олимпийских комитетов и членам Исполнительного комитета ОСА.

Олимпийский Совет Азии – и это следует особо подчеркнуть - рассматривает заявки от городов, претендующих на проведение любых Азиатских игр, только после перечисления на свои счета залоговой суммы. Причем в случае отказа городу-кандидату в праве принять у себя азиатских спортсменов для участия в соревнованиях, сумма залога не возвращается. Национальный Олимпийский комитет страны, чей город побеждает соперников в конкурентной борьбе и по решению Генеральной ассамблеи становится местом проведения Азиатских игр, в течение месяца после принятия официального решения Олимпийским Советом Азии, переводит ему оставшуюся часть суммы.

Далее выплаты осуществляются от властей города, который удостаивается чести принимать соревнования. В течение двух месяцев с даты подписания соглашения между ОСА, с одной стороны, и городскими властями, с другой, - гарантированная сумма поступает на счета Олимпийского Совета Азии. Руководством последнего это рассматривается как своего рода страховка на случай возможного срыва Азиатских игр или отказа городских властей по какой-либо причине их подготовить и принять. Необходимые же финансовые отчисления Национальному Олимпийскому комитету и Организационному комитету Игр Олимпийский Совет Азии производит только после завершения всей программы соревнований и получения итогового отчета об их проведении от Оргкомитета.

Указанные выше траты – далеко не единственные расходные статьи в условном совокупном бюджете стороны, принимающей спортивные соревнования под эгидой ОСА. Особая статья расходов организаторов – оплата перелетов, а также финансирование целого комплекса услуг по принятию и размещению в период непосредственного проведения Азиатских игр крупных спортивных чиновников и важных функционеров международного олимпийского движения, а также некоторых категорий делегатов (президенты, вице-президенты, генеральные секретари, судьи, юристы, спортивные инспектора др.), представляющих международные и азиатские федерации по видам спорта.

Значительные финансовые, административные и технические обязательства берет на себя Организационный комитет Азиатских игр. Он занимается управлением всеми подготовительными процедурами в течение нескольких лет до даты открытия соревнований, неизменно действуя с одобрения Олимпийского Совета Азии. Оргкомитет должен регулярно, один раз в три месяца, доводить до руководства Национального Олимпийского комитета, а через него и до Исполкома ОСА, сведения относительно показателей, достигнутых в реализации подготовительных программ. В течение календарного года, предшествующего Играм, такого рода информация от Оргкомитета должна поступать

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

заинтересованным лицам и авторитетным олимпийским организациям ежемесячно. Организационный комитет Азиатских игр тесно взаимодействует с международными и азиатскими спортивными федерациями, признанными ОСА, консультирует их по любым возникающим вопросам. Принципиальной позицией в деятельности Оргкомитета Игр становится соблюдение принципа равных возможностей для различных видов спорта и недопущение искусственного создания для одного или некоторых из них каких-либо преимуществ в ущерб интересам всех остальных. Не позднее, чем через шесть месяцев после официального завершения соревнований Оргкомитет Азиатских игр при посредничестве Национального Олимпийского комитета предоставляет Олимпийскому Совету Азии полный и всесторонний отчет о проведенных мероприятиях.

Устав Олимпийского Совета Азии детально регламентирует правовую составляющую процедуры допуска спортсменов к соревнованиям – любым Азиатским играм. Национальная принадлежность члена сборной команды той или иной страны является в данном случае самым важным критерием. Гражданство спортсмена, удостоверяемое документально по паспорту, должно соответствовать официальному наименованию Национального Олимпийского комитета страны, которую он представляет. Спортсмен, выступающий на Олимпийских играх, Азиатских играх, континентальных или региональных азиатских соревнованиях и чемпионатах, не вправе поменять в будущем страну и выступать за другую национальную сборную, если только его прежнее государство или территория, где он родился, не вошли в состав другого государства или же ранее спортсмен выступал за страну, чей Национальный Олимпийский Комитет не был представлен на тот момент в составе ОСА.

Вообще, минимально достаточными для допуска на соревнования, проводимые под эгидой Олимпийского Совета Азии, будут считаться следующие правовые условия: спортсмен родился в стране, за команду которой он выступает; национальная принадлежность спортсмена или принятие гражданства страны, под чьим флагом он участвует в соревнованиях, не менее, чем за три года до их начала; спортсмен натурализован в стране, которую представляет и является там налоговым резидентом.

Для спортсменов, участвующих в соревнованиях, проводимых под юрисдикцией ОСА, на сегодняшний день не устанавливается никаких специальных возрастных критериев допуска. Если таковые будут введены, то только по решению международных и/или азиатских спортивных федераций и с одобрения Исполнительного комитета ОСА применительно для Азиатских юношеских игр, участники которых должны соответствовать возрастным рамкам 14-17 лет.

Особое внимание при подготовке к спортивным соревнованиям международного уровня, проводимым под эгидой ОСА, уделяется правовой регламентации процедуры распределения получаемых доходов между заинтересованными сторонами. Это, в первую очередь, сам Олимпийский Совет Азии и Организационный комитет конкретных Азиатских игр.

Доходная часть бюджета соревнований формируется в течение нескольких лет за счет поступления средств от реализации маркетинговых и билетных программ,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

мерчендайзинга, лицензирования, продажи прав на радио- и телетрансляции. Распределяются полученные средства следующим образом: 50% от всех доходов получает ОСА, 50 % переходят Оргкомитету Игр. Последний из своей части полученных средств резервирует долю в размере минимум 5 млн. долларов для перечисления Национальным Олимпийским Комитетам, которые принимали участие в реализации маркетинговой программы ОСА. Причем интересно, что указанные средства признаются доходами Оргкомитета Азиатских игр, но их конкретным распределением занимается опять-таки Олимпийский Совет Азии. Национальный же Олимпийский Комитет страны, принимавшей Игры, вообще не получает ничего из той прибыли, которая поступает от реализации программ олимпийского маркетинга. Кроме того, минимум 4 млн. долларов из всех полученных средств Оргкомитет Азиатских игр выделяет Национальным Олимпийским Комитетам в виде компенсации расходов на авиабилеты для участников соревнований и членов спортивных делегаций. Непосредственным распределением этих средств также занимается Олимпийский Совет Азии.

Таким образом, анализ ряда ключевых положений Устава ОСА позволяет говорить об исключительных правах и привилегиях данной организации в части принятия решений по вопросам подготовки и проведения многочисленных спортивных соревнований международного уровня, а также контроля за распределением финансовых средств, получаемых по их итогам.

Литература

1. Olympic Council of Asia. Constitution and Rules [Электронный ресурс]. – URL: http:// ocasia.org / 1918324203_OCA new1.pdf (дата обращения 26.01.2020)

ЮЖНОАЗИАТСКИЕ ИГРЫ: ИСТОРИКО-ПОЛИТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

П.А. Ряполов, студент
Научный руководитель:
К.В. Симонов, к.ист.н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *международное олимпийское движение, Восток, региональные соревнования, олимпийские организации*

Аннотация: *В статье на примере Южноазиатских игр рассматривается проблематика организации и проведения крупных региональных спортивных соревнований под эгидой Олимпийского Совета Азии и Международного Олимпийского Комитета.*

Южноазиатские игры (SA Games) – это крупные международные региональные соревнования с участием спортсменов Бангладеш, Бутана, Индии, Мальдивских островов, Непала, Пакистана, Шри-Ланки и Афганистана. До 2004 года они проводились под официальным наименованием Южноазиатские

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

федеративные игры (SAF Games). Данные соревнования часто называют южноазиатской версией Олимпийских игр или Олимпиадой Южной Азии.

Идея их организации появилась в начале 1980-х гг., когда была создана Южноазиатская спортивная федерация (SASF). Именно она проводит Южноазиатские игры, а Олимпийский Совет Азии и Международный Олимпийский Комитет их патронируют [1].

Первые Южноазиатские федеративные игры состоялись в Катманду в 1984 г. Вторые были проведены в Дакке в 1985 г. Затем с интервалом в два года эти Игры проходили в Калькутте (1987), Исламабаде (1989), Коломбо (1991), Дакке (1993) и Мадрасе (1995). Со второй половины 1990-х гг. многочисленные проблемы экономического и политического характера в отношениях между странами Южной Азии начинают вносить серьезные коррективы в сроки проведения соревнований. В частности, из-за финансовых затруднений правительства Непала VIII SAF Games проведены были в Катманду не в 1997 г., как планировалось, а в 1999. IX Игры – «срывались» трижды и состоялись лишь в 2004 г. Организации столь крупных международных соревнований в данном случае помешали причины весьма далекие от спорта. Как это часто бывает, в спортивную жизнь вмешалась «большая политика».

К октябрю 2001 г. власти Пакистана, ответственные за подготовку проведения IX Южноазиатских федеративных игр, оказались не готовы к началу соревнований: очередное обострение ситуации в Кашмире, на границе с Индией, не позволило тогда принять в Пешаваре спортивные команды государств Южной Азии. Перспективы проведения состязаний оставались не ясными и в дальнейшем, уже в свете событий 11 сентября 2001 г. в США, пока, наконец, Исполнительный комитет Южноазиатской спортивной федерации (SASF) не принял решение об официальном переносе их на март-апрель 2002 г. Однако и на этот раз Игры не состоялись. С одной стороны, после начала антитеррористической операции коалиционных сил в Афганистане предсказуемо обострилась военно-политическая обстановка в регионе в целом, с другой – продолжали нарастать индо-пакистанские противоречия из-за Кашмира.

Кашмирская проблема поставила соседние государства – Индию и Пакистан – на грань большой войны. В феврале 2002 г. первый заместитель министра иностранных дел Пакистана Азиз Ахмад-хан заявил, что его страна применит все имеющиеся у нее средства для отражения индийской военной агрессии, вплоть до ядерного оружия. Естественно, что ни о каких мероприятиях с участием спортсменов двух стран в сложившихся обстоятельствах не могло быть и речи. В результате Исполнительный комитет Южноазиатской спортивной федерации решает вновь отсрочить проведение IX Игр, на сей раз уже на год. Было установлено, что они пройдут с 29 марта по 7 апреля 2003 г. в Исламабаде, но и в эти сроки соревнования не состоялись. Главным образом, их проведению помешало очередное обострение в отношениях между Индией и Пакистаном.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Теперь о возможности применения ядерного оружия в двустороннем конфликте заявили индийские власти.

В середине февраля 2003 г. стало окончательно ясно, что проведение IX Южноазиатских федеративных игр находится под угрозой срыва из-за позиции индийской стороны. Министр спорта Пакистана Якуб Ильяс-хан неоднократно заявлял, что подготовка к соревнованиям ведется полным ходом, но этим он не смог изменить мнение чиновников из правительства Индии и ее Национального Олимпийского Комитета. В Карачи готовились к открытию Игр (церемония должна была состояться на площади перед мавзолеем основателя Пакистана Мухаммеда Али Джинны), но в решающий момент власти Дели официально заявили о том, что индийские спортсмены отказываются от участия в соревнованиях на территории Пакистана из-за сохраняющейся напряженности в отношениях между двумя странами. 60 депутатов Законодательного собрания Индии обратились тогда к премьер-министру страны Аталу Бихари Ваджпаи с просьбой пересмотреть это решение и отказаться от бойкота IX Южноазиатских игр, однако позиция правительства осталась неизменной.

23 марта 2003 г. кабинет министров Пакистана и Исполком SASF постановили отложить проведение соревнований в Исламабаде. Одновременно на 10-11 апреля была намечена встреча представителей Индии и Пакистана с целью определения новой даты открытия Игр, но с началом боевых действий в Ираке индийская сторона отказалась даже обсуждать этот вопрос. В итоге 10 апреля 2003 г. Исполком SASF вынужден был признать, что в 2003 г. IX Южноазиатские федеративные игры не состоятся. Иного выхода в тогдашних обстоятельствах, видимо, не было. Напряженность в отношениях между Индией и Пакистаном сохранялась, а боевые действия в Ираке не имели еще ясной военно-политической перспективы. Провести очередные Южноазиатские федеративные игры было намечено в 2005 г. в Коломбо (Шри-Ланка).

Впрочем, данное решение действовало сравнительно не долго. Между Дели и Исламабадом уже в мае 2003 г. наметилось политическое сближение в оценке ситуации в Кашмире, и, вскоре, была достигнута договоренность об участии спортсменов Пакистана в Афро-Азиатских играх в индийском Хайдерабаде. Учитывая это, Исполком SASF решил вернуть Национальному олимпийскому комитету Пакистана право принимать IX Южноазиатские федеративные игры. Они проходили с 29 марта по 7 апреля 2004 г. в Исламабаде [2].

В 2004 году руководством Южноазиатской спортивной федерации было принято решение официально переименовать соревнования из Южноазиатских федеративных игр в Южноазиатские игры, поскольку многие официальные лица тогда посчитали, что слово «федерация» в названии приуменьшает значимость данного спортивного события и действует как барьер в привлечении внимания болельщиков, журналистов, телезрителей.

X Южноазиатские игры проходили с 18 по 28 августа 2006 г. в Коломбо, столице Шри-Ланки. Более 2000 спортсменов из 8 стран южноазиатского

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

субконтинента приняли участие в состязаниях по 20 видам спорта. Одной из ярких характеристик данных Игр стал беспрецедентно высокий уровень безопасности как для официальных лиц, так и для непосредственных участников соревнований, которые проходили на фоне ожесточенных столкновений между правительственными войсками и группировкой ТОТИ. На церемонии открытия Игр присутствовали президент Шри-Ланки Махинда Раджапакса и генеральный секретарь Олимпийского Совета Азии Раджа Рандхир Сингх [3].

XI Южноазиатские игры состоялись 29 января – 8 февраля 2010 г. в столице Бангладеш – Дакке. Первоначально их планировалось провести в ноябре 2009 г., однако принимающая сторона столкнулась с политическими трудностями в связи с проведением в стране всеобщих выборов, в результате чего Советом Южноазиатской спортивной федерации было принято решение о переносе даты открытия соревнований. В Играх приняли участие примерно 2000 спортсменов из 8 стран. Они состязались в 23 видах спорта. В итоговых комментариях на официальном сайте Олимпийского Совета Азии говорилось о помпезности и торжественности всех мероприятий, связанных с Играми, а в окончательном сообщении прозвучала мысль о том, что «в каждой минуте прошедших Игр организаторы и участники старались подчеркнуть мысль: «спорт имеет величайшую объединительную силу» [4].

XII Южноазиатские игры (5-16 февраля 2016 г.) принимала Индия. Местом проведения соревнований стали города Гувахати (штат Ассам) и Шиллонг (штат Мегхалая). Победителями в медальном зачете, как и на всех предыдущих Играх, ожидаемо стали индийские спортсмены [5].

Литература

1. South Asian Games [Электронный ресурс]. – URL: http:// www.ocasia.org/south asian games (дата обращения 04.12.2019).

2. Islamabad 2004 [Электронный ресурс]. - URL: http:// www.ocasia.org/ Islamabad 2004-Olympic Council of Asia (дата обращения 29.12.2019).

3. Colombo 2006 [Электронный ресурс] - URL: http:// www.ocasia.org/ Colombo 2006-Olympic Council of Asia (дата обращения 29.12.2019).

4. Dhaka 2010 [Электронный ресурс] - URL: http:// www.ocasia.org/ Dhaka 2006-Olympic Council of Asia (дата обращения 30.12.2019).

5. Gawahati and Shillong 2016 [Электронный ресурс] - URL: http:// www.ocasia.org/ Gawahati and Shillong 2016-Olympic Council of Asia (дата обращения 04.12.2019).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ SUP-СЕРФИНГА

А.Р. Савельева, студент,
М.М. Малашин, студент
Научный руководитель:
Д.А. Брюханов, к.п.н., доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры

Ключевые слова: *гребля, техника гребли, SUP-серфинг, гребной спорт*
Аннотация: *В статье представлен краткий исторический обзор появления и развития нового и активно развивающегося в нашей стране и мире вида гребного спорта - SUP-серфинге. Обобщены основы техники гребли на SUP-серфе.*

Введение. В настоящее время о таком виде спорта как SUP-серфинг, который стремительно развивается и набирает популярность, мало что известно. SUP-серфинг - это гавайский вид серфинга на доске с веслом. Во время занятий этим видом спорта спортсмен перемещается по воде стоя на доске для серфинга и используя весло для гребли. Распространение современного SUP-спорта началось с Гавайских островов, где люди с давних пор использовали подобные лодки для перевозки грузов и рыбалки. Затем с появлением туристов его стали использовать в качестве развлечения.

Датой появления SUP-серфинга принято считать 2000 год, когда один из гавайских серферов Рик Томас предложил использовать в качестве тренировочного средства передвижение на серфе с веслом. В 2003 году на Гавайях были проведены первые спортивных соревнований. С тех пор SUP-серфинг распространяется со стремительным темпом. К 2012 году новый вид спорта получил распространение по всему миру, особенно популярным он стал в США и в европейских морских странах. Такая популяризация позволяет этому виду спорта в скором времени рассчитывать на включение в программу Олимпийских игр. Российские спортсмены впервые приняли участие в международных состязаниях в 2018 году.

Несмотря на популярность SUP-серфинга, информация о технике выполнения гребка в данном виде гребного спорта представлена в большей степени в иностранных источниках, это и определяет актуальность исследования.

Цель исследования - выявить ведущие элементы техники гребли на SUP-серфинге.

Для решения поставленной цели использовались следующие методы исследования [1,3]: анализа видеоматериалов, анализ и обобщение данных литературных источников, педагогическое наблюдение.

По результатам педагогических наблюдений и в процессе просмотра видеоматериалов, выявили что техника гребли на SUP-серфинге тесно связана с техникой гребли на каноэ. Весло используемое в этом виде гребли достаточно большой длины и может состоять из нескольких составных частей с возможностью регулировки длины. Длина весла зависит от роста спортсмена, но рекомендуется использовать весло на 20-25 см выше роста гребца.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Основное положение гребца - спортсмен сохраняет баланс стоя на доске, ноги врозь, носки смотрят в стороны при этом ноги немного согнуты в коленях. Спина прямая, без наклона вперед (без смещения центра тяжести). Весло находится в руках внизу на уровне бедра, лопасть весла касается воды. Доска не имеет крена и дифферента на нос или хвост (корму).

Исходное положение - спортсмен находится на два шага ближе к хвосту доски (корме) от центра. Носки развернуты в стороны на 10-15°. Туловище выпрямлено, грудь развернута в противоположную сторону от гребка. Тянущая рука обхватывает стержень примерно в середине весла. Толкающая рука держит весло хватом сверху за рукоятку.

Занос весла начинается с толкающей руки, которая движется вперед-вверх так, чтобы кисть и рукоятка весла перемещались к рабочей стороне, при этом толкающая рука согнута в локтевом суставе на 45-50°. Тянущая рука выпрямляясь проносит лопасть над водой. Лопасть весла выносится вперед до угла 45° относительно поверхности воды.

Основной задачей захвата (начало проводки) является «вгребание» лопасти в воду для создания опоры [2]. Плечевой сустав толкающей руки не должен подаваться вперед, тянущая рука опережая наклон туловища активно опускается вниз и несколько вперед. В момент касания лопастью воды, спортсмен наклоняет туловище вперед до момента вхождения весла в воду по шейку, что и завершает фазу захвата. По мере погружения спортсмен ощущает опору и сообщает лодке движение вперед.

Основная задачей фазы проводки является продвижение лодки вперед за счет опоры весла о воду. Одновременно с погружением лопасти, гребец наклоняет туловище вперед. Начинается проводка за счет подтягивания ног к веслу. При этом осуществляется небольшое сгибание в коленном суставе, что способствует продвижению лодки вперед. Толкающая рука создает опору в рукоятке, а прямая тянущая передает усилие на весло. Дальнейшее продвижение доски осуществляется за счет тяги туловищем. Тяга осуществляется вдоль доски, а кисть тянущей руки совершает путь по направлению к хвосту (корме) лодки, до момента достижения лопастью весла ног. Толкающее усилие не должно опережать тянущее, иначе весло перейдет из вертикального положения в наклонное. Во время проводки доска не должна иметь бортовой крен.

Фаза выноса начинается в момент достижения лопастью уровня ног. Весло необходимо извлечь быстро, под углом близким к прямому, получив наименьшее сопротивление воды. При этом происходит выпрямление толкающей руки и туловища, которое занимает положение перед следующим рабочим циклом.

Вывод. В ходе исследования было выявлено, что большую активность к данному виду спорта проявляют бывшие спортсмены-гребцы на каноэ. Можно предположить, что это связанно со схожестью техники выполнения гребка. Целесообразно в процессе подготовки SUP-серферов использовать средства и методы характерные для подготовки гребцов-каноистов.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Литература

1. Комаров, А. Ф. Методы анализа техники гребли / А. Ф. Комаров. - Москва, 1980. - 26 с.
2. Краснов, Е. А. Некоторые вопросы техники гребли на байдарках и каноэ / Е. А. Краснов, О. К. Химич // Гребной спорт. Ежегодник. -1986. - С. 30 - 36.
3. Иванников В. П., Ткачук В. В. Видеокомпьютерный анализ техники гребной локомоции // Инновационные технологии и перспективы развития спортивной науки: Тез. докл. - М., 2005.

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Д.С. Салов, студент
Научный руководитель:
Е.И. Глазкова, преподаватель
Волгоградская государственная академия физической культуры

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, младший школьный возраст, нарушения осанки.*

Аннотация: *в статье рассматривались проблемы адаптивного физического воспитания младших школьников с нарушениями осанки. Представлена динамика показателей функционального состояния позвоночника, физического развития и подготовленности занимающихся за период исследования. Использование средств адаптивной физической культуры в процессе адаптивного физического воспитания, способствовало улучшению изучаемых показателей и коррекции основных нарушений опорно-двигательного аппарата у учащихся младшего школьного возраста.*

Введение.Осанка имеет важное значение в жизнедеятельности человека, являясь одной из важнейших составляющих для обеспечения нормального функционирования основных систем организма. При правильной осанке механические свойства опорно-двигательного аппарата используются наиболее рационально [4].

Одна из главных задач в адаптивном физическом воспитании младших школьников это формирование правильной осанки. Коррекция нарушений осанки является значимой проблемой в физическом образовании в школе [2].

Для оценки здоровья школьника используется комплексный показатель осанки. Выявленные нарушения осанки могут способствовать развитию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений у детей. Школьники проводят в школе большую часть времени, поэтому необходимо уделять большое внимание проблеме формирования правильной осанки, которую могут решать учителя. Наряду с данной педагогической проблемой, важное значение имеет и формирование других жизненно необходимых двигательных навыков у детей [3].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

На формирование осанки у школьников влияют различные факторы, но преобладают факторы внешней среды. К факторам внешней среды относятся: длительное статическое неправильное положение тела, несоответствие мебели росту, недостаточная освещенность учебного места, нерациональная одежда, сниженная двигательная активность, однообразные упражнения, а также неправильное физическое воспитание на уроках. Другими причинами нарушений осанки могут быть акселерация, заболевания внутренних органов, снижение зрения, слуха школьника и другие [1].

Однако, в настоящее время проблема формирования правильной осанки у школьников осталась разработана недостаточно. Количество школьников с нарушениями осанки по-прежнему увеличивается, поэтому учителям физического воспитания необходимо предпринимать серьезные меры для решения этой проблемы. В связи с этим, тема настоящего исследования представляется актуальной.

Цель исследования – разработать и научно обосновать эффективность применения методики с использованием средств адаптивной физической культуры для коррекции нарушений осанки у младших школьников.

Методы исследования. Для реализации цели исследования были поставлены следующие задачи: изучить данные научно-методической литературы по теме исследования и выявить наиболее эффективные средства адаптивной физической культуры; оценить исходный уровень показателей функционального состояния позвоночника, физического развития и подготовленности младших школьников с нарушениями осанки; разработать методику с использованием средств адаптивной физической культуры для коррекции нарушений осанки у учащихся младшего школьного возраста, направленную на улучшение изучаемых показателей и коррекцию основных нарушений опорно-двигательного аппарата и научно обосновать эффективность ее применения.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, методы оценки функционального состояния позвоночника, методы оценки физического развития, методы оценки физической подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. На базе МОУ СОШ № 88 г. Волгограда была проведена исследовательская работа (сентябрь 2018 г. – февраль 2019 г.). В педагогическом эксперименте участвовали младшие школьники (1-4 класс) с нарушениями опорно-двигательного аппарата, проявляющимися в виде сколиотического нарушения осанки, в количестве 24 человек: (девочек n=12 и мальчиков n=12), которые были разделены на группы (контрольную и экспериментальную) по 6 девочек и мальчиков в каждой. Дети контрольной группы занимались по стандартной программе физического воспитания в специальных медицинских группах. В экспериментальной группе применялась разработанная методика с использованием фитбол-гимнастики и йоги, способствующая улучшению показателей функционального состояния позвоночника, физического развития и подготовленности, а также коррекции основного нарушения осанки. Формой занятий являлся урок по адаптивному физическому воспитанию в специальной медицинской группе,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

продолжительностью 45 минут, три раза в неделю. Структура занятий в зале оставалась традиционной 3-х частной (подготовительная, основная и заключительная части).

Результаты исследования. Для проверки эффективности разработанной методики коррекционной направленности для младших школьников с нарушением осанки было проведено исследование показателей функционального состояния позвоночника, физического развития и физической подготовленности.

В результате проведенного тестирования наблюдалась положительная динамика, в тесте характеризующем силу выносливости мышц живота, в экспериментальной группе у мальчиков она увеличились на 26,8%, ($p<0,05$), а у девочек на 23,6%, ($p<0,05$). В контрольной – у мальчиков результат увеличился на 14,8%, ($p<0,05$), а у девочек на 8,2%, ($p<0,05$). Так же наблюдался положительный прирост в тесте, определяющем силу выносливости мышц спины, в экспериментальной группе показатели у мальчиков увеличились на 18,3%, ($p<0,05$), а у девочек на 18,8%, ($p<0,05$). В контрольной группе прирост составил у мальчиков 9,9%, ($p<0,05$), а у девочек – 6,7%, ($p<0,05$). Значительно увеличились показатели подвижности позвоночника, в экспериментальной группе на 43,4%, ($p<0,05$), а в контрольной – 34,2%, ($p<0,05$). Плечевой показатель Аксеновой в экспериментальной группе имел положительную динамику и составил у мальчиков и девочек 2,8%, ($p<0,05$) в контрольной группе 1,6%, ($p<0,05$).

Выводы. Наиболее эффективными средствами адаптивной физической культуры учащихся младшего школьного возраста, имеющих сколиотические нарушения осанки, являлись упражнения фитбол-гимнастики и йоги. Школьники с данным отклонением отставали от здоровых сверстников по уровню показателей функционального состояния позвоночника, физического развития и подготовленности. В процессе исследований была разработана методика с использованием средств адаптивной физической культуры, которая способствовала улучшению изучаемых показателей, а также способствовала коррекции основной патологии младших школьников с нарушениями осанки.

Литература

1. Бабыдов Е.А. Обзор современных методов коррекции нарушений осанки / Е.А. Бабыдов // Вестник новых медицинских технологий. – 2015. – № 2. – С. 33-34.

2. Кружилина Т.В. Коррекция нарушений осанки у младших школьников средствами физической культуры / Т.В. Кружилина, И.А. Пономарева // Таврический научный обозреватель. – 2017. – № 10 (27). – С. 72-78.

3. Микрюкова О.Д. Нарушение осанки у школьников и студентов вузов / О.Д. Микрюкова, А.С. Фалалеева, Н.Г. Сабитова // Центральный научный вестник. – 2018. – Т.3. – № 9 (50). – С. 27-29.

4. Хрущев С.В. Компьютерные технологии мониторинга физического здоровья школьников / С.В. Хрущев, С.Д. Поляков, А.М. Соболев // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2017. – № 4. – С. 4-8.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

УГРОЗЫ И ФАКТОРЫ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

О.А. Абгарян, студент
Научный руководитель:
А.С. Санникова, преподаватель
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *проблемы экономической безопасности, внешние и внутренние факторы.*

Аннотация: *в статье рассмотрены некоторые проблемы экономической безопасности в сфере физической культуры и спорта. Рассмотрены основные внешние и внутренние факторы риска организаций в области физической культуры.*

Проблема изучения экономической безопасности организации в области физической культуры и спорта является создание в организационной структуре управления организациями специальных подразделений для обеспечения экономической безопасности. Эти структурные подразделения не имеют разработанной и эффективно функционирующей научной системы оценки уровня экономической безопасности в области физической культуры и спорта, теоретической базы своей работы, что существенно снижает результативность таких структурных подразделений.

Угрозы и опасности экономической безопасности организаций в области физической культуры и спорта такие как:

- Объективные;
- Субъективные.

Объективные опасности и угрозы возникают без участия и воли организаций в области физической культуры и спорта или его служащих, независимы от принятых решений, действий менеджера или управляющего данной компанией. Это состояние финансовой нестабильности, форс-мажорные обстоятельства и т.д. Их необходимо распознавать и обязательно учитывать в управленческих решениях организации спортивной направленности [5].

Под управленческим решением можно представить - основной вид управленческого труда в области физической культуры и спорта, координация и согласование общих дей ствий коллектива организации спортивной направленности, целенаправленных и логически последовательных управленческих ситуаций.

Принятие решений для менеджеров различного ранга является постоянной и весьма ответственной работой, разрабатывая цели организации и добиваясь их осуществления. При этом возможные последствия от принятых решений могут затрагивать не только одного человека и группу людей коллегиально принимавших эти управленческие решения. Поэтому очень важно понять суть принимаемого управленческого решения.

Личностные и групповые факторы оказывают непосредственное влияние на принятие управленческих решений.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

В решениях выражается активная позиция руководителя организации в области физической культуры и спорта - личностные факторы, его стремление определенным образом воздействовать на ситуацию организации спортивной направленности. Здесь сказываются волевые качества личности менеджера: умение самому добывать информативные сведения, достаточность и правильность информации, условия деятельности управленца, наличие опыта и знаний в области физической культуры и спорта, способность отличить информативные сведения от неинформативных, компетентность в решении вопроса, чувство ответственности и т.д. [1,5].

Умение коллектива организации спортивной направленности находить общей язык путем демократичного обсуждения вопросов - групповые факторы, отношение группы с руководителем организации в области физической культуры и спорта, способность разделять ответственность за судьбу принятого решения, наличие объективной информации, возможность самостоятельно оценить правильность предлагаемого решения и т.д.

Субъективные угрозы и опасности порождены неумышленными или умышленными действиями людей, различных организаций. Предотвращение субъективных угроз во многом связано с воздействием на субъектов экономических отношений [2].

Возможности предотвращения угроз и опасностей выделяют факторы форс-мажорные и не форс-мажорные. Форс-мажорные факторы отличаются непреодолимостью воздействия: катастрофы, войны, чрезвычайные бедствия, которые заставляют решать и действовать вопреки намерению. Не форс-мажорные факторы могут быть предотвращены правильными и своевременными и действиями. Вероятность наступления этих факторов все деструктивные факторы: опасность, появление зоны риска, угроза.

Факторы можно разделить на явные - реально существующие, видимые, и скрытые - латентные, которые тщательно замаскированные, трудно обнаруживаемые. Они могут проявиться внезапно. Поэтому их отражение потребует принятия срочных решений, мер, дополнительных усилий и финансовых и материальных средств [6].

Величины потерь или ущерба, к которому может привести действие деструктивные фактора, опасности и угрозы организации в области физической культуры и спорта можно подразделить на вызывающие трудности, значительные и катастрофические.

Величины потерь или ущерба делятся по степени вероятности: маловероятные, невероятные, весьма вероятные, вероятные, вполне вероятные.

Признаки опасности и угроз различают как внутренние, так и внешние. Внешние опасности и угрозы возникают за пределами организации в области физической культуры и спорта, они не связаны чаще всего с его деятельностью.

Факторы внутренние связаны с хозяйственной деятельностью организации в области физической культуры и спорта, его персонала, менеджеров различного ранга. Обусловлены они теми процессами, которые возникают в ходе реализации услуг в области физической культуры и спорта могут оказать свое влияние на результаты бизнеса [3,6].

Значительными факторами риска являются:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

• качество планирования и принятия решения руководителей и лиц несущих ответственность за принятия управленческих решений

• работа с персоналом и организация труда организации в области физической культуры и спорта;

• финансовая политика организации в области физической культуры и спорта;

• дисциплина сотрудников организации в области физической культуры и спорта.

Внешних и внутренних факторов риска огромное количество. Обусловлено это тем, что, прежде всего разнообразием отношений и связей, в которые обязательно вступает организацией в области физической культуры и спорта. Связи и отношения возникают в конкретных политических, социально-экономических и других условиях, которые сложились как в масштабах всего государства, так и на уровне определенного города. Конкретная ситуация в том или ином городе, где действует организация в области физической культуры и спорта, может оказать существенное влияние на результаты хозяйственной деятельности данной организации. Многочисленные связи: информационные, материальные, финансовые и множество других связей происходит обмен, потребление и перемещение услуг [4].

К факторам, влияющим на результаты хозяйственной деятельности организации спортивной направленности, могут быть отнесены:

• наличие свободных трудовых ресурсов;

• уровень их профессиональной подготовленности;

• состояние предпринимательской среды;

• уровень жизни населения, его платежеспособность.

Внешние факторы, абсолютно все влияющие на экономическую безопасность организации в области физической культуры и спорта:

• Политический фактор;

• Природно-климатический фактор;

• Демографический фактор.

Окружающей среда и различного рода факторы могут возникнуть многие десятки внешних угроз и опасностей экономической безопасности организации в области физической культуры и спорта. Такие например, как:

• Неразвитость инфраструктуры рынка услуг в области физической культуры и спорта;

• Вирусы компьютерных программ;

• Изменение политической ситуации;

• Кризис, инфляция (макроэкономическое потрясение);

• Изменение законодательства влияющего на условия хозяйственной деятельности организации в области физической культуры и спорта;

• Хищение финансовых и материальных средств;

• Противоправные действия конкурентов;

• Доступ к конфиденциальной информации;

• Противоправные действия конкурентов, их стремление завладеть контрольным пакетом акций организации в области физической культуры и спорта;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- Чрезвычайные ситуации природного и технического характера;
- Повреждение имущества (зданий, помещений).

Внутренние угрозы и опасности экономической безопасности организации в области физической культуры и спорта возникают непосредственно в сфере хозяйственной деятельности.

Основные факторы внутреннего риска организации в области физической культуры и спорта можно отнести:

- нарушения режима сохранения конфиденциальной информации;
- недостаточный уровень дисциплины;
- противоправные действия кадровых сотрудников;
- ненадежный выбор партнеров и инвесторов;
- отток квалифицированных кадров;
- низкая компетентность кадров;
- низкий образовательный уровень руководителей;
- пожары;
- недостаточная патентная защищенность;
- аварии;
- взрывы;
- перебои в энерго-, водо-, теплоснабжении
- неверная оценка возможностей организации в области физической культуры и спорта и др.

Выводы:

Экономическая безопасность организаций в области физической культуры и спорта это защищенность деятельности от отрицательных влияний внешней и внутренней среды, а также как способность быстро выявить, оценить и устранить различные варианты угрозы и опасностей, приспособиться к существующим условиям, которые не сказываются отрицательно на деятельности организации. Важнейшая задача, стоящая перед организацией спортивной направленности и определяющая уровень ее экономической безопасности, заключается в выявлении всего спектра угроз.

Литература

1. Бланк, И.А. Основы финансового менеджмента. В 2-х т. Основы финансового менеджмента / И.А. Бланк. - М.: Омега - Л, Эльга, 2017. - 1330с.
2. Глухов, В. В. Менеджмент: для экономических специальностей / В. В. Глухов. - Санкт-Петербург: Питер.: Пресс, 2017. - 600 с.
3. Коротков, Э.М. Основы менеджмента: Учебное пособие / И.Ю. Солдатова, Э.М. Коротков; Под ред. И.Ю. Солдатова, М.А. Чернышева. - М.: Дашков и К, Академцентр, 2016. - 272 с.
4. Костин, В.А. Менеджмент: учебное пособие / В.А. Костин, Т.В. Костина. - М.: Гардарики, 2017. - 334 с.
5. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: Учебное пособие / А.В. Починкин. - М.: Спорт, 2016 - 81с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

6. Тебекин, А.В. Менеджмент организации: учебник для высших учебных заведений по экономическим специальностям / А.В. Тебекин, Б.С. Касаев. - М.: КноРус, 2017. - 407 с.

ДЕРМАТОГЛИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

С.А. Селедевский, студент
Научный руководитель:
О.М. Бубненкова, к.п.н., доцент
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Ключевые слова: *дерматоглифика, генетический маркер, футболисты, хоккеисты различных игровых амплуа.*

Аннотация. *В игровых видах спорта основной спецификой является проявление координационных, силовых и скоростно-силовых способностей. Исследование включало в себя характеристику и анализ генетических маркеров игровиков различных амплуа, занимающихся футболом и хоккеем.*

Дерматоглифика представляет собой учение о связях строения гребешковой кожи на пальцах рук с индивидуальными критериями, особенностями человека. Учеными, исследователями была установлена взаимосвязь пальцевой дерматоглифики с развитием двигательных качеств силы и скорости человека, его выносливости, особенностями телесной конституции [1]. Дерматоглифика, как и дактилоскопия, изучают один объект – следы папиллярных линий кожи человека. Однако основной задачей дактилоскопии является идентификация личности по следам, дерматоглифика же определяет антропологические, биологические и психические свойства человека [3,4].

Признаки пальцевой дерматоглифики являются морфогенетическими маркерами физических способностей человека. При исследовании дерматоглифических показателей спортсменов, было обнаружено, что тотальный гребневой счет и дельтовый индекс находятся в прямой зависимости со скоростными и скоростно-силовыми качествами у спортсменов-подростков. Низкие значения дельтового индекса регистрируются у лиц с низкими скоростно-силовыми качествами, средние показатели свидетельствуют о выносливости спортсмена, высокие показатели говорят о способности к сложно координируемой деятельности [6].

Российский психиатр Н.Н. Богданов считал, что отпечатки пальцев – это данный природой видимый маркер наследственных способностей человека: характера, темперамента, психических проявлений свойств нервной системы и т.д. Учитывая тесную связь между генами и характером кожных узоров, еще в детском возрасте можно определять характер воспитания, обучения, выбор профессии [5].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Целью нашего исследования было определить дерматоглифические показатели спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, и произвести сравнительную характеристику лиц различных амплуа.

В исследовании принимали участие 66 студентов СГАФКСТ, из них занимающихся футболом 51 спортсмен и 15 хоккеистов. Все испытуемые имели спортивный разряд не ниже первого, 19,6% футболистов – кандидаты в мастера спорта, 2% респондентов имеют звание Мастера спорта России. Среди хоккеистов 20% – кандидаты в мастера спорта. Эксперимент проводился на базе научно-исследовательской лаборатории кафедры анатомии и биомеханики в течение нескольких лет. Оценка морфологических особенностей футболистов и хоккеистов, производилась с использованием аппаратно-программного комплекса «Малахит», изготовленного в МГТУ им. Н.Э. Баумана. После проведения дерматоглифического исследования производилась статистическая обработка полученного материала, и формулировались выводы.

В результате исследования пальцевых узоров на обеих руках спортсменов были определены: дерматоглифический фенотип (ДФ) – преобладание типа узоров на 10 пальцах, дельтовый индекс (ДИ) – общее количество трирадиусов на обеих руках, общий (тотальный) гребневой счет (ТГС) – количество гребешков и точек, которые касаются либо пересекают линию, проведенную от дельты узоров до их центра.

Анализ ДФ хоккеистов без разделения на амплуа показал, что у 50% преобладает фенотип LW, который состоит преимущественно из петель и завитков, самых сложных по строению узоров. На втором месте фенотип LAW у 18,8% спортсменов, что говорит о наличии всех типов узоров на пальцах обеих рук. По 12,5% испытуемых хоккеистов ДФ – 10L и WL –с петлевидными узорами или с преобладанием завитков над петлями.

Лидирующие позиции по дерматоглифическому фенотипу футболистов также занимают петлевидно-завитковый (LW) в 33,3%, завитково-петлевидный (WL) у 31,4% и у 15,7% - LAW. На рисунке 1 представлены фенотипы, обнаруженные у представителей, занимающихся футболом и хоккеем, принимавших участие в исследовании.

Из рисунка видно, что наиболее часто встречающимися фенотипами у представителей исследуемых видов спорта являются те, в составе которых есть сложно устроенные узоры – завитки – к ним относятся: LW, WL, LAW. По данным ряда авторов, лица, имеющие завитковые узоры, так или иначе, склонны к силовым и скоростно-силовым видам деятельности.

У футболистов реже встречаются лица, имеющие фенотип с преобладанием на 10 пальцах рук петель (2%), завитков (5,9%), смешанных узоров – дуги и петли (3,9%).

У обследованных хоккеистов фенотипа AL и 10W выявлено не было, по 6,7% приходилось на ДФ WL и LA.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

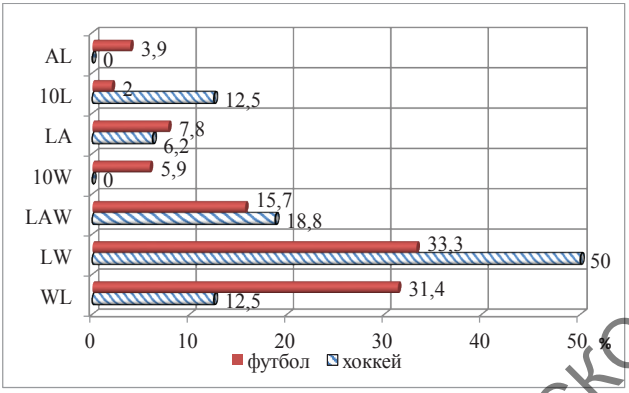


Рисунок 1 – Частота встречаемости дерматоглифического фенотипа у спортсменов, занимающихся футболом и хоккеем

В результате исследования дельтового индекса спортсменов, выявлены некоторые отличия между футболистами и хоккеистами. Например, средние значения для общей выборки студентов-хоккеистов составили 12,3±0,6 дельт на пальцах обеих рук при коэффициенте вариации 18,1%, у представителей, занимающихся футболом этот показатель на 1,2 дельты больше – 13,5±0,6, что говорит о наибольшей частоте встречаемости сложных узоров (завитков), имеющих две дельты. Коэффициент вариации у футболистов превысил 30%, что говорит о разнородности выборки.

При разделении на игровые амплуа у футболистов произошло перераспределение показателей ДИ. Так, наибольшее количество дельт оказалось у защитников и вратарей – 14,6±0,9 и 14,6±1,5, соответственно. У нападающих и полузащитников результаты находились в пределах 12,6±1,04 и 12,6±1,5 дельт при коэффициентах вариации 34,6 и 34,9%, соответственно.

Анализ ТГС спортсменов занимающихся футболом и хоккеем показал, что у хоккеистов средние значения составляют 190,1±18,4 гребней при коэффициенте вариации 36,8%. У вратарей данный показатель 160,5 гребней (выборка незначительна), у защитников 192,3±34,2, у нападающих 195,9±26,9 гребней. Различия между нападающими и защитниками в пределах 3,6 гребней.

У футболистов данные значения несколько выше. Общий ГС без разделения на амплуа составил 222,4±13,8 гребней, коэффициент вариации при этом высокий – 43,5%, выборка неоднородна. У футбольных вратарей в результате исследования внутригрупповые значения ТГС составили 256,2±45,4 гребней на пальцах обеих рук, при коэффициенте вариации 35,5%. у защитников 244,6±21,5, у нападающих 210,6±25,1, самые низкие показатели у полузащитников 190,2±33,1, что на 66 гребней меньше, чем у вратарей. Сравнительная характеристика показателей гребневого счета хоккеистов и футболистов различных амплуа представлена на рисунке 2.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

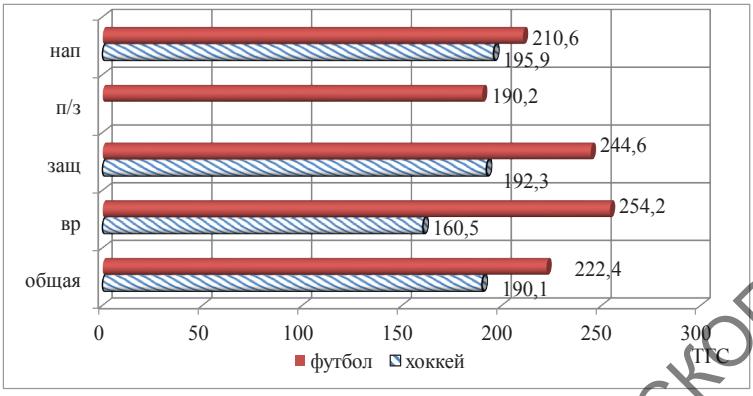


Рисунок 2 – Показатели тотального гребневого счета у спортсменов, занимающихся футболом и хоккеем

В результате исследования тотального гребневого счета спортсменов выявлены отличия между вратарями-футболистами и хоккеистами, разница составила 93,7 гребней, на втором месте защитники – 52,3 гребня и среди нападающих различия составили 14,7 гребней.

Наши данные согласуются с результатами исследований, приводимыми Т.Ф. Абрамовой (2012), что для футболистов наиболее часто встречающимся фенотипом является WL и LW, то есть завитковые узоры. В хоккее преобладающими являются фенотипы LW и LAW [1].

Показатели ТГС и ДИ по сравнению с имеющимися в литературе разнятся на 94,5 гребней и 0,8 дельт, соответственно. Среди спортсменов вратарей в футболе показатели фенотипа и ДИ по сравнению с литературными данными Т.Ф. Абрамовой объективно не различаются, а ТГС отличен на 89,8 гребней. У нападающих наблюдается расхождение, как в фенотипе, так и в значениях дельтового индекса и тотального гребневого счета. В работах Т.Ф. Абрамовой, часто встречающийся фенотип – AL, у нас – LW, максимальные значения ДИ 10,1, что на 2,5 дельт меньше, чем в наших исследованиях, показатели ТГС на 94,4 гребня меньше в работах других авторов. У полузащитников по Т.Ф. Абрамовой (2012) самый часто встречающийся фенотип – LW , как и наших испытуемых, а значения ДИ на 2,1 дельт меньше в наших исследованиях, ТГС на 26 гребней больше у исследуемых нами спортсменов. У защитников, по нашим данным, часто встречающийся фенотип LW, в работах Т.Ф. Абрамовой – WL, значения ДИ на 0,4 дельты меньше, ТГС на 88,4 гребня больше, чем в других работах.

Данных в работе Т.Ф. Абрамовой (2012) по фенотипу хоккеистов-разрядников нет, поэтому наши исследования могут стать ориентиром для специалистов в области физической культуры и спорта.

Литература

1. Абрамова Т. Ф. Использование пальцевой дерматоглифики для прогностической оценки физических способностей в практике отбора и

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

подготовки спортсменов / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.И. Кочеткова. – М.: Скайпринт, 2012. – 72 с.

2. Калаев В.Н. Особенности пальцевой дерматоглифики спортсменов различной специализации: современное состояние проблемы и разработка алгоритма для определения спортивных способностей детей младшего возраста на основе дерматоглифических маркеров / В.Н. Калаев, Е.Н. Радченко, И.Е. Попова, А.В. Сысоев, Н.А. Варенников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С.100-110.

3. Пархомович Ю. М. Дерматоглифика как метод выявления преступника / Ю.М. Пархомович, М.К. Самбур // Право: история, теория, практика: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2016 г.). – СПб.: Свое издательство, 2016. – С. 99-101. — URL https://moluch.ru/conf/law/archive/182/10668/ (дата обращения: 01.02.2020).

4. Покрышкина А.В. Дерматоглифика и профессиональное самоопределение / А.В. Покрышкина // Научное сообщество студентов XXI столетия. Естественные науки: сб. ст. по мат. V междунар. студ. науч.-практ.конф.№5.URL:https://sibac.info//archive/nature/StudNatur_25_10_12.pdf (дата обращения: 02.02.2020).

5. Романенко А.А. Современные представления об использовании дерматоглифики в медицине / А.А. Романенко, С.Н. Деревцова, Н.Н. Медведева, В.Г. Николаев // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6.; URL: http://science-education.ru/ru/article/view?id=15942 (дата обращения: 01.02.2020).

ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ИНСТРУКТОРА-МЕТОДИСТА С ТРЕНЕРСКИМ СОСТАВОМ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Е.Г. Селиванова, преподаватель
Сибирский государственный индустриальный университет

Ключевые слова: *принципы, педагогическое моделирование, теоретизация, спортивная организация, спортивная школа.*

Аннотация: *в работе описаны ценности и принципы работы инструктора-методиста с тренерским составом спортивной школы, обоснованы возможности уточнения и гибкой коррекции качества деятельности тренера в системе современного непрерывного физкультурно-спортивного образования.*

Принципы как основа формирования и развития личности в системе теоретизируемых и практико ориентированных возможностей развития личности раскрывают перспективы учета всех составляющих ценностно-смыслового решения задач развития личности, спорта, науки, образования в единой практике или технологии деятельности.

Выделим наукообусловленные способы и модели теоретизации успешного использования принципов как элемента и конструкта научного познания и научно-

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

педагогической деятельности в следующих положениях и согласованных с направлением научного поиска решениях:

- принципы популяризации спорта в системе непрерывного образования [1] описывается как основа ценностно-смыслового выбора успешности развития личности;

- модели и принципы социализации и самореализации личности спортсмена в греко-римской борьбе [2] являются целостными решениями задач теоретизации качества уточнения и реализации идей целостного развития личности в греко-римской борьбе как избранном виде спорта;

- теоретизация как технология и конструкт развития личности в системе непрерывного образования [3] раскрывает многомерность научного познания в установлении связей и закономерностей, выбора оптимальных моделей и технологий решения задач научного поиска в педагогике как науке;

- теоретизация как технология и продукт системы непрерывного образования [4] определяет способы и конструкты выбора наукообусловленных решений в уточнении задачи успешного достижения личностью наиболее результативных и конкурентоспособных возможностей развития, становления, самоутверждения и самоактуализации;

- конструктор принципов педагогического взаимодействия в структуре изучения курса «Педагогика» [5] представляет интерес с позиции педагогического моделирования и решения задач повышения качества адаптивно-продуктивного развития личности в системе теоретизации и реализации идей гуманизации и оздоровления личности совокупностью элементов и продуктов научного познания в педагогике как науке;

- проектирование и реализация возможностей повышения качества самореализации и сотрудничества личности в спортивно-образовательной среде [6] определяется основой для целостного решения задач проектирования и гибкого управления качеством развития личности в спортивно-образовательной среде;

- ценности и принципы здоровьесбережения в работе фитнес-инструктора [7] раскрывают особенности теоретизации задач научного поиска в управлении качеством оздоровления населения;

- принципы формирования культуры деятельности обучающегося [8] описывают основы построения основных положений теории и практики формирования культуры деятельности обучающегося;

- особенности исследования и уточнения моделей и принципов воспитания в работе учителя физической культуры [9] определяют целостность научного познания и научно-педагогической деятельности в структуре работы учителя физической культуры;

- специфика выделения и уточнения моделей и принципов воспитания в работе учителя физической культуры [10] опирается на гуманизацию современного образования и адаптивно-продуктивное построение возможностей развития личности в структуре непрерывного образования личности;

- система принципов формирования культуры самостоятельной работы педагога [11] определяется в статье как механизм реализации условий продуктивного педагогического взаимодействия;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- принципы развития и формирования культуры здоровья личности [12] являются примером качественной теоретизации задач моделирования и реализации определяемых в деятельности личности решений проблем и противоречий целостного развития.

Выделение и реализация ценностей профессиональной деятельности инструктора-методиста с тренерским составом спортивной школы в теоретизации раскрываются через детерминацию и реализацию принципов работы инструктора-методиста с тренерским составом спортивной школы.

Принципы работы инструктора-методиста с тренерским составом спортивной школы – совокупность положений и моделей постановки и решения задач теоретизации качества развития личности тренера как профессионала, умеющего гибко и точно, своевременно и продуктивного определить, скорректировать, перестроить деятельность по развитию в спортсмене или обучающемся физических качеств, спортивного мастерства, продуктивного и здоровьеформирующего мышления и прочих социально и персонифицировано важных ценностей и способов решения задач развития, сотрудничества, самовыражения, самореализации и самоактуализации через спорт.

Для научного обоснования возможности уточнения и гибкой коррекции качества деятельности тренера в системе современного непрерывного физкультурно-спортивного образования определяют систему принципов профессиональной деятельности инструктора-методиста с тренерским составом спортивной школы.

Выделим и уточним понятия и составляющие системы принципов профессиональной деятельности инструктора-методиста с тренерским составом спортивной школы.

Система принципов профессиональной деятельности инструктора-методиста с тренерским составом спортивной школы – целостное построение профессиональной деятельности инструктора-методиста с тренерским составом спортивной школы, основы и практика которых гибко указывают на вариативность деятельности личности в избранном виде научного поиска и практико ориентированного решения задач реализуемой деятельности.

Система принципов профессиональной деятельности инструктора-методиста с тренерским составом спортивной школы:

- принцип наукосообразности определяемых и решаемых проблем и задач оптимизации качества развития личности в спортивной школе;

- принцип последовательности, системности, гибкости, точности и результативности постановки и решения задач развития личности в спортивной школе;

- принцип точности и воспроизводимости инновационно детерминируемых и реализуемых условий оптимизации качества деятельности тренера и спортсмена в спортивной школе;

- принцип целостности учета всех составляющих развития через уточнение и реализацию политики адаптивно-продуктивного развития личности через доступное включение в спорт как интегрированное направление самоактуализации личности, самореализации личности, самоутверждения и социализации;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- принцип надлежащего качества оказания и коррекции качества педагогической поддержки и фасилитации в решении задач повышения качества и результативности развития личности в спортивной школе;

- принцип возрастосообразности решений задач развития личности в спортивной школе;

- принцип синергетического управления качеством развития личности в спортивной школе;

- принцип мотивации и коррекции качества формирования мотивов деятельности личности в спортивной школе;

- принцип популяризации спорта через социально ориентированные технологии работы с населением;

- принцип активизации внимания на проблемах и возможностях продуктивного становления личности в спорте и через спорт;

- принцип гибкости, прочности, успешности в решении задач продуктивного становления личности через спорт;

- принцип ситуативности и полисистемности в выборе возможностей и персонифицированной коррекции качества развития личности (конструкт «хочу, могу, надо, есть»);

- принцип многомерности научного поиска в задаче оптимизации успешности развития спортсмена и конкурентоспособности тренера по избранному виду спорта;

- принцип целостного построения работы с тренерским составом спортивной школы;

- принцип учета основ и технологий природосообразности, культуросообразности, целесообразности, нормального распределения способностей и здоровья субъектов социально ориентированных отношений;

- принцип выбора надлежащего качества методов, средств, технологий самопознания, саморазвития, самопрезентации результатов развития и продуктивного становления личности в спорте;

- принцип контроля и мониторинга составляющих и системы достижений личности в спорте;

- принцип инновационного обновления модели развития личности в спорте и через спорт;

- принцип единства развития, социализации и самореализации личности в спорте;

- принцип ценностно-смыслового проектирования будущего личности через спорт;

- принцип ситуативности и целостности уточнения успешных решений задач оптимизации деятельности;

- принцип непрерывности образования инструктора-методиста и тренерского состава спортивной школы.

Принципы работы инструктора-методиста с тренерским составом спортивной школы – важная составляющая научной теоретизации качества деятельности личности в структуре развития личности в спортивной школе как институте продуктивного становления личности, самореализации и социализации.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Литература

1. Ануфриев Н.С. Принципы популяризации спорта в системе непрерывного образования как основа ценностно-смыслового выбора успешности развития личности // Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения: труды Всеросс. научн. конфер. студ., аспир. и молод. уч. ; под общ. ред. М.В. Темлянцева. – Новокузнецк: Изд. центр СибГИУ, 2019. - Вып. 23. - Ч. III. Гуманитарные науки. С.99-103.

2. Зубков И.А. Некоторые модели и принципы социализации и самореализации личности спортсмена в греко-римской борьбе // Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения: труды Всеросс. научн. конфер. студ., аспир. и молод. уч. ; под общ. ред. М.В. Темлянцева. – Новокузнецк: Изд. центр СибГИУ, 2019. - Вып. 23. - Ч. III. Гуманитарные науки. С.216-221.

3. Козырева О.А. Теоретизация как технология и конструкт развития личности в системе непрерывного образования // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2019. № 4 (73). С.146-155.

4. Козырева О.А. Теоретизация как технология и продукт системы непрерывного образования // Вестник СОГУ. 2019. №3. С.101-110. DOI: 10.29025/1994-7720-2019-3-101-110.

5. Козырева О.А., Козырев Н.А. Конструктор принципов педагогического взаимодействия в структуре изучения курса «Педагогика» // Интернетнаука. 2016. №9. С.55-62. DOI:10.19075/2414-0031-2016-9-43-50.

6. Логачева Н.В., Козырев Н.А., Козырева О.А. Проектирование и реализация возможностей повышения качества самореализации и сотрудничества личности в спортивно-образовательной среде // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2019. Т. 24. № 183. С. 91-101. DOI 10.20310/1810-0201-2019-24-183-91-101.

7. Малютина О.Ю. Ценности и принципы здоровьесбережения в работе фитнес-инструктора // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : матер. VII Всеросс. науч.-практ. конфер. молод. уч., аспир., магистр. и студ. с междун. участием (Казань, 26 апреля 2019 года): в 3-х т. Т.3. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. С.601-603.

8. Минжулин С.А. Принципы формирования культуры деятельности обучающегося // Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения: труды Всеросс. научн. конфер. студ., аспир. и молод. уч. ; под общ. ред. М.В. Темлянцева. – Новокузнецк: Изд. центр СибГИУ, 2019. - Вып. 23. - Ч. III. Гуманитарные науки. С.314-318.

9. Мурашов В.Д. Некоторые особенности исследования и уточнения моделей и принципов воспитания в работе учителя физической культуры // В мире научных открытий : сб. стат. Междун. научн. конфер. (Ульяновск, 22-23 мая 2019 г.). Т. 2. – Ульяновск : УлГАУ. – 2019. С. 408-410.

10. Мурашов В.Д., Козырева О.А. Специфика выделения и уточнения моделей и принципов воспитания в работе учителя физической культуры // МИЛЛИОНЩИКОВ-2019 : матер. II Всеросс. науч.-практич. конфер. студентов, аспирантов и молодых ученых, посвященной 100-летию ГГНТУ (Грозный, 30-31 мая 2019 г.) Грозный : Типография Спектр (ИП Алматова З.С.), 2019. – С.353-356.

11. Редлих С.М., Козырева О.А. Система принципов формирования культуры

РЕПОЗИТОРИЙ ГГНТУ ИМЕНИ М.Д. СКОРИНЫ

самостоятельной работы педагога как механизм реализации условий продуктивного педагогического взаимодействия // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2012. №1. С.27-29.

12. Титов И.Е. Принципы развития и формирования культуры здоровья личности // Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения: труды Всеросс. научн. конфер. студ., аспир. и молод. уч. ; под общ. ред. М.В. Темлянцева. – Новокузнецк: Изд. центр СибГИУ, 2019. - Вып. 23. - Ч. V. Экономические и гуманитарные науки. С.341-345.

ТЕОРЕТИЗАЦИЯ УСПЕШНОСТИ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ: ДЕТЕРМИНАНТЫ И МОДЕЛИ

Е.Г. Селиванова, преподаватель
Сибирский государственный индустриальный университет

Ключевые слова: *теоретизация, успешность, педагогическое моделирование, развитие, спортивная организация.*

Аннотация: *в работе определены возможности детерминации и визуализации, уточнения и моделирования основ и практики развития личности, выделены модели теоретизации успешности развития личности в спорте, определены составляющие теоретизации успешности развития личности в спорте (принципы теоретизации успешности развития личности в спорте, функции теоретизации успешности развития личности в спорте, тенденции теоретизации успешности развития личности в спорте, педагогические условия оптимизации качества теоретизации успешности развития личности в спорте).*

Детерминанты и модели теоретизации успешности развития личности в спорте определяют перспективы построения социально и личностно ориентированной деятельности тренера и методиста. В системе положений и норм и правил современной культуры и спорта, образования и науки теоретизация представляет интерес с позиции наукосообразности развития личности и общества, рассматривается как механизм самоорганизации успешности становления и развития личности, функционирования и функциональности общества.

Выделим модели, регламентирующие успешность постановки и решения задач теоретизации успешности развития личности в спорте, определим направленность развития личности в спорте через инновационные и традиционные методы и технологии решения задач развития личности в спорте и через спорт в следующих составляющих наукосообразного выбора:

- теоретизация качества готовности студента УОР к профессиональной деятельности [1] является функцией уточнения успешности личности в выделенном направлении самоактуализации и самоутверждения; продуктивность решения задач развития раскрывается через целостность учета всех составляющих научного поиска в реализации идей персонификации и унификации условий успешного развития личности в избранном виде деятельности (детерминируемые и оптимизируемые в решении противоречия «хочу, могу, надо, есть»);

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- теоретизация успешности развития личности в моделях социальных, образовательных и профессиональных отношений в системе непрерывного образования [2] регламентируют наиболее точные возможности научно-педагогической деятельности в гибком управлении качеством развития личности;

- успешность популяризации избранного вида спорта в развитии личности [3] раскрывает направленность и востребованность направления социализации и самореализации личности через спорт;

- теоретизация возможностей повышения уровня успешности личности в структуре всестороннего развития в училище олимпийского резерва [4] раскрывает многообразие способов и технологий построения персонифицировано ориентированного взаимодействия педагогов, тренеров со студентами;

- успешность и качество формирования культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва [5] взаимосвязаны прямой зависимостью; качество профессиональной деятельности, успешность и сформированность культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва интегрировано раскрывают возможности работы педагога и тренера в описываемых в работе условиях сотрудничества и самовыражения;

- теоретизация качества профессиональной подготовки будущих педагогов по физической культуре в условиях училища олимпийского резерва [6] определяется важным условием продуктивности и самоактуализации личности; результативность решения задач возрастосообразного развития в конструктах и технологиях профессиональной подготовки будущих педагогов по физической культуре в условиях училища олимпийского резерва уточняют направленность ценностно-смыслового построения возможностей деятельности личности и теоретизированной в задаче поиска успешности развития личности в социально ориентированной среде;

- педагогические технологии в теоретизации успешности развития личности в системе непрерывного образования [7] отражают целостность выбора личностью и обществом успешных решений задач развития личности в системе непрерывного образования;

- проблемы и возможности теоретизации исследования и технологии формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании [8] раскрывают единство ценностей, целеполагания и смыслов теоретизации исследования и технологии формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании;

- теоретизация [9] рассматривается как функция и продукт в исследовании качества формирования успешности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании;

- технологизация и теоретизация успешности развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва [10] доказательно иллюстрируют единство моделей и технологий решения задач целостного, всестороннего развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва;

- модели и методология теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании [11] определяют единство развития личности студента училища олимпийского резерва

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

в спорте, науке, образовании; в работе описывается интегрированная основа развития личности и обосновано использованы в визуализации и теоретизации качества развития личности возможности спортивно-образовательной среды училища олимпийского резерва;

- теоретизация качества формирования идей продуктивности в технологиях самоанализа и самопрезентации [12] показывают успешные решения задач самопрезентации личности в портфолио обучающегося.

Возможности детерминации и визуализации, уточнения и моделирования основ и практики развития личности в спорте и через спорт раскрывают перспективность выбора оптимальных условий детерминации и теоретизации составляющих научного поиска в области успешного развития личности, ведущее направление качества и результативности которой определяется в плоскости физкультурно-спортивного образования и интеграции возможностей спорта, образования, науки.

Определим модели теоретизации успешности развития личности в спорте, уточним составляющие теоретизации успешности развития личности в спорте через такие составляющие научного познания и научной теоретизации, как принципы теоретизации успешности развития личности в спорте, функции теоретизации успешности развития личности в спорте, тенденции теоретизации успешности развития личности в спорте, педагогические условия оптимизации качества теоретизации успешности развития личности в спорте.

Модели теоретизации успешности развития личности в спорте – идеальные системы положений и способов решения задач научного сворачивания информации в определённый продукт педагогической науки, используемый в работе педагогов непрерывного образования и тренеров, включенных в систему непрерывного физкультурно-спортивного образования.

Модели теоретизации успешности развития личности в спорте:

- базовая модель теоретизации успешности развития личности в спорте (раскрывает способность личности и общества использовать целостное научное знания в педагогике, определять решения в выделенных направлениях наукосообразного построения педагогической практики и педагогической деятельности);

- среднестатистическая модель теоретизации успешности развития личности в спорте (общее состояние качественного использование всей совокупности способов и методов фиксации и обработки информации в деятельности педагога и тренера по избранному виду спорта);

- поисковая модель теоретизации успешности развития личности в спорте (определяет важными элементами научно-педагогической деятельности научное проектирование, педагогическое моделирование, педагогический и научно-теоретический поиск, сопоставительный и гносеолого-смысловой анализ, работу с различными источниками информации, владение методами научного исследования в педагогике; целостность результатов развития личности в данной модели уточняется через призму составляющих оптимизации качества развития, т.е. «хочу, могу, надо, есть»);

- личностно ориентированная модель теоретизации успешности развития личности в спорте (личность определяет все успешные решения теоретизации

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

исходя из качества учета составляющих развития «хочу, могу, надо, есть», где собственные потребности и интересы мотивируют и стимулируют личность к развитию и продуктивному становлению в избранном виде деятельности и детализируемом поле смыслов и конструктов самоорганизации успешности деятельности);

- целостная наукосообразная модель теоретизации успешности развития личности в спорте (педагогическая наука обеспечивает общество и личность своевременным обновлением всех составляющих научного познания в педагогике как науке; качество решений задач теоретизации успешности развития личности в спорте является целостной системой смыслообразования и деятельностно-практического решения задач подбора и коррекции качества составляющих развития личности и общества).

Принципы теоретизации успешности развития личности в спорте – основные положения теории и практики педагогики, регламентирующие возможность повышения качества деятельности личности в избранном направлении деятельности, непосредственно связанным с занятием спортом.

Функции теоретизации успешности развития личности в спорте – основные реализуемые в деятельности личности в спорте задачи, определяющие успешность достижения личностью наиболее целесообразных высот и результатов развития.

Тенденции теоретизации успешности развития личности в спорте – линейно выделяемые и оптимизируемые решения задач научного обобщения, уточнения и системной научной теоретизации качества развития, результативности деятельности личности в спорте и успешности развития личности в спорте как избранном направлении деятельности.

Педагогические условия оптимизации качества теоретизации успешности развития личности в спорте – совокупность кейс-моделей, уточнение качества детерминации и представления, реализации и коррекции которых определяется в деятельностно-практических плоскостях и наукообусловленных составляющих задачи развития «хочу, могу, надо, есть», качество и результативность системы моделируемых и реализуемых возможностей развития личности в спорте раскрывается через системность научного познания и учет направленности развития личности и педагогической науки в целом.

Теоретизация успешности развития личности в спорте – сложное, педагогически обусловленное явление, особенности которого будут в следующих работах нами определены в различных уровневых системах научной теоретизации, основы которых нами будут условно выделены и реализованы в научном решении через 4 уровня: 1) уровень описания, 2) уровень уточнения модели, 3) уровень организации деятельности, 4) уровень нового научного знания и научно-педагогической деятельности.

Литература

1. Борисенко А.С., Логачева Н.В., Селиванова Е.Г. Теоретизация качества готовности студента УОР к профессиональной деятельности // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования : сб. науч. тр. III Всеросс. науч.-практ. конфер. с междун. участ., посв.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

юбилею д.п.н., проф. Л.Д. Назаренко (г. Ульяновск, 28–29 ноября 2019 г.) / под ред. Л.И. Костюниной. – Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2019. С.13-18.

2. Брыксин Т.С., Козырева О.А. Теоретизация успешности развития личности в моделях социальных, образовательных и профессиональных отношений в системе непрерывного образования // Просвещение и образование в контексте реализации целей устойчивого развития: матер. Круглого стола (Уфа, 24 октября 2019 г.). – Уфа: Издательство им. М. Акмуллы, 2019. С.47-50.

3. Гудимов А.И., Морин С.В. Успешность популяризации избранного вида спорта в развитии личности // Просвещение и образование в контексте реализации целей устойчивого развития: матер. Круглого стола (Уфа, 24 октября 2019 г.). – Уфа: Издательство им. М. Акмуллы, 2019. С.97-100.

4. Калачиков А.И. Теоретизация возможностей повышения уровня успешности личности в структуре всестороннего развития в училище олимпийского резерва // Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы «Здоровье нации» : матер. Всеросс. науч.-практ. конфер. (г. Челябинск, 14-15 нояб. 2019 г.) ; под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2019. С.227-230.

5. Коновалов С.В., Чигишев Е.А., Бойкова И.В. Успешность и качество формирования культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования : сб. науч. тр. III Всеросс. науч.-практ. конфер. с междун. участ., посв. юбилею д.п.н., проф. Л.Д. Назаренко (г. Ульяновск, 28–29 ноября 2019 г.) / под ред. Л.И. Костюниной. – Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2019. С.77-82.

6. Логачева Н.В. Теоретизация качества профессиональной подготовки будущих педагогов по физической культуре в условиях училища олимпийского резерва // Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы «Здоровье нации» : матер. Всеросс. науч.-практ. конфер. (г. Челябинск, 14-15 нояб. 2019 г.) ; под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2019. С.260-263.

7. Танков А.Г., Козырева О.А. Педагогические технологии в теоретизации успешности развития личности в системе непрерывного образования // Просвещение и образование в контексте реализации целей устойчивого развития: матер. Круглого стола (Уфа, 24 октября 2019 г.). – Уфа: Издательство им. М. Акмуллы, 2019. С.231-235.

8. Чигишев Е.А. Некоторые проблемы и возможности теоретизации исследования и технологии формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : матер. IX Всеросс. науч.-практ. конфер. (г. Нижневартовск, 22–23 марта 2019 г.) ; отв. ред. Л.Г. Пащенко. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. С.462-466.

9. Чигишев Е.А. Теоретизация как функция и продукт в исследовании качества формирования успешности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании // XXIX Ершовские чтения. Педагогическое образование: вызовы времени : сб. научн. стат. ; отв. ред. С.А. Еланцева. – Ишим:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Изд-во ИПИ им. П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ, 2019. С.93-94.

10. Чигишев Е.А., Демидова Т.В., Козырева О.А. Технологизация и теоретизация успешности развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сб. тр. Всеросс. науч.-практич. конфер. (Саратов, 30 мая 2019 г.) / Н.Б. Бриленок, И.Ю. Водолагина И.Ю., С.С. Павленкович (отв. ред.). [Электронный ресурс]. – Электрон, текстовые дан.(10 Мб) – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2019. С.463-467.

11. Чигишев Е.А., Козырев Н.А., Козырева О.А. Модели и методология теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2019. Т. 29. № 1. С.226-234. DOI: 10.35634/2412-9550-2019-29-2-226-234.

12. Шелтреков М.О., Угольникова О.А. Теоретизация качества формирования идей продуктивности в технологиях самоанализа и самопрезентации // Духовный мир мусульманских народов Евразии. М. Акмулла – великий башкирский просветитель XIX в. (XIV Акмуллинские чтения): матер. Республ. (с междун. участ.) науч.-практич. конфер. 24 октября 2019. Том II. – Уфа: Педкнига, 2019. С.299-301.

СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-РАПИРИСТОВ НА ОСНОВЕ ПОВТОРНО-ПЕРЕМЕННОГО ВАРЬИРОВАНИЯ НАГРУЗОК

С.А. Селивановский, магистрант
Научный руководитель:
Т.С. Гришина, к.п.н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *фехтование, фехтовальщики-рапиристы, всесторонняя подготовка, учебно-тренировочный процесс.*

Аннотация: *В статье рассмотрены перспективные взгляды на структуру подготовки фехтовальщиков-рапиристов. Выявлено, что введение в учебно-тренировочный процесс методики повторно-переменного варьирования нагрузки положительно скажется на показателях технико-тактического мастерства юных спортсменов и улучшит их спортивный результат.*

В настоящее время результат в спорте достигается за счет гармоничного сочетания физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсмена, за счет реализации заложенных в нем задатков. Эти задатки реализуются как способности, определяющие, с одной стороны, высокий уровень развития физических и психических качеств, с другой, устойчивость состояний в экстремальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Специальные способности спортсмена реализуются через

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

определенный стиль спортивной деятельности. Так, овладевая определенным способом деятельности, спортсмен, развивает специальные способности [4,5].

Фехтование является специфическим видом спортивного единоборства, которое предъявляет особые требования к двигательным способностям.

В современном фехтовании все больше проявляется тенденции к повышению требований к разносторонней подготовленности спортсменов в основе которой лежат сложные по своей структуре физические качества (двигательные способности): «взрывная» сила, скоростная выносливость, координация движений ног и вооруженной руки при выполнении технически сложных действий с переменной скоростью, как правило, с ускорением в конце такого действия [3].

Согласно литературным данным, такие двигательные способности в основном начинают формироваться в возрасте 13-14 лет. В данном возрасте высокая степень сформированности нервно-мышечного аппарата позволяет юному фехтовальщику успешно выполнять технически сложные и тактически целесообразные специфические действия, которыми определяется боевой репертуар современного фехтовальщика, особенно в таком технически и тактически сложном виде, как фехтование на рапирах [2,3].

Выявлено, что для фехтования на рапирах в первую очередь характерны: борьба за овладение инициативой в атаке, стремление к тактическому переигрыванию противника за счет применения обширного круга подготовок, предугадывание возможного тактического поведения противника, противопоставление уровней развития специализированных тактических умений, навыков и качеств. Необходимо отметить, что такие особенности боевой деятельности присущи не только рапириста высокого класса, но и спортсменам массовых разрядов [1,2].

В связи с вышесказанным, является актуальным вопрос определения оптимальных путей всесторонней подготовки юных фехтовальщиков, что позволит своевременно сформировать базу для всесторонней подготовленности спортсменов высокого класса.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что введение в учебно-тренировочный процесс метода повторно-переменного варьирования нагрузки положительно скажется на спортивных показателях фехтовальщиков-рапиристов 13-14 лет.

Объект исследования: процесс спортивного совершенствования фехтовальщиков-рапиристов в возрасте 13-14 лет.

Предмет исследования - построение системы подготовки на основе повторно-переменного варьирования нагрузки фехтовальщиков-рапиристов.

Цель исследования: совершенствование структуры подготовки фехтовальщиков-рапиристов 13-14 лет на основе повторно-переменного варьирования нагрузок.

Исходя из поставленной цели, были сформированы следующие задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по данной проблеме.

2. Исследовать состав двигательных действий фехтовальщиков-рапиристов 13-14 лет.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

3. Экспериментально проверить и обосновать метод повторно-переменного варьирования нагрузок в подготовке фехтовальщиков-рапиристов 13-14 лет.

Для решения выдвинутых в работе задач были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников; опрос и собеседование; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе СШОР № 14 г. Воронежа. В исследовании приняли участие две группы испытуемых условно названные нами контрольная и опытная по 4 чел в каждой и не имеющая существенных различий в системе изучаемых показателей.

Контрольная группа во второй половине подготовительного периода выполняла объем предлагаемой работы за счет средств специальной технической подготовки.

Тренировочные занятия в опытной группе проводились по следующей программе. Так в учебно-тренировочных занятиях использовались специальные специализированные упражнения, направленные на широкое развитие ведущих физических и психических качеств юных фехтовальщиков: упражнения на переключения, упражнения по совершенствованию тактических навыков, упражнения направленные на коррекцию психологической готовности.

Предлагаемый подбор средств и методов зависел от квалификации спортсмена, морфо-функциональных особенностей, индивидуальных склонностей. Планируя распределение повторно-переменного варьирования нагрузки учитывали физиологические и психологические изменения, которые происходят у подростков 13-14 лет. Занятия строились таким образом, чтобы физиологическая кривая нагрузки возрастала постепенно и последовательно.

Анализ результатов, полученных после проведенного эксперимента, показал увеличение результатов. Так показатели объема простых атак увеличились на 3,2%, а их эффективность на 1,1%; атаки с финтами на 18,5%, эффективность 0,3%; ответы в защитных действиях на 9,8%, эффективность 0,8%; ответы в контрзащитных действиях на 2,7%, эффективность на 0,3%; встречные нападения на 1,1%, эффективность на 4%.

Более существенные сдвиги зарегистрированы у испытуемых опытной группы, так показатели объема простых атак увеличились на 42%, а их эффективность на 11,2%; атаки с финтами на 14,8%, эффективность 16,4%; ответы в защитных действиях на 23,1%, эффективность 11,5%; ответы в контрзащитных действиях на 5,4%, эффективность на 19,8%; встречные нападения на 10,4%, эффективность на 22,7%.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило поставленную гипотезу о том, что введение в учебно-тренировочный процесс методики повторно-переменного варьирования нагрузки положительно скажется на показателях технико-тактического мастерства фехтовальщиков-рапиристов 13-14 лет и улучшит спортивный результат.

Литература

1. Войтов, В.Г. Характеристика условий и структура принятия решений в процессе тактического взаимодействия в спортивном фехтовании / В.Г. Войтов //

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Фехтование : вестник. – Смоленск, 2003 – Вып. 1 – С. 83-88.

2. Колганов, С.Н. Объективизация оценок результативности нападений в соревнованиях у квалифицированных фехтовальщиков на рапирах : дис. … канд. пед. наук / Колганов Сергей Николаевич ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Москва : Принт-центр, 2007 – 138 с.

3. Мовшович, А.Д. Научные основы построения многолетней тренировки / А.Д. Мовшович // Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков : учеб. пособие. – Москва, 2002 – С. 15–31.

4. Тышлер, Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков : учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер. – Москва : Деловая лига, 2002 – 254 с.

5. Шустиков, Г.Б. Теория и методика фехтования: учебное пособие / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, А.В. Деев; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2015 – 162 с.

ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФЕХТОВАНИИ

С.А. Селивановский, магистрант
Научный руководитель:
Т.С. Гришина, к.п.н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *фехтование, фехтовальщики, индивидуальный стиль, соревновательная деятельность.*

Аннотация: *В статье рассмотрены особенности индивидуального стиля соревновательной деятельности в фехтовании. Выявлено, что в основе индивидуального стиля соревновательной деятельности рассматриваются психофизиологические или психодинамические особенности спортсмена.*

Спортивная деятельность в том или ином отношении своеобразна, что проявляется в наличии определенного стиля ведения соревновательной борьбы. В процессе соревнований происходит так называемый «естественный отбор», то есть наиболее результативных, индивидуальных для каждого спортсмена средств ведения тактической борьбы.

В связи с этим, своевременное и адекватное выявление предрасположенности к конкретному стилю и его последующее формирование – является важнейшим условием реализации индивидуальных возможностей спортсмена.

Индивидуальный стиль соревновательной деятельности представляет собой системное, многоуровневое и многокомпонентное образование. В таком осмыслении стиль моторной активности должен включать компоненты различных уровней: от физической работоспособности и телосложения до эмоциональной привлекательности различных двигательных действий и удовлетворения от их

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

выполнения, а также опосредовать взаимосвязь темперамента и нервной системы [5].

В качестве «ядра» индивидуального стиля деятельности спортсмена рассматриваются его психофизиологические или психодинамические особенности. Не вызывает сомнения и то, что на индивидуальный стиль ведения соревновательной борьбы влияют специфические свойства личности, развивающиеся и проявляющиеся в основном в ситуации соревнований и тренировок. Отсюда следует своеобразная типология, построенная на основании оценки соотношения общих свойств личности, специфических свойств и индивидуального стиля деятельности [2].

Следует выделить в качестве факторов индивидуального стиля деятельности свойства личности спортсменов. Установлено, что такие свойства личности, как экстравертированность и тревожность оказывают влияние на течение деятельности фехтовальщиков и на процесс адаптации к тренировочным нагрузкам [3,5].

Рядом авторов выделены показатели, характеризующие непосредственно соревновательную деятельность: успешность, адекватность и объем действий, которые обнаружили тесные корреляционные взаимосвязи друг с другом. Другими словами, было установлено, что чем выше объем применяемых действий в единицу времени (т.е. чем выше активность), тем выше адекватность и неотложность действий.

Выявление стиля боя в фехтовании, т.е. того, каким образом, в какой форме (активной или пассивной) при помощи каких действий и операций (атакующих, защитных) фехтовальщик достигает цели, позволяет судить об особенностях мотивации спортсмена. В предварительной ситуации соревновательной деятельности высокая результативность достигается тремя качественно своеобразными тактическими стилями «успешности»: контратаковой, защитной и атаковой. На заключительных ступенях соревнования высокая результативность достигалась преимущественно применением атакующих действий («атаковая успешность») [3].

Определен спектр факторов, определяющих индивидуальный стиль соревновательной деятельности: биологические, морфологические, физиологические, психомоторные способности, личные качества, интеллект, мотивацию, активность. В качестве интегрального показателя выбран спортивный результат. Такой комплексный подход позволит не только описать модели наиболее успешно выступающих спортсменов, но и выделить несколько типических групп с характерными для них особенностями поведения и индивидуального стиля соревновательной деятельности [2,4].

В качестве показателя индивидуального стиля деятельности фехтовальщиков выделяют так называемую взрывную импульсивность. В зависимости от степени проявления такой импульсивности рекомендуются средства психорегуляции в предсоревновательной подготовке фехтовальщиков. Так, работа М. В. Ермолаевой [1] направлена на поиск адаптационных средств увеличения психических резервов человека. Классификация полученных экспериментальных данных позволила выделить три группы индивидуального стиля деятельности, причем ведущим в такой классификации является фактор мотивации. У первой группы наиболее

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

высокое место занимает «высшая» мотивация, у второй -мотивация и оценка самочувствия, у третьей - фактор самочувствия. Выделенная модель мотивационной структуры, присущая спортсменам первой группы, наиболее адекватна этим условиям именно потому, что она обуславливает реализацию установок на максимальный результат. Таким образом, автору удалось только определить мотивационные резервы спортсмен экстра-класса, но и показать ведущую роль мотивации в системе резервных возможностей человека.

В работах педагогического направления индивидуальный стиль деятельности определяется исключительно по показателям, характеризующим способы решения соревновательных задач. Наибольший интерес в этом отношении представляет работа Д. А. Тышлер. [4], в которой индивидуальный стиль деятельности фехтовальщиков определяется путем анализа результативности и объема боевых средств, использования подготавливающих действий. Автором выявлено, что оценка индивидуальных особенностей применения боевых средств, объема боев с комплексными тактическими характеристиками позволяет определить тактические склонности спортсменов, открывает определенные перспективы совершенствования и управления их тренировочной деятельностью для создания наиболее эффективного стиля фехтовальщика.

Таким образом, индивидуальный стиль спортсмена – это комплекс приемов, особенностей поведения и деятельности, которые характерны для данного индивида и целесообразны для достижения им конкретной цели в виде максимального результата при выполнении квалификационного норматива.

Литература

1. Ермолаева М.В. Адаптационные средства увеличения психологических резервов / М.В. Ермолаева // Проблема резервных возможностей человека. -М., 1982.-С. 142-156.

2. Мовшович, А.Д. Возрастная динамика технико-тактического совершенствования юных фехтовальщиков / А.Д. Мовшович, А.К. Аветисян // Спортивное фехтование : учебник для вузов физ. культуры. – Москва, 1997 – С. 192–205.

3. Павлов, А.И. Специальные тактические умения применять атакующие действия в фехтовании / А.И. Павлов // Научно-педагогические проблемы спортивного фехтования : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : (сб. ст.) / под общ. ред. А.И. Павлова ; Смолен. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2005 – С. 46–52.

4. Тышлер, Д.А. Управление подготовкой квалифицированных фехтовальщиков : методическое пособие / Д.А. Тышлер, С.Н. Колганов, Л.Г. Рыжкова. – Москва : Принт центр, 2007 – 47 с.

5. Федоров, В.Г. Качественные показатели технического мастерства фехтовальщиков высокой квалификации / В.Г Федоров, Г.Б. Шустиков, Е.А. Нечаева // Материалы итоговой научно-практической конференции ППС НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, за 2015 г. - НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, СПб. – Санкт-Петербург, 2016 – С. 50

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ПРИМЕНЕНИЕ КАТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

М. С. Селюков, магистрант
Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины, Беларусь

Ключевые слова: *карате, ката, физическая подготовка, школьники.*

Аннотация: *В статье рассматриваются вопросы использования формальных комплексов упражнений «ката» из арсенала карате на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Во время проведения эксперимента выявлено влияние ката на развитие физических качеств школьников. В ходе сравнительного анализа показателей физической подготовленности отмечено, что по многим исследуемым показателям, были выявлены межгрупповые достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами.*

Уроки физической культуры в современном учреждении общего среднего образования не предусматривает в своей программе занятия единоборствами. Вместе с тем, школьники имеют возможность выполнять упражнения в качестве дополнительной физической нагрузки не только в специально оборудованных залах. Отмечается, что спортивные единоборства в настоящее время очень быстро развиваются. Это определяется их популярностью, активным продвижением для участия в олимпиадах, привлечение школьников к активному образу жизни.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что сохранение здоровья детей является одной из главных проблем современного общества, а занятия единоборствами, оказывают положительное влияние на здоровье занимающихся, отлично развивают скелетную мускулатуру, положительно влияют на нервную систему и общий тонус организма.

Развитие физических качеств в единоборствах определяется структурными компонентами тренировки. Одним из таких компонентов являются тест-тренировки с использованием вспомогательных упражнений [4,5]. Эффективность применения тренировочных упражнений определяется характером задействования функциональных систем, ответственных за формирования адаптационных процессов в организме [3].

Структура формирования двигательного навыка определяется характером кинематических и динамических параметров движения [1,6]. В зависимости от этих параметров формируется скорость накопления утомления в скелетных мышцах, что предопределяет требования к нагружению функциональных систем и параметров восстановления [2].

Исследования проводились на базе ГУО «Средняя школа № 61 г. Гомеля»

В эксперименте принимали участие ученики среднего школьного возраста 13 – 14 лет. В период с 16 сентября 2018 года по 15 апреля 2019 года.

В эксперименте приняли участие 17 учеников восьмого класса общеобразовательной школы.

На предварительном этапе были проанализированы данные научно-методической и медицинской литературы с целью изучения возрастных особенностей детей среднего школьного возраста.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

На втором этапе проводилось исследование физической подготовленности, показателей физического развития и функционального состояния детей.

На основном этапе исследования проводился педагогический эксперимент с участием школьников, которым помимо занятий по утвержденной учебной программе, было рекомендованы дополнительные комплексы специальных физических упражнений для улучшения физического состояния.

Комплекс формальных упражнений (ката) выполнялся два раза в неделю на уроке физической культуры и здоровья в заключительной части. Данный комплекс способствовал укреплению организма, развитию физических качеств, улучшению функционального состояния детей среднего школьного возраста

В экспериментальной группе ката выполнялось с максимально возможным напряжением и темпом, с периодами отдыха между повторения до 120 секунд. При этом, использовались активные формы отдыха. Под активным отдыхом понимался отдых, организуемый посредством переключения на деятельность, отличающуюся от той, которая вызвала утомление, и способствующую восстановлению работоспособности. Это означало, что занимающийся после окончания выполнения ката, должен как минимум ходить.

Общее время основной части занятия составляло около 45 минут. Разминка заключалась в выполнении бега малой интенсивности, общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений.

Структура тренировки ката включала изучение схемы его движения с применением по ходу определенных технических элементов: стоек, блоков, ударов, различных перемещений. Особое внимание уделялось ритму исполнения ката по фазам, которые состоят из бункая – расшифровки значения выполняемой техники и ее практическое значение. Каждая фаза выполнялась со своей скоростью, могла иметь подготовительный, взрывной элемент, статический, расслабляющий, баллистический, а также требующий особой концентрации – киай.

При этом важно соблюдать ряд условий:

- выполняемая техника в ката должна быть хорошо изучена и освоена;
- при выполнении элементов ката, а также выполнении ката в целом должна строго соблюдаться темпо-ритмовая структура движения [7].
- продолжительность повторов выполнения ката должны быть такой, чтобы к концу его выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

До начала и по окончанию эксперимента нами было проведено тестирования физических качеств. В качестве тестов использовались сгибание разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 4 по 9 метров, прыжок в длину с места.

Показатели сгибания и разгибания рук в упоре лежа школьников в начале эксперимента и по окончанию достоверно отличались ($t = 4,64$; $p < 0,01$) и составили в начале $38,4 \pm 2,71$ раз, в конце $22,1 \pm 2,15$ раз. Данные результаты могут быть обусловлены тем, что мышцы пояса верхних конечностей у школьников, по окончанию эксперимента, имели большие показатели силы чем в начале эксперимента.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Результаты теста прыжок в длину с места так же достоверно увеличились: на начало исследования 173,1 ± 2,8 см, в конце исследования 181,2 ± 3,1 см ($t = 2,17$; $p < 0,05$), что подтверждает достоверность различия.

В ходе сравнительного анализа показателей физической подготовленности отмечено, что по исследуемым показателям, за исключением челночного бега 4х9 м были выявлены явные достоверные различия. Так же увеличилась быстрота и ловкость за счет многочисленных резких ударов с выдохом, стала лучше координация движений, за счет передвижений в различных стойках увеличилась сила ног и пояса верхних конечностей, способности сохранять равновесие.

Использование при развитии физических качеств элементов и структурных движений из арсенала ката способствует не только развитию физического качества, на которое акцентировано зашифрованное в формальном комплексе действие, но и формированию эффективности техники движения.

Литература

1. Бондаренко, А.Е. Изменение кинематики движения при выполнении ударных действий в карате / А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко, Л. В. Старовойтова, Е. А. Мочалова // Материалы докладов 51-й международной научно-технической конференции преподавателей и студентов. В двух томах. Том 1. – Витебск. – 2018. - С. 422-424.
2. Бондаренко, К.К. Изменение характера движений при утомлении в карате / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы II всероссийской научной конференции. Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чурапча. - 2018. - С. 68-72.
3. Бондаренко, К. Раціональність тренувальних впливів при підготовці в карате / К. Бондаренко, И. Фигуренко // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: Матеріали 1 регіон. наук-практ семінару. – Львів – 2006. — С. 17-19.
4. Бондаренко, К. К. Организация тренировочных занятий (тест-тренировок) в единоборствах / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сб. статей (матер. IV Междунар. науч.-техн. конф.), 2016 г. – Минск: БНТУ. – С - 115 -117.
5. Бондаренко К.К. Кинематические характеристики выполнения ударов в карате / К. К. Бондаренко / Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летнему юбилею факультета физической культуры УО «ГГУ имени Ф. Скорины». Гомель, ГГУ им. Ф.Скорины в 2-х частях. Ч.2, 2019. – Гомель, ГГУ - С. 84-88.
6. Старовойтова, Л.В. Биомеханические параметры ударных действий в карате / Л. В. Старовойтова, П. К. Грицева, К. К. Бондаренко // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Материалы Международной научно-практической конференции, 2019. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2019. – С. 504-507.
7. Мудрик, І.П. Ритмові моделі технічних дій каратистів високої кваліфікації / Мудрик І. П. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2011. - №9. – С. 87-91.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

М.Ю. Сивакова, студент
Научный руководитель:
Г.Е. Сякина, к.п.н., доцент
Брянский государственный технический университет

Ключевые слова: *физическая культура, здоровый образ жизни, студенты, здоровье.*

Аннотация: *Здоровье студенчества во многом определяется образом жизни. В данной статье показана заинтересованность молодежи в здоровом образе жизни. Представлены результаты анкетирования студентов, обучающихся на двух разных факультетах*.

Здоровье человека – это самое главное богатство человека. В современном обществе здоровье рассматривается как социальное свойство личности, качественный и количественный уровень которого обеспечивает человеку конкурентоспособность, благополучие семьи, профессиональный рост. Состояние организма зависит от многих факторов, таких как экология, правильное питание, здоровый образ жизни и многое другое. В наше развитое время люди привыкли торопиться, успеть максимум, много работать, изучать новое, питаться фастфудом, лечиться лекарствами с моментальным эффектом. Нет лишней минуты на расслабление и элементарное внимание к себе. Однако рано или поздно здоровье даст сбой.

В настоящее время существуют многочисленные определения здоровья и культуры здоровья. Но, по мнению К. А. Юровской: «Здоровый образ жизни включает некую совокупность элементов и его невозможно, охарактеризовать какой-либо одной составляющей. Это образ жизни человека с целью укрепления здоровья и профилактики болезней, включающий в себя физические упражнения, соответствующее питание и отказ от вредных привычек». [1,с.141] Здоровье студентов во многом определяется образом жизни. В связи с этим повышенное внимание обращается на организацию здорового образа жизни студентов на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Здоровый образ жизни создает для студентов социальную микросреду, в условиях которой возникают предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой, учебной и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования.

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного.

Физическая культура – часть общей культуры общества, отражающая уровень целенаправленного использования физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития личности [2]. Судя по мнению наиболее

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

известных экспертов, здоровье студента наполовину определяется образом жизни, всего на ¼ часть зависит от экологических факторов; на 20% - от биофакторов и всего лишь 10% в жизни учащегося занимает медицина. Следовательно, если человек ведет здоровый образ жизни, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья [3]

В сентябре 2019 года было проведено анонимное анкетирование «Отношение студентов к здоровому образу жизни» 100 студентов 1 курса «Брянского государственного технического университета» (Факультет экономики и управления (ФЭУ) – 50 чел., Учебно-научный технологический институт (УНТИ) – 50 чел. Нами была разработана анкета, которая включала вопросы о понятии здорового образа жизни, его компонентах, вредных привычках, а также отношение к спорту и физической культуре.

Анкета «Отношение студентов к здоровому образу жизни»

1. Чего вы придерживаетесь относительно ЗОЖ?
- □ Правильное питание
- □ Активный вид отдыха
- □ Занятие спортом
- □ Отсутствие/отказ от вредных привычек
- □ Другое _____

2. На сколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?
- □ 80-100%
- □ 50-70%
- □ 10-40%
- □ Не зависит

3. Какие из ценностей, приведенных ниже, для вас наиболее важны? (Оцените их, проставив баллы от 10 (самое важное) до 1 (наименее важное)
- □ Материальное благополучие
- □ Качественное образование
- □ Хорошее здоровье
- □ Привлекательная внешность
- □ Любимая работа
- □ Возможность общаться с интересными людьми
- □ Благополучная семья
- □ Свобода и независимость

4. Придерживаетесь ли вы здорового рациона и режима питания
- □ Да
- □ Нет

5. Как часто вы употребляете алкогольные напитки?
- □ Редко
- □ 1-3 раза в неделю
- □ Не употребляю

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

6. Курите ли вы?
□ Да
□ Нет
7. Занимаетесь ли вы спортом?
□ Хожу в тренажёрный зал
□ Профессиональный спортсмен
□ Нет
□ Другое _____
8. По какой причине люди занимаются спортом?
□ Для внешней привлекательности
□ Для укрепления организма
□ Вид досуга
□ Это модно
□ Отвлечься от проблем
□ Другое _____
9. Что замотивировало бы вас не пропускать пары по физической культуре?
Ваш ответ _____
10. Что по вашему мнению, университет ещё должен сделать для здоровья своих студентов?
Ваш ответ _____

Данное исследование позволило смоделировать два обобщенных портрета студентов с разных факультетов и выявить факторы, которые оказывают влияние на образ жизни студентов университета.

Таблица 1

Обобщенный портрет студентов

	ФЭУ	УНТИ
Вопрос анкеты		
Чего вы придерживаетесь относительно ЗОЖ, %		
Правильное питание	18%	21%
Активный вид отдыха	27%	21%
Занятие спортом	25%	26%
Отсутствие/отказ от вредных привычек	30%	32%
На сколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни, %		
80-100%	20%	16%
50-70%	57%	43%
10-40%	23%	35%
Не зависит		6%

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Какие из ценностей, приведенных ниже, для вас наиболее важны, средний балл		
Материальное благополучие	7	8
Качественное образование	7	7
Хорошее здоровье	8	8
Привлекательная внешность	7	6
Любимая работа	7	7
Возможность общаться с интересными людьми	7	6
Благополучная семья	9	7
Свобода и независимость	8	8
Придерживаетесь ли вы здорового рациона и режима питания, %		
Да	52%	45%
Нет	48%	55%
Как часто вы употребляете алкогольные напитки, %		
Редко	60%	50%
1-3 раза в неделю	20%	12%
Не употребляю	20%	38%
Курите ли вы, %		
Да	13%	19%
Нет	87%	81%
Занимаетесь ли вы спортом,%		
Хожу в тренажёрный зал	67%	69%
Профессиональный спортсмен	13%	28%
Нет	20%	3%
По какой причине люди занимаются спортом,%		
Для внешней привлекательности	24%	25%
Для укрепления организма	35%	41%
Вид досуга	11%	14%
Это модно	8%	3%
Отвлечься от проблем	22%	17%

После анализа опроса, получили следующие результаты:

1)Отношение студентов к здоровому образу жизни не зависит от факультета и направленности обучения.

2) 70% студентов занимаются спортом, а именно – посещают тренажерный зал. Цель посещения – укрепления организма.

3) 90% респондентов не курят и редко употребляют алкоголь.

4) Для большинства студентов наиболее важная ценность – хорошее здоровье.

5) 70% студентов имеют четкое понимание того, что представляет собой здоровый образ жизни.

Тем не менее, стоит обратить внимание на слабую информированность 30% студентов в необходимости вести здоровый образ жизни.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Также в анкете было 2 открытых вопроса:

- Что замотивировало бы Вас не пропускать пары по физкультуре?

- Что по вашему мнению, университет ещё должен сделать для здоровья своих студентов?

Среди ответов студентов на 1 вопрос были следующие варианты:

– зачёт «автоматом» по физкультуре;

- бесплатное питание после тренировок;

- больше командных игр на паре;

- разработка индивидуальных программ тренировок для занятий спортом внеучебное время.

Большинство студентов на 2 вопрос ответили, что для здоровья своих студентов университет должен построить полноценный спортивный комплекс, который будет включать в себя: стадион, беговые дорожки, большой тренажёрный зал, бассейн, комнату отдыха с возможностью перекусить.

Таким образом, можно сделать вывод, что студенты готовы вести здоровый образ жизни, но для этого должны быть созданы специальные условия, которые зависят от университета. Формирование здорового образа жизни у студентов в образовательном процессе является важнейшей задачей общества. Необходимо стимулировать студентов к укреплению, сохранению своего здоровья, заниматься пропагандой и поддержанием здорового образа жизни, что приведёт к ещё большему увеличению количества людей, ведущих здоровый образ жизни. В образовательный процесс необходимо внедрение знаний, упражнений, направленных на развитие здорового образа жизни

Литература

1. Юровская К. А. Здоровый образ жизни современного студента – Научный форум-2016г №11 стр.140-145.

2. Малая медицинская энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://dic.academic.ru/.

3. Москалец А. Здоровый образ жизни и его определяющие факторы, 2013 г. © В.Н. Еременко, В.Г. Синько, И.Я. Уразов, Г.Е. Тюпенькова, К.А. Сацюк, 2018

О ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

А.А. Синицына, студент
Научный руководитель:
А.П. Преображенский, д.т.н., профессор
Воронежский институт высоких технологий

Ключевые слова: *высшее образование, студент, мотивация.*

Аннотация: *В статье обсуждаются возможности формирования профессиональных характеристик среди студентов-спортсменов. Отмечается необходимость поддержки связей между студентом и педагогом.*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Многие исследователи признают, что профессиональная деятельность (ПД) если есть положительное отношение к ней и удовлетворенности ею, ведет к тому, что развиваются широкие ценностные ориентации, а также полезные черты в характере среди различных обучающихся. Это относится и будущим спортсменам.

При развитии должных отношений к тому, какая будущая ПД в вузах, к себе, по отношению к своим стремлениям, чувствам происходит изменение содержания в профессиональных мотивах обучающихся: оценка одних происходит как значительных, других как нежелательных.

В качестве основных предпосылок для того, чтобы успешным образом формировать профессиональную направленность у обучающихся можно указать положительные мотивы, связанные с выбором дальнейшей деятельности в сфере спорта и правильном представлением о видах спорта [1].

Недостаточным образом обоснованный выбор по видам спорта, недостаточное знание относительно социальной ПД ведет к препятствиям в реализации некоторых ожиданий, формирует почву по тому, что есть неудовлетворенность в выбранной профессии [3].

Если обучающийся, не производит смену вида спорта, то понятно, что новые способы направленности не должны рассматриваться как доминирующие [2].

Есть зависимость успеха ПД в большей части от того, какой уровень его профессиональных, моральных, нравственно-эстетических мотивов, мы можем указать среди предпосылок, связанных с успешным формированием профессиональной направленности в сфере спорта, при известных оговорках, профессиональный отбор, когда происходит поступление в вуз.

Среди общего количества абитуриентов он должен помогать сделать выбор достаточно подходящих для условий выбора своей специализации. Для определения реальных возможностей и способностей каждого студента, использование разных подходов дает возможности, провести поставку психодиагнозов с тем, чтобы был прогноз по дальнейшей карьере как спортсмена.

Можно сформировать личность специалиста, который способен эффективным образом проводить решение поставленных передним задач.

При этом важно соблюдать совокупность условий по организации процессов профессиональной подготовки (ПП). С точки зрения практики, исходить необходимо целевых, содержательных, процессуальных организационных и технологических видов планов.

Процесс подготовки различных видов спортсменов при содержательном аспекте мы рассматриваем с точки зрения того, что происходит развитие их.

Ориентация идет на социально-нравственные, общекультурные сферы. Также учитывается то, что отражаем в целях и содержании ПП опыта ПД.

При этом есть связь по четырем элементам: знаниям, умениям, опыту творческой деятельности и опыту по ценностным отношениям к ПД в общем.

В организационно-процессуальном аспекте обеспечивается при учете целей ПП диалектического единства по процессам формирования со стороны преподавателей особенности содержания и средств, связанных с подготовкой; активного взаимодействия между преподавателями и обучающимися; процессами,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

связанными с самообразованием и самовоспитанием обучающихся для условий учебно-информационных, профессионально-ориентированных (ПО) сред.

В операционально-технологическом аспекте, можно наблюдать ориентацию по применению задачных подходов, когда организуется учебная ПО деятельность студентов-спортсменов. Соблюдается обеспечение максимальной реализации их субъективных позиций в педагогических процессах вследствие рефлексивного управления. Обеспечивается проведение регулирования по информационно-коммуникативным связям для системы «преподаватель – обучающийся», применение информационных технологий для процессах подготовки студентов.

Можно указать при профессиональной информации и профессиональном просвещении характерные информационные подходы: использование лекций, бесед, экскурсий, работ с профессиональной и научно-популярной литературой, привлечение видео-, аудио-, визуальных материалов.

Для того, чтобы развивать профессиональные интересы, склонности и способности применяют профессиональным образом ориентированные учебные задачи.

Также необходимо ориентироваться на организацию деятельности студентов, которая позволила бы актуализировать противоречие по требованиям предпочитаемых видов деятельности и их личностным смыслом для людей.

Литература

1. Львович Я.Е., Недосекин Д.А. Оптимизация перераспределения инвестиций на развитие ИКТ в регионе с использованием экспертных знаний // Вестник Воронежского государственного технического университета. – 2013. – Т. 9. – № 4. – С. 82-83.

2. Львович И.Я., Преображенский А.П. О характеристиках обучающих систем // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2013. – № 11. – С. 179-180.

3. Преображенский А.П. Характеристики инновационных процессов в образовании // Вестник Воронежского государственного технического университета. – 2014. – Т. 10. – № 3-2. – С. 197-200.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В ДИАДЕ ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН В ЯПОНСКОМ БОЕВОМ ИСКУССТВЕ АЙКИДО

Н.О. Слохова, магистрант
Научный руководитель:
Е.И. Берилова, к.псих.н., доцент
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Ключевые слова: *айкидо, спортивные диады, эмоции, тревожность, выгорание.*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Аннотация: *В данной работе рассматриваются теоретические аспекты проблемы регулирования и контроля эмоциональных состояний в занятиях айкидо. Раскрывается содержание понятия «айкидо» как японского боевого искусства, а также, приводится анализ взглядов современных исследователей на ряд эмоциональных характеристик спортсменов, занимающихся айкидо.*

Важной задачей в достижении поставленной цели тренировочного процесса является проблема регулирования эмоциональных состояний спортсменов. Для грамотного построения тренировочной системы, ведущей к положительному результату, совершенно необходимо понимание того, как спортсмен способен осознавать и контролировать возникающие в процессе тренировочной деятельности эмоции, и то, каким образом данные переживания изменяются в течение многолетней спортивной подготовки.

Общеизвестна эффективность активного двигательного режима человека для повышения устойчивости к стрессу, к эмоциональному напряжению, для укрепления здоровья и обеспечения высокого уровня умственной работоспособности [3].

Одним из видов двигательной деятельности, способным содействовать урегулированию эмоционального состояния является айкидо. Айкидо – это традиционное японское боевое искусство, сочетающее эффективную систему самозащиты и особую духовную практику.

По мнению исследователя Н.И. Бучина, айкидо, с точки зрения физической активности, интегрирует в себе большинство компонентов спортивной подготовки, однако, вместе с тем, содержит свои характерные гармонично согласованные методики развития физических качеств, способы саморегуляции и саморелаксации, а также, средства становления и совершенствования личности [2].

С практической точки зрения айкидо представляет собой синтез многих традиционных японских боевых искусств будо (путь воина) и является законченной действенной системой приемов самозащиты. Однако оно также может служить прекрасно составленным (на «языке тела») учебником, пропагандирующим физические, моральные, философские и другие воспитательные основы и ценности. В него заложены и динамичные формы медитации, которые айкидоки (люди, занимающиеся айкидо) используют с целью развития и восстановления физических и духовных сил [1].

В традиционной практике айкидо не используются соревновательные или состязательные компоненты, поэтому данный вид боевого искусства нельзя назвать спортом в чистом виде. По мнению основателя айкидо, Морихея Уесибы, основной целью регулярных занятий, должна становиться победа собственной агрессии и взращивание добродетели в обществе.

Общеизвестным является суждение о том, что целью занимающихся данным боевым искусством является достижение очередного уровня подготовленности (сдача экзамена на ученическую степень «кю» или мастерскую степень «дан»), а также, посещение учебно-тренировочных семинаров и выступление в показательных программах. Однако подлинные мотивы к занятиям айкидо

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

зачастую являются глубоко философскими, возможно, даже религиозными, поэтому часто остаются невидимыми в повседневной практике [5].

Существует отличительная особенность айкидо от других видов тренировочной деятельности: взаимоотношения учителя (тренера) и ученика (занимающегося). В классических видах спортивной деятельности, основной причиной возникновения взаимоотношений между тренером и спортсменом, считается способность наставника создать необходимые условия для удовлетворения занимающимся своих потребностей в спорте. Укоренившимся считается мнение, что тренер – это специалист, который готовит атлета к соревновательной деятельности, создавая условия для наиполнейшего раскрытия личности в избранном виде спорта, применяя дидактически верные методики обучения.

В айкидо, учителем считается тот человек, который даёт направление ученику, вставшему на путь познания мира через познание японского боевого искусства айкидо.

С точки зрения создателя айкидо Морихея Уэсибы, учитель (сэнсей), передавая знание боевых искусств ученику, также, несет ответственность за влияние этого знания на ученика, и в целом, общество, а именно, за то, каким образом, знание, полученное учеником, будет воздействовать на него и окружающих его людей. В замысле обучения айкидо существует представление того, что ученик является «сырым материалом», и не осуществляя комплексное воспитание личности, невозможно «проникнуть» в сущность айкидо, несмотря даже, на совершенное овладение учеником техниками и приёмами данного боевого искусства.

Айкидо базируется на принципах традиционных японских боевых искусств (будо), где мастер имел непререкословный авторитет среди учеников. В практике айкидо сохранился, ставший традицией, стиль руководства наставника, при этом, он базируется, во-первых, на способности ученика к самопожертвованию ради поиска истины через призму айкидо, а во-вторых, на полном доверии к слову наставника. Мастер и занимающийся представляют собой единую, синхронную систему, в которой ключевой фигурой представляется учитель. Исключительно один наставник способен преподнести ученику наследие своего искусства и не только внешние формы, но также смысл и дух. Учитель (сэнсэй) не является «тренером» в общем смысле этого слова: наставник, в процессе занятий не тренирует, объясняя технику приёмов, а наставляет ученика, способствуя формированию свободной индивидуальности подопечного, при этом, развиваясь вместе с учеником.

Взаимодействие учителя и ученика в айкидо основывается на взаимной чуткости, сопереживании, соучастии и двусторонней включенности в процесс формирования гармоничной личности, а также, на общем духовном отражении, в этически обоснованной интеракции.

Общение учителя с учеником в системе айкидо становится малозаметной, но исходной основой процесса развития личности занимающегося. Сэнсей входит во содружественное взаимодействие с учеником, проявляет нравственную поддержку и помощь не только в процессе занятий айкидо, но и в проблемах вовне тренировочного зала. В этом случае, тренер становится наставником, учителем.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

В настоящее время, проведенные исследования российских учёных Ефимовой И. В., Будыка Е. В., Качан А. Б. свидетельствуют о том, что значительный интерес к занятиям айкидо проявляют личности, имеющие повышенный уровень личностной тревожности, а также, и низкий уровень эмоциональной устойчивости. Также, указывается, что с повышением уровня мастерства может наблюдаться нарастание тревожности, агрессивности и основных (базальных) отрицательных эмоций у занимающихся айкидо [3].

Существуют исследования, указывающие, что занимающиеся айкидо, в среднем, имеют средний уровень саморегуляции, проявляющийся в гибкости и адекватности реагирования спортсменов на изменяющиеся условия, способности легко приспосабливаться к изменяющимся видам деятельности [4].

На данный момент, исследователями изучено лишь изолированное состояние занимающегося традиционным японским искусством айкидо, при этом, отсутствуют научные труды, учитывающие работу, выполняемую не только занимающимся, но и наставником. Также, нами не были найдены данные об особенностях динамики эмоционального состояния тренеров айкидо в процессе тренировочной деятельности. Недостаточно исследованы особенности, отображающие характерную специфику взаимоотношений между наставником и учеником, и степени эмоционального истощения (выгорания) занимающихся и тренеров.

В связи с актуальностью проблемы диагностики динамики эмоциональных состояний в традиционном японском боевом искусстве айкидо, данная тема подлежит более углубленному исследованию.

Литература

1. Вестбрук А., Ратти О. Айкидо и динамическая сфера. К.: «София», 1997. 368 с.

2. Бучин Н.И. Специфика технико-тактической и психологической подготовки айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 11 (165). С. 40-44.

3. Ефимова И. В., Будыка Е. В., Качан А. Б. Некоторые особенности эмоциональной сферы студентов, занимающихся айкидо // Культура физическая и здоровье. 2012. № 3. С. 38–41.

4. Зернова Т.И. Особенности мотивации самодетерминации, саморегуляции и социализации в спортивной деятельности // Вестник адыгейского государственного университета. Серия 3: педагогика и психология. 2016. № 4 (188). С. 166 -171.

5. Чехонин А. Д. Нравственное воспитание подростка в процессе занятий айкидо: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тюмень, 2010. 25 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Д.В. Слушкин, студент
Научный руководитель:
Е.А. Слушкина, к.п.н., доцент
Уральский федеральный университет

Ключевые слова: *психологическая адаптация, тренировочные нагрузки, стрессовые ситуации, студентов-спортсмены, юниорский возраст.*

Аннотация: *изучив состояние проблемы в психолого-педагогической литературе можно сделать вывод, что научный интерес к проблемам психологической адаптации к тренировочным нагрузкам студентов-спортсменов существенно возрос. Нами определен уровень психологической адаптации и предложена методика саморегуляции, как условие повышения психологической адаптации к тренировочным нагрузкам студентов-спортсменов.*

В последние годы научный интерес к проблемам психологической адаптации к тренировочным нагрузкам студентов-спортсменов существенно возрос, однако данные работы представлены в диагностических и теоретических аспектах [2]. Исходя из этого, представленное исследование является актуальным и своевременным.

Учебно-тренировочный процесс студентов юниорского возраста связан с необходимостью действовать в условиях высокой психологической напряженности, которая граничит с возникновением стрессовых ситуаций, в связи с увеличением объемов и интенсивности нагрузок в процессе занятий, ограничивающих способность спортсмена психологически адаптироваться к условиям тренировочной деятельности.

Чтобы этого избежать, необходимо внедрить в учебно-тренировочный процесс методику саморегуляции, которая позволит обеспечить оптимальную психологическую адаптацию к тренировочным нагрузкам [1], а также способность самостоятельно управлять своим психическим состоянием, что приведет к стабильности психической деятельности в напряженных ситуациях и повышению результативности легкоатлетов юниорского возраста.

Цель исследования – повышение психологической адаптации к тренировочным нагрузкам студентов-спортсменов юниорского возраста, посредством внедрения методики саморегуляции.

Объект исследования – психологическая подготовка студентов-спортсменов юниорского возраста.

Предмет исследования – методика саморегуляции как условие повышения психологической адаптации к тренировочным нагрузкам студентов-спортсменов юниорского возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы в психолого-педагогической литературе.
2. Определить уровень психологической адаптации студентов-спортсменов юниорского возраста.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

3. Разработать и экспериментально обосновать методику саморегуляции как условие повышения психологической адаптации к тренировочным нагрузкам.

4. Разработать практические рекомендации по внедрению методики в учебно-тренировочный процесс.

Гипотеза исследования – предполагается, что разработанная методика саморегуляции, включающая комплекс психофизической гимнастики,спортивный арт-тренинг и тренинг для развития саногенного мышления, позволит повысить психологическую адаптацию к тренировочным нагрузкам студентов-спортсменов юниорского возраста.

Организация и методы исследования. Для решения поставленной проблемы мы использовали следующие методы исследования: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, наблюдение, опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина.

В исследовании приняли участие студентов-спортсменов юниорского возраста, в количестве 20 человек, которые составили контрольную и экспериментальную группы по 10 человек. Весь процесс исследования был разделен на 3 этапа.

На *первом этапе* проводился анализ психолого-педагогической литературы по данной проблеме.

На *втором этапе* была проведена диагностика уровня психологической адаптации к тренировочным нагрузкам студентов-спортсменов юниорского возраста, а также формировались контрольная и экспериментальная группы.

На *третьем этапе* была разработана и внедрена методика саморегуляции как условие повышения психологической адаптации студентов-спортсменов юниорского возраста.

На *четвертом этапе* осуществлялась обработка полученных данных, формулировались выводы, разрабатывались практические рекомендации.

Авторская экспериментальная методика саморегуляции включает: комплекс психофизической гимнастики, спортивный арт-тренинг и тренинг для развития саногенного мышления.

Комплекс психофизической гимнастики, применялся в течении полугода, ежедневно, после выполнения физической нагрузки, по 5-10 минут, а также после учебно-тренировочных занятий по 15 минут, с целью снижения уровня стресса, улучшения работоспособности, восстановления после тренировочных нагрузок и повышения адаптации студентов-спортсменов юниорского возраста к тренировочным объёмам.

Спортивный арт-тренинг, проводился в течении полугода, один раз в неделю, продолжительность тренинга 90 минут. Методы арт-терапии, вошедшие в спортивный арт-тренинг: рисуночные техники, танцевально-двигательная терапия и музыкотерапия. В основу тренинга вошли упражнения, разработанные Т.Ю. Колошиной, А.Е Гиршон.

Арт-тренинг проводился с целью психического восстановления после тренировочных нагрузок и направлен на повышение уровня стрессоустойчивости,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

формирование адекватных механизмов психологической защиты, формирование уверенности в себе, психорегуляцию эмоциональных состояний спортсменов.

Тренинг для развития саногенного мышления, проводился 3 раза в неделю, перед спортивной тренировкой по 30-40 минут. С целью обеспечения эффективности процессов самопознания, саморегуляции и растождествления с прежним личностным опытом, направлен на преодоление психологических барьеров, формирование навыков умственного поведения, осознание психических защит и регуляцию поведенческих реакций за счет осознанного выбора конструктивных программ поведения в различных ситуациях тренировочной деятельности.

В таблице 1 представлены результаты до и после применения экспериментальной методики.

Таблица 1

Результаты исследования уровня психологической адаптации студентов-спортсменов юниорского возраста

Наименование шкал	Результаты			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
	Баллы (стены)	Баллы (стены)	Баллы (стены)	Баллы (стены)
Нервно-психическая устойчивость	30 (3)	25 (4)	30 (3)	29 (4)
Коммуникативные способности	16 (4)	10 (5)	16 (4)	15 (4)
Моральная нормативность	12 (3)	9 (5)	12 (3)	13 (3)
Личностный адаптационный потенциал	58 (2)	44 (3)	58 (2)	57 (2)

Согласно многоуровневому личностному опроснику «Адаптивность» А.Г.Маклакова и С.В.Чермянина, анализ результатов позволил выявить у исследуемого контингента студентов-спортсменов уровень психологической адаптации, который составил до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах 58 баллов – 2 стена (интерпретация результатов теста осуществляется только по стенам), что характеризует низкий уровень адаптации спортсменов.

После применения экспериментальной методики уровень психологической адаптации в экспериментальной группе составил 44 балла – 3 стена, что характеризует средний уровень адаптации, в контрольной – 57, что соответствует 2 стене (низкий уровень).

Выводы

1. Изучив состояние проблемы в психолого-педагогической литературе можно сделать вывод, что научный интерес к проблемам психологической адаптации к тренировочным нагрузкам студентов-спортсменов существенно возрос, но работы представлены в диагностических и теоретических аспектах.

2. Определен уровень психологической адаптации, который составил до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах 58 баллов – 2 стена, что характеризует низкий уровень адаптации спортсменов.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

3. Разработана и внедрена методика саморегуляции как условие повышения психологической адаптации к тренировочным нагрузкам студентов-спортсменов юниорского возраста, включающая комплекс психофизической гимнастики, спортивный арт-тренинг и тренинг для развития саногенного мышления.

4. Разработаны практические рекомендации:

– комплекс психофизической гимнастики, применять ежедневно, после выполнения беговой работы, по 5-10 минут, после учебно-тренировочных занятий –15 минут;

– каждое занятие тренинга проводится по смехе: приветствие, разминка, основная часть, рефлексия.

– для оптимальной психологической адаптации перед каждым учебно-тренировочным занятием проводить экспресс-диагностику эмоциональных состояний спортсмена и на этой основе планировать тренировочные нагрузки;

– для оптимальной психологической адаптации придерживаться принципа адаптивного сбалансирования динамики физических нагрузок.

Литература

1. Аверин В.,А. Психология детей и подростков / В. А. Аверин. – М.: ВЛАДОС - 2008. – 325с.

2. Малкин В.,Р. Психическая саморегуляция в тренировке легкоатлетов / В. Р Малкин – М.: Спорт, 2002. – 385 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Л.А. Смирнова, магистрант
Научный руководитель:
И.В. Рубцова, к.п.н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *оздоровительные технологии, старшие дошкольники, фитбол-гимнастика.*

Аннотация: *Целью нашего исследования явилось совершенствование процесса физического воспитания дошкольников на основе разработки современной оздоровительной технологии. Новизна программы заключается в использовании на занятиях фитбол-гимнастики, как технологии сохранения, укрепления и формирования здоровья детей.*

Актуальной проблемой на сегодняшний день является ухудшение состояния здоровья населения [2, 3, 5] и начинать его укрепление следует с дошкольного возраста, что отражено в работах В.А. Ананьевой, Н.О. Березиной, И.П. Лашневой, Г.П. Ивановой, В.Т. Кудрявцева, Т.А. Кравчук, М.С. Расина, В.А. Нестерова и др. Известно, что здоровье ребенка закладывается в детском возрасте.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

В этом возрасте формируются жизненно важные базовые двигательные навыки и умения, создается основа двигательного опыта, осваиваются новые движения, на основе которых впоследствии формируется двигательная деятельность человека [3, 6, 8]. В связи с этим, актуальным становится поиск эффективных путей формирования здоровья и увеличения физической активности дошкольников. Решению этой задачи способствует применение оздоровительных технологий, внедрение инноваций в образовательный процесс [5].

Целью настоящего исследования явилось совершенствование процесса физического воспитания младших дошкольников в результате разработки дополнительной образовательной программы для детей. Новизна программы заключается в использовании на занятиях фитбол-гимнастики, как технологии сохранения, укрепления и формирования здоровья старших дошкольников.

Фитбол по своим свойствам многофункционален [3, 9, 10], что позволяет широко использовать его в фитбол-гимнастике. Являясь средством оздоровительно-коррекционной работы, такие мячи, в первую очередь, оказывают оздоравливающее воздействие на опорно-двигательный аппарат: укрепляют мышечный корсет, способствуют профилактике и коррекции нарушений осанки [3, 9].

Фитбол-гимнастика развивает координацию движений и способность поддерживать равновесие, стимулирует обмен веществ организма; благодаря ей эффективнее формируются двигательные умения и навыки, развиваются физические способности детей [9, 10].

Вибрации мяча при выполнении упражнений доходят до головного мозга, что сказывается на умственной работоспособности и развитии детей, улучшается способность ребенка к самоконтролю и самоанализу [10].

Продолжительность занятия фитбол-гимнастикой для детей 5-7 лет составляет 30–35 мин.

Оздоровительная программа фитбол-гимнастики разработана авторами на основании примерной учебной программы по физической культуре для дошкольников; материалам научных исследований Ильиной Г.В., Овчинниковой Т.С., Потапчука А.А., Романовой Е.Е., Денисенко А.Н. и др. [1, 4, 5, 8, 10]. Программа состоит из трех основных этапов и подготовительного (табл. 1).

Таблица 1

Краткое содержание оздоровительной программы фитбол-гимнастики

Этапы	Содержание этапа	Используемые упражнения, задания
Подготови-тельный этап	Создать у детей представление о форме и физических свойствах фитбола.	Ребенок должен прокатить мяч по полу, между опорами, по скамейке; поглаживание, похлопывание, ведение мяча; броски мяча партнеру; разнообразные игры с мячом.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

	Сформировать правильную посадку на фитболе.	сначала попробовать сидеть на фитболе у твердой опоры, следить за правильностью положения стоп (они должны стоять на полу параллельно друг другу); затем, сидя на фитболе без опоры выполнять упражнения для мышц плечевого пояса (темп медленный); выучить основные положения (исходные положения) при выполнении упражнений в партере (в приседе, сидя, лежа).
Первый этап	Выучить основные исходные положения (и.п.)	И.п. стоя с мячом, и.п. присед с мячом, и.п. сидя на мяче, и.п. стоя на коленях, и.п. лежа на мяче, и.п. лежа на полу.
	Формировать и развивать умение держать равновесие, выполняя упражнение из разных и.п..	различные игровые задания с внезапной остановкой по команде воспитателя; выполнение упражнений по сигналам; задания на статическое равновесие
	Покачиваясь на мяче, проводить профилактику и коррекцию нарушений осанки, выполняя физические упражнения	покачивания на фитболе без помощи преподавателя; покачивания на фитболе без помощи преподавателя с выполнением движений руками и ногами; покачивания в исходных положений лежа и сидя.
	Научить ребенка с помощью простых и доступных ОРУ расслаблять мышцы	попытаться как можно сильнее расслабить мышцы плечевого пояса; покачиваться из стороны в сторону, опершись головой о мяч; сидя на полу, согнув ноги, боком к фитболу, попытаться максимально расслабить мышцы плечевого пояса, опершись головой о мяч; выполнять покачивания из стороны в сторону
Второй этап	Научить выполнению комплекса физических упражнений с использованием фитболов в среднем темпе. Показать и разучить комплекс упражнений на гибкость.	интенсивность нагрузка низкая; в комплекс должно быть включено большое количество упражнений на бросание мяча, поглаживание мяча, ловлю мяча, ритмические хлопки и т.д., звукоподражание, а также различные игры с развернутым игровым содержанием; упражнения на гибкость; упражнения должны выполняться с речевым сопровождением: при проговаривании различных стихотворных текстов дети учатся подчинять движения тела определенному темпу, сила голоса определяет амплитуду и выразительность их движений.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Третий этап	Сформировать устойчивый навык выполнения упражнений на равновесие.	занятия с фитболами необходимо проводить в игровой и сказочной форме: под сказку дети выполняют упражнения.
	Закрепить сформированный навык и.п. на фитболе, вводя разнообразные упражнения; развивать мышечный корсет,	стараться максимально использовать игры на свежем воздухе, время прогулок, физкультурных занятий, УГГ.
	Обращать внимание на самостоятельность выполнения упражнений; поощрять проявление элементов творчества в играх и ОРУ с фитболами.	игры-соревнования с фитболами; разнообразные творческие задания (можно с сюжетом) с элементами физических упражнений на фитболе.

Предлагаемые оздоровительные технологии рекомендуется включать в утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные занятия, проводимые в детском саду, а также в качестве дополнительных занятий с детьми в домашних условиях. Регулярные, систематически выполняемые упражнения фитбол-гимнастики позволят сохранить и стимулирования здоровье старших дошкольников, значительно улучшить осанку, эффективно формировать двигательные умения и навыки, развивать физические способности детей.

Литература

1. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Занятия развлечения, праздники, походы. / Казина О.Б. – Ярославль: «Академия развития: Академия Холдинг», 2005. —140 с.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. / Гаврючина Л.В. — М.: ТЦ Сфера, 2008. 160 с.
3. Денисенко А. Н. Влияние фитбол-гимнастики на физическое развитие детей дошкольного возраста [Текст] // Проблемы и перспективы развития образования: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Пермь, март 2014 г.). — Пермь: Меркурий, 2014. — С. 64-66. — URL
4. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5 – 6 лет: /И.К. Шилкова — М.: «Гуманит. изд. центр ВЛАДОС», 2007. – 336 с.
5. Ильина Г. В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе/ Г. В. Ильина // Формирование ценностно-мотивационного отношения студентов к реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурной деятельности дошкольников: монография / Г. В. Ильина и др. — Красноярск: ЦНИ «Монография», 2014. — С. 88—108.
6. Ильина Г. В. Реализация преемственности в развитии физических качеств детей: монография / Г. В. Ильина. — М: Германия, Ламберт, 2014. — 404 с.
7. Овчинникова Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников./ Т.С.Овчинникова, А.А.Потапчук. — СПб. : Речь М Сфера, 2009. – 176 с.
8. Оздоровление детей в условиях детского сада. /Л.В. Кочеткова. — М: ТЦ «Сфера», 2005. – 112с.
9. Романова Е.Е. Использование методики фитбола на занятиях с дошкольниками 5—6 лет // Физическая культура и спорт в системе воспитания петербуржцев : материалы науч.-практ. конф. — СПб., 2000.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

10. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте : учеб.-метод. пособие / под ред. С.П. Евсеева. —СПб.: Изд-во ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА КАК ТЕХНОЛОГИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Л.А. Смирнова , магистрант
Научный руководитель:
И.В. Рубцова, к.п.н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *фитбол-гимнастика, оздоровительные технологии, старшие дошкольники, особенности методики.*

Аннотация: Фитбол-гимнастика, являющаяся одной из эффективных современных оздоровительных технологий, уникальная по своему воздействию на организм дошкольников, и сочетающая в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка, является на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников.

Введение. Уменьшение количества здоровых детей старшего дошкольного возраста связано со снижением двигательной активности [4, 6, 8], увеличением занятий, готовящих дошкольников к обучению в школе [2, 5]. Современные здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение, поддержание и укрепление здоровья детей, обогащение их двигательного опыта, воспитание физических качеств формируют у дошкольников и их родителей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, стремление к физическому совершенствованию [1, 2, 4, 5, 7, 9, 11].

Одной из эффективных современных оздоровительных технологий является фитбол-гимнастика [3, 10, 12], уникальная по воздействию на организм занимающихся: она тренируют вестибулярный аппарат, развивает координационные способности, улучшают функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируют обмен веществ, повышает защитные свойства и сопротивляемость организма неблагоприятным влияниям окружающей среды [3].

Оздоравливающее и корригирующее качество фитбола специалисты объясняют возникающими вибрациями мяча [3, 10, 12], которые оказывают обезболивающее действие, благотворно влияют на работу печени и почек, активизирует регенеративные процессы, создают сильный мышечный корсет, стимулируют функцию головного мозга, способствует формированию у старших дошкольников навыка правильной осанки, а естественная выпуклость мяча может применяться для коррекции различных ее нарушений.

Особенности методики организации занятий фитбол-гимнастикой со старшими дошкольниками. Диаметр фитбола, применяемого на занятиях, должен соответствовать возрасту и росту занимающегося. Диаметр мяча для дошкольников 5-7 лет – 50-55 см. Для занятий с детьми дошкольного возраста мяч

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

должен быть не сильно упругим (упругость мяча можно подбирать сдуванием или надуванием).

При использовании фитбол-гимнастики необходимо выполнять следующие методические рекомендации [3, 10, 12]:

1) Для выполнения упражнений на фитболах используют разные исходные положения: сидя на мяче, лежа на полу, лежа спиной на мяче или лежа на животе с опорой о пол руками (ногами), стоя рядом с мячом. Используют также упражнения с мячом на месте и в движении, выполнение различных видов бросков.

2) Мяч подобран правильно, если в положении «сидя» угол между бедром и голенью прямой. При остром угле создается дополнительная нагрузка на связки коленных суставов.

3) В положении «сидя» плечи должны быть опущены, спина – прямая, голова приподнята, живот втянут. Для большей устойчивости стопы на полу должны располагаться параллельно друг другу.

4) Объем и интенсивность упражнений варьируются числом повторений, темпом выполнения упражнений, изменением площади опоры, интервалами отдыха, музыкальным сопровождением и зависят от уровня здоровья и тренированности занимающихся.

5) Необходимо осуществлять постепенный переход от простого упражнения к более сложному; стараться избегать резких движений, скручиваний в разных отделах позвоночника, а также интенсивного напряжения мышц шеи и спины, что может привести к деформации межпозвоночных дисков.

6) При выполнении упражнений стараться не задерживать дыхание; выполняя упражнение на мяче лежа на животе (спине), голова и позвоночник должны быть в одной плоскости; мяч не должен двигаться.

7) Для профилактики травматизма одежда и обувь должны быть удобными; упражнения не должны вызывать болевой синдром.

8) Необходимо следить за переносимостью нагрузки, применяя методы педагогического контроля.

Фитбол-гимнастикой можно заниматься индивидуально, фронтально и по подгруппам. Продолжительность занятия старших дошкольников составляет 30–35 мин. Рекомендуется проводить 2-4 занятия в неделю. Занятие фитбол-гимнастикой условно делится на 3 части (табл. 1).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 1

Структура занятия фитбол-гимнастикой

№	Части урока	Задачи урока	Рекомендуемые средства и методы
1	Вводно-подготови-тельная часть	Разминка, разогревание организма, подготовка к основной части занятия.	Разные виды ходьбы и бега; танцевальные элементы; перестроения; игры на внимание.
2	Основная часть	Вариативность проведения в зависимости от решаемых задач: -формирование координационных способностей, чувства равновесия; -коррекция и профилактика нарушений осанки; формирования правильной осанки; -воспитание гибкости; -воспитание ловкости; -воспитание способности к расслаблению и релаксации; - формирование мышечного корсета.	Первая часть урока – метод строго регламентированного упражнения: упражнения из разных исходных положений; упражнения для разных групп мышц; упражнения на гибкость, стретчинг; аэробика, ритмическая гимнастика; упражнения с элементами акробатики и гимнастики; упражнения с предметами; упражнения на развитие физических качеств. Вторая часть урока – метод круговой тренировки: выполнение упражнений по станциям на разные группы мышц; игровой и соревновательный метод: сюжетные и бессюжетные подвижные игры с творческой направленностью. Строгая дозировка упражнений в соответствии с возрастом, полом, состоянием здоровья и уровнем тренированности.
3	Заключи-тельная часть	Восстановление, расслабление.	Спокойные игры. Дыхательные упражнения: упражнения на восстановление дыхания; упражнения на гибкость.

Упражнения на фитболе могут выполняться в разных исходных положениях. Так, упражнения в исходном положении «сидя на мяче» тренируют мышцы таза. Выполнение заданий «лежа на мяче» проходят в постоянной балансировке, и при этом работают самые мелкие и самые глубокие мышцы.

Предлагаемые оздоровительные технологии необходимо включать в утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные занятия, проводимые в ДОУ, использовать в качестве дополнительных занятий с детьми дошкольного возраста в домашних условиях, что позволит укрепить здоровье, улучшить состояние опорно-двигательного аппарата, сформировать новые двигательные умения и навыки, воспитать и развить физические качества и способности.

Выводы:

1. Фитбол-гимнастика сочетает в себе все необходимые компоненты гармоничного развития ребенка, что делает ее уникальной по своему воздействию на организм дошкольников.

2. Практически это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

3. Фитбол-гимнастика является на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении старших дошкольников, одной из эффективных современных оздоровительных технологий.

Литература

1. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Занятия развлечения, праздники, походы. / Казина О.Б. — Ярославль: «Академия развития: Академия Холдинг», 2005. —140 с.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. / Гаврючина Л.В. — М.: ТЦ Сфера, 2008. 160 с.
3. Денисенко А. Н. Влияние фитбол-гимнастики на физическое развитие детей дошкольного возраста [Текст] // Проблемы и перспективы развития образования: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Пермь, март 2014 г.). — Пермь: Меркурий, 2014. — С. 64-66. — URL
4. Здоровьесберегающие образовательные технологии: Материалы междисциплинарной научно-практической конференции. Москва, 25 октября 2007 Г./ Отв. ред. Е.В.Усова. — М.: Издат-во СГУ, 2007. 255 с.
5. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5 — 6 лет: /И.К. Шилкова — М.: «Гуманит. изд. центр ВЛАДОС», 2001. — 336 с.
6. Ильина, Г. В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе/ Г. В. Ильина // Формирование ценностно-мотивационного отношения студентов к реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурной деятельности дошкольников: монография / Г. В. Ильина и др. — Красноярск: ЦНИ «Монография», 2014. — С. 88-108.
7. Ильина Г. В. Реализация преемственности в развитии физических качеств детей: монография / Г. В. Ильина. — М: Германия, Ламберт, 2014. — 404 с.
8. Овчинникова Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников./ Т.С.Овчинникова, А.А.Потапчук. – СПб. : Речь М Сфера, 2009. — 176 с.
9. Оздоровление детей в условиях детского сада. /Л.В. Кочеткова. — М: ТЦ «Сфера», 2005. — 112с.
10. Романова Е.Е. Использование методики фитбола на занятиях с дошкольниками 5–6 лет // Физическая культура и спорт в системе воспитания петербуржцев : материалы науч.-практ. конф. — СПб., 2000.
11. Грушкин А.Г. Педагогические основы инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. — Ростов–н/Д, 2000.
12. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте : учеб.-метод. пособие / под ред. С.П. Евсеева. — СПб.: Изд-во ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ПЛАВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Д.Ю. Смородин, курсант,
А.С. Красников, курсант
Научный руководитель:
В.В. Лесков, преподаватель
Военно-Воздушная академия им.профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина

Ключевые слова: *плавание, пожилые люди, ГТО, физическая активность, здоровье*

Аннотация: *в статье рассмотрено плавание, как вид испытания ВФСК «ГТО» и его положительное влияние на здоровье пожилых людей, их физическую работоспособность и психическое состояние.*

В России с 90-х годов XX века продолжается процесс постоянного сокращения трудоспособного населения: в 2018 году его доля снизилась до 56%. К пожилому возрасту у женщин относят период с 55 до 75 лет, а у мужчин – с 60 до 75 лет. Затем следует старший или, как его еще называют, старческий. Он длится от 75 до 90 лет. Люди старше 90 лет считаются долгожителями [4].

Тенденцию старения нации не удается переломить уже более 10 лет. За последние 20 лет количество родившихся людей превышало количество смертей только в период с 2013 по 2015 год. В итоге естественная убыль населения составила 7,5 млн человек. Если ситуация пойдет по плохому сценарию, абсолютное сокращение популяции будет усиливаться с каждым годом, и в период до 2035 года страна может потерять до 10 млн. жителей [2].

В 2018 году в нашей стране стартовала очередная пенсионная реформа. В соответствии с Федеральным законом № 350-ФЗ от 03.10.2018 года происходит поэтапное (с 01.01.2019 года) увеличение пенсионного возраста для пенсии по старости: до 65 лет для мужчин и 60 лет для женщин [6].

Вышеописанные процессы, происходящие в России, делают проблему здоровья людей в зрелом возрасте еще более злободневной.

Разработка мероприятий по созданию благоприятных условий для поддержания здорового образа жизни пожилых людей в настоящее время занимает важное место в сфере физической культуры и медицины.

Указ Президента РФ от 24.03.2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» регламентирует функционирование в России Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»), который предусматривает подготовку и выполнение определенных испытаний (тестов) различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации [5].

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. После периода 90-х годов, когда стадионы, спортивные комплексы, бассейны закрывались и на их месте открывались рынки, торговые комплексы, рестораны, система ГТО была позитивно встречена большинством россиян.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Здоровье нации бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера.

В соответствии с Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540, внедрение комплекса преследует, в том числе увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации, а также повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации [3].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

В жизни каждого человека зрелый и пожилой возраст – это естественные этапы его развития. Биологические процессы созревания, а затем старения происходят непрерывно. Они затрагивают весь человеческий организм.

Их скорость и время наступления зависят от многих причин: от наследственности, климата, образа жизни, питания, двигательной и психологической активности. При подвижном, активном образе жизни работоспособность пожилого человека может оставаться на очень высоком уровне довольно долго. Завершающим этапом жизненного пути каждого человека становится его старость. Она имеет как положительные, так и отрицательные стороны.

Мудрость, знания, богатый жизненный опыт, накопленный за долгие годы – все это относится к достоинствам старости, к ее положительным сторонам. С другой стороны, с возрастом нарастает физическая немощь. Организм пожилого человека ослабевает из-за различных хронических заболеваний. Человек постепенно утрачивает способность самостоятельно обслуживать себя. В результате возникает его зависимость от других людей.

С возрастом уменьшается количество костной ткани в организме. Суставные хрящи и межпозвонковые диски истончаются, что приводит к ограничению подвижности, искривлению позвоночника и ухудшению осанки. Эти изменения в организме пожилых людей часто сопровождаются болями в области позвоночника, в коленных, плечевых и тазобедренных суставах. Болевой синдром при движении может вызвать у пожилого человека депрессию, стремление к изоляции, резкое снижение двигательной активности и постоянное желание лежать в постели.

Масса мышечной ткани с возрастом также уменьшается. Из-за этого пожилой человек быстро устает. Снижается его активность, работоспособность. Быстрая утомляемость мешает полноценно заниматься обычными делами и очень часто пожилые люди не в состоянии закончить начатое дело.

Вследствие возрастных изменений в костно-мышечном аппарате у пожилых людей меняется походка. Она становится шаркающей, медленной и неуклюжей [1].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Плавание – это хороший способ укрепить здоровье и получить положительные эмоции, в том числе и для людей пожилого возраста. Плавание полезно тем, что во время занятий работают все группы мышц, так же и происходит закалка организма и улучшается обмен веществ. Так же это хороший способ для борьбы с депрессией и стрессом. Плавание могут включить в реабилитационную программу после перенесенного инсульта, инфаркта или других тяжелых заболеваний. При регулярных занятиях плаванием можно заметно отсрочить проявление заболевания Альцгеймера, во время плавания улучшается кровоток мозга, улучшая работу головного мозга; улучшается память, люди занимающиеся плаванием не жалуются на память и умны; кожа становится более упругой и выглядит моложе; плавание имеет тонизирующий эффект на сосуды, поэтому очень хорошо подходит для людей с варикозом вен; хорошо влияет на подвижность суставов; хорошие кардионагрузки для пожилых людей, большая польза для легких, происходит естественное увеличение объема легких; улучшение состояния при остеохондрозе за счет полного расслабления позвоночника; можно избавиться от лишних килограммов, хорошо подойдет людям с избыточным весом; благотворно влияет на артрит.

Граждане, желающие выполнить нормативы ГТО и относящиеся, в том числе, к 10 и 11 возрастной группе (от 60 лет и старше) в качестве испытания по выбору могут выбрать такое испытание как плавание на 25 метров. Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого). Способ плавания – произвольный [7].

Обобщая вышесказанное, необходимо отметить, что плавание положительно влияет как на физическое, так и душевное здоровье, увеличивает работоспособность, стрессоустойчивость. Занятия оздоровительным плаванием – это не только процедура оздоровления и улучшения иммунитета, но и возможность общения с ровесниками. Для большинства пожилых людей плавание – один из эффективных и доступных способов сохранять физическую и психологическую связь с окружающим миром, ощущая себя не одиноким и нужным обществу человеком.

Литература

1. Любимова З.В. Возрастная физиология: учеб, пособие для студ. высш; учеб, заведений: в 2 ч. / З. В. Любимова, К. В. Маринова, А. А. Никинина. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Ч. 1. – 304 с.

2. Малютин А. К чему приведет старение России // realnoevremya.ru: Интернет-газета «Реальное время». 2018. URL: https://realnoevremya.ru/articles/94728-k-chemu-privedet-starenie-naseleniya-rossii (дата обращения 20.01.2020).

3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): утв. постановлением Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 – URL: https:// consultant.ru (дата обращения 20.01.2020)

4. Ткаченко Н.Н. Система физического образования П.Ф.Лезгафта / Н.Н. Ткаченко, И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М.Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

современном обществе». Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 379-385.

5. Указ Президента РФ от 24.03.2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» – URL: https:// consultant.ru (дата обращения 20.01.2020)

6. Федеральный закон № 350-ФЗ от 03.10.2018 года. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_308156/ (дата обращения 20.01.2020).

7. Филоненко, Л.В., Просветова, Т.С., Кубланов, А.М., Холодов, О.М. Историко-педагогическое исследование социального воспитания в отечественной системе допризывной подготовки в 1918-1928 годы / Л.В. Филоненко, Т.С. Просветова, А.М. Кубланов, О.М. Холодов. – Воронеж: Элист, 2019 – 200 с.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ

А.С. Совина, студентка
Сибирский государственный университет науки и технологий имени М.Ф. Решетнева

Аннотация: *В данной статье рассматриваются причины возникновения спортивных травм, медикаментозные и немедикаментозные способы реабилитации после них.*

Ключевые слова: *реабилитация после спортивных травм, восстановление после спортивных травм, типы травм, продолжительность реабилитации, этапы посстановления, ЛФК, тейпинг, психологическая реабилитация, озонотерапия.*

Травма – это повреждение, вызванное внешним воздействием, сопровождающееся, или не сопровождающееся нарушением целостности тканей.

Реабилитация или восстановление после травм, полученных при занятиях спортом - это процесс, во время которого, используются как физические упражнения, так мануальная терапию, включающая в себя массаж и мягкие мануальные техники, а также традиционное вытяжение. Все эти виды физиотерапии дают возможность спортсмену полноценно заниматься любимым видом спорта.

Спортивные травмы составляют до 7% от общего травматизма. Самыми травмирующими видами спорта, по американским данным, считаются бокс, хоккей, регби, футбол и боевые искусства. По нашим же данным (основанным, к сожалению, до сих пор на статистике 60-х годов прошлого века) у взрослых видов спорта считаются баскетбол, футбол и борьба; дети же чаще всего получают травмы в волейболе, хоккее и гимнастике.

Травмы классифицируют по характер возникновения и по типам. По характеру возникновения травмы бывают острыми – внезапно появившиеся из-за резкого сильного воздействия, и хроническими – чаще всего возникают из-за перегрузок

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

от постоянного воздействия на одну и ту же область, к примеру – травмы голени у бегунов, плеча – у пловцов и т.д.

Самыми частыми травмами от занятий различными видами спорта являются переломы, вывихи, растяжения различной степени, ушибы и поражения суставов.

Чаще всего травму получают спортсмены, уже имеющие до этого какие-либо повреждения. В особенности риск получения травм возрастает у спортсменов, не проходивших курс реабилитации после предыдущего повреждения. Курс восстановления после травмы же позволяет минимизировать повторное получение травм спортсменом, если курс был направлен на восстановление спортивной формы, а не просто на облегчение симптомов.

Продолжительность необходимой реабилитации различна для разных травм и может составлять от 10 дней (легкие травмы) до срока более 30 дней (тяжелые травмы, вызывающие резкие нарушения здоровья вплоть до потери трудоспособности).

Принято выделять три этапа восстановления после получения спортивной травмы:

- Лечебный, его так же называют стационарным. На этом этапе, при необходимости, спортсмену оказывают хирургическое или медикаментозное лечение, а так же составляют индивидуальный план реабилитации.
- Санаторный этап. Во время него спортсмен дает некоторую нагрузку на травмированные участки, хоть и очень маленькую и строго контролируемую врачом и самим спортсменом.
- Поликлинический этап восстановления. К этому моменту задача спортсмена поддерживать достигнутый уровень физического состояния. На этом же этапе спортсменом и лечащим врачом принимается решение о возможности продолжения спортивной карьеры.

Для достижения наилучших результатов в спортивном восстановлении необходимо:

- Сознательность спортсмена;
- Постепенные нагрузки;
- Систематичность и цикличность лечения;

Итогом реабилитации после получения спортивной травмы является полное устранение симптомов травмы и восстановление функционального состояния для того, что бы спортсмен смог вернуться к прежним нагрузкам. Чаще всего для этих целей используют физиотерапию и ЛФК.

ЛФК, или лечебная физическая культура – это комплекс упражнений, для полного или максимального физического состояния спортсмена и возврата его в прежнюю физическую форму.

Упражнения, входящие в ЛФК делятся на:

- Статические – упражнения без движения, основанные на изометрическом мышечном движении;
- Динамические:
  - Пассивные – к примеру компрессия, качения, вращение суставных поверхностей;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

○ Активные – движения, совершаемые за счет произвольного сокращения мышц:

- Свободные – в пределах привычной амплитуды движений;
- Растягивающие – направленные на увеличение амплитуды движений.

В настоящее время все чаще используют лечебную физическую культуру не только как реабилитацию после травм, но и профилактику самих травм.

Также на данный момент спортсмены часто прибегают к тейпированию. Суть тейпирования заключается в том, что организм вылечивает себя сам, стимулируя его восстановительные функции с помощью тейпов. Тейп – это специальный пластырь, который оказывает положительное сенсорное воздействие на травмированный участок.

Положительное воздействие тейпа заключается в том, что он:

- Останавливает воспаление;
- Купирует болевой синдром;
- Поддерживает и фиксирует травмированный участок;

На самом деле, в последнее время спортсмены отдают все большее предпочтение немедикаментозному лечению и восстановлению. Некоторыми из этих способов являются психологическая коррекция и озонотерапия.

Психологическая реабилитация необходима спортсменам для преодоления страха и других отрицательных реакций со стороны психики спортсмена. Это позволяет ему максимально быстро вернуться в спорт без каких-либо психологических проблем.

Психологическая реабилитация происходит путем изучения всех психических изменений вследствие травматизации.

Озонотерапия – новый способ реабилитации и немедикаментозного лечения. Озон влияет на транспортировку кислорода, что помогает ускорить процесс лечения и повысить общую работоспособность.

Травматизм в спорте – явление частое и изученное, но, несмотря на это, до сих пор появляются различные способы реабилитации спортсменов. Кроме названных выше для восстановления после травм используют как и аквареабилитацию, так и самостоятельное восстановление организма спортсмена. Второе чаще выбирают люди, занимающиеся спортом непрофессионально.

Литература

1. Гонежук З.С., Тугуз Р.Н., Манченко Ю.В., Методы реабилитации при получении спортивных травм, 2019

2. Зотин В.В., Мельничук А.А. Валеологический практикум для студентов специальной медицинской группы //сб.тр. VII Региональной науч-практ. конф. студентов и молодых ученых. под общ. науч. ред. Р.Р. Магомедова. "Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры". - Ставрополь,2018. - С.228-231.

3. Зотин В.В., Пастухова А.А. Проблемы развития медико-биологического обеспечения физической культуры и спорта //сб.тр. междунар.науч. практ.конф. "Актуальные проблемы физического воспитания студентов". - Чебоксары,2019. - С.221-224.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

4. Зотин В.В.,Иванова А.Н. Лечебная и адаптивная физическая культура// сб.тр.всеросс.науч.практ.конф. "Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения". - Томск,2016. - С.151-154

5. Кручинский Н.Г., Современные принципы в реабилитации спортсменов, 2016

6. Налобина А.Н., Фёдорова Т.Н., Таламова И.Г., Курч Н.М. Основы физической реабилитации, 2018

COMPARISON OF THE DEVELOPMENT OF THE PLANNED TACTICAL PLAN FOR A FIGHT BETWEEN AN OLYMPIC BOXER AND A PROFESSIONAL BOXER

N. A. Spirin, master's student of 81101 M group
Volga state Academy of physical culture, sports and tourism
N. A. Abramov, Scientific supervisor-Ph. D. in Economics, senior lecturer
Volga state Academy of physical culture, sports and tourism

Annotation: This article examines the aspects of tactical training of Olympic boxers and professional boxers for the upcoming fight or competition. The pros and cons of tactical training for combat in Olympic and professional Boxing are analyzed, and some methods of selecting a tactical plan for the fight of coaches in Amateur and professional Boxing are revealed.

Keyword: Olympic Boxing, professional Boxing, tactics, plan, fight.

Relevance: in the ongoing quest to achieve the highest sporting results, many athletes try to train more, believing that the more you train, the better you perform. For others, the end of the competition season means the beginning of a rest period and the end of training sessions. But few of the athletes and their coaches thought about the tactical development of their athlete. After all, according to many authoritative scientific publications, tactical preparedness takes precedence over all physical qualities in the "battle of equals". The problem of tactical training of boxers, i.e. rational use of tactical skills and abilities to achieve the goal, is given attention in the research of P. Yu. Galkin, A. I. Garakyan and others. The psychoemotional state of athletes is considered in the works of P. S. Gurevich, E. p. Ilyin, P. I. Popov and others. The research of A.V. Dmitriev, E. V. Kalmykov, I. S. Kolesnik and others is devoted to the factors that determine the individual style of combat. However, the topic of "tactical training", as shown by the analysis of special literature, is given insufficient attention.

The purpose of the study is to Compare the tactical training for combat of an Olympic boxer and a professional boxer.

The results of the study and their discussion: first, you should define the concepts of who is an Olympian boxer and a professional boxer. The term "boxer-Olympian" we mean that he acts in Olympic Boxing, i.e., participate in tournaments approved by the unified calendar plan of sport "Boxing", as well as ongoing ministries committees of

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Russian regions, cities, districts with an official position on a specific event, formula fight – 3 rounds for 3 minutes. A professional boxer is an athlete who fights using the formula from 4 to 12 rounds of 3 minutes. Professional Boxing in Russia is regulated by the professional Boxing Department of the Russian Boxing Federation [2].

Next, you should study the rules for fighting Olympic boxers approved by the international Olympic Committee . A boxer, during a tournament, can't hold more than 6 fights in these competitions. This rule applies to international competitions, in domestic competitions, in the Charter of the Russian Boxing Federation, this number may not exceed 5. That is, during the draw, an Olympic boxer on the way to the final in his weight category, can meet no more than 5 or 6 boxers with different anthropometric data, stands, manner of conducting the fight, and prevailing physical qualities. Perhaps, the boxer has already met some of them at other competitions, so the technique of some of them is already familiar to him and he can mentally imagine what his fight against him could be, what tactics he would use. But the problem is that an Olympic boxer can't know in advance who he will meet in the first fight, since the draw at the Olympic Boxing competitions is conducted «blindly» [3]. Only after the first conducted and won fight, the athlete can tell exactly who will be his opponent in the subsequent fights. Therefore, when conducting the draw, the coach already has information about who will be the first opponent of his athlete. If an athlete has already met with this opponent before, then the coach, regardless of whether his boxer won the fight or lost it, already imagines what strengths and weaknesses this opponent has, what tactics will be more correct to choose to win over him. If the opponent is not familiar to either the coach or the athlete, then the following model of actions should be built, used by our experts in most cases: the first minute to study the opponent, preferably Boxing with him at a long distance, to see both the coach and the athlete, what patterns, gaps in protection can be detected by the opponent using them against him. Also, sometimes coaches give the command to allow the opponent to pass in the near and middle distance, also studying the behavior of the opponent in this situation. But it is important to take into account that the athlete himself studied the opponent at these distances, and did not go with him in exchange for blows, since the task for the first round consists of choosing a successful tactic for the remaining 2 rounds and winning the fight. The task of the trainer during the fight is to mentally build tactics and in the intervals between rounds briefly and clearly explain it to his pupil. This model of tactics selection can be used by a trainer for a boxer of any weight category, since it is considered universal [2].

Then, after a successful fight, the coach should start viewing the fights of other athletes from this weight category, so that the plan for the next fight is already ready in advance, since the next opponent will be known. If necessary, write down what shortcomings in technique, gaps in physical fitness the coach identified in possible next opponents, what manner and tactics to use against them to win.

The next question of our research is the tactics of a professional boxer. Here, preparing a tactical plan for a fight is radically different from Olympic Boxing. The most important difference is that the opponent is known in advance to both the coach and the athlete. This is one of the main differences between professional Boxing and Olympic Boxing. In most cases, boxers will find out who their opponent is no later than 2 weeks in advance. Therefore, the coach can start building tactics in advance. This can be done

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

using the video of the opponent's fights, which he can find on the Internet. This tool can also be used in the construction of tactics for the fight of an Amateur boxer, but there is very little time for the athlete to master the necessary skills in the technique for defeating an opponent in a preliminary fight. From the first difference, we can deduce the following pattern: you can choose sparring partners in advance to prepare for a fight. Since it was said earlier that an Olympic boxer can meet at least five different boxers on the way to the final, this rule is not possible when preparing for the competition, because so many sparring partners, with the same weight category, will most likely be impossible to find. If we talk about fights for the title of world Champions in professional Boxing, there are agreements on the timing of the fight between boxers for at least 3-4 months, which gives the coach an even more detailed approach to the selection of a tactical plan for the fight. Also, among professional Boxing coaches, the following method is often practiced: the coach, analyzing the manner of conducting the fight and features, can choose the tactics up to each round. That is coach thoroughly scans every round and making conclusions, for example: in what round a boxer slowing down, get tired the most, which in this case uses techniques as behaves in the game with high or low a boxer, with left-handed or right-handed, a blow often misses. All this gives the most complete picture for the selection of tactics for the upcoming battle. Also, during the fight itself, the coach should make adjustments to the fight plan, since the opponent can also change his fight plan from round to round [1].

Conclusion: the following conclusions can be drawn From the analysis: 1. When selecting tactics for a fight, an Amateur boxer has much less time for this than a professional boxer. 2. Under any circumstances, the preparation of a tactical plan for a fight for a professional boxer is more detailed than for an Amateur boxer.

Literature

1. Abramov N. A. Experience of introduction of the training course "sports wrestling" in the system of training of bachelors of the Volga Gafksit/ Abramov, N. A.// Problems and prospects of physical education, sports training and adaptive physical culture materials of the all-Russian scientific and practical conference with international participation. - 2018. - Pp. 636-639.

2. Spirin N. A., Abramov N. A. Comparison of Boxing rules at the Olympic games in 2012 and 2016/ Spirin, N. A., Abramov, N. A. / / Materials of the VII all-Russian scientific and practical conference of young scientists, postgraduates, undergraduates and students with international participation "Current topics of the theory and practice of physical culture, sports and tourism". – 2019. Kazan: Volga Gapkit. 2019. - In 3 volumes.- Pp. 673-675.

3. Zinnatnurov A. Z. the mindset of Champions. Psychology leading to gold/ Zinnatnurov A. Z., Sayfullin E. f / / Collection of scientific articles of the all-Russian full-time scientific and practical conference with international participation. Editorial Board: G. V. Bugaev [et al.]. - 2018.- Voronezh.- Pp. 206-210.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ У СПОРТСМЕНОВ 18-22 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ

В.С. Старовойтов, студент
Научный руководитель:
С.М. Гузь, к.п.н., доцент
Петрозаводский государственный университет

Ключевые слова: *развитие силы, гиревой спорт, оценка силовых показателей у гиревиков 18-22 лет.*

Аннотация: *в статье нашли своё отражение результаты педагогического эксперимента, направленного на исследование развития силы у гиревиков 18-22 лет. Контрольно-педагогические испытания, проведенные после 1 года исследования, показали существенное, но недостоверное улучшение всех силовых показателей.*

Гиревой спорт является исконно русским видом занятий физическими упражнениями, а также соревнований в таких качествах, как выносливость, сила и ловкость [7]. На Руси всегда любили силу. Издавна сильный человек пользовался почтением среди окружающих. Пожалуй, ни одно торжество не обходилось в России без состязаний силачей в молодецкой удали. Для демонстрирования силы и мощи применяли разные снаряды тех времён. Зачастую в ход шли простые брёвна, камни, а также мешки с зерном [8]. Однако, более распространённым снарядом являлись гири различного веса, которые позволяли исполнять довольно-таки сложные упражнения, вызывающие заинтересованность публики. Занятия с гирями являются частью культуры народов России [1, 5].

Доступность этого вида спорта привлекает к нему всё новых поклонников, ведь прост снаряд, а польза велика. Данный вид спорта выдвигает немалые требования к спортсмену, которые заключаются в показателях выносливости, большой мощности, высокой работоспособности при напряжённом проявлении функций систем, близких к максимальным [2, 4]. Как следствие этого, проявление существенной закисленности тканей и органов спортсмена [10]. Упражнения с гирями позволяют результативно развивать морально-волевые, физические, а также психологические качества [6, 12]. С целью увеличения аэробной производительности требуется введение в тренировочный процесс таких видов спорта, как лыжи, плавание, кросс в умеренном темпе [3, 4, 6, 7]. Упражнения с гирями представляют собой эффективное средство как общефизической подготовки, так и могут являться основой для эффективной подготовки в различных видах спорта [3, 7, 9]. И также напротив: спортсмены, которые не смогли достичь каких-либо больших результатов в одном виде спорта, начинают заниматься гиревым спортом, и впоследствии на высоком уровне выступают на соревнованиях разного ранга [1, 5, 9]. Необходимо отметить, что занятия с гирями прекрасно влияют на нервную систему, укрепляя её, улучшают работу сердца и лёгких, увеличивают кровообращение. Свою немалую роль эти упражнения играют, благодаря усилению обмена веществ. Они предоставляют возможность людям, страдающим полнотой, существенно снизить свои показатели веса,

РЕПОЗИТОРИЙ ПГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

обрести крепкую и развитую мускулатуру, а тем, кто имеет недобор веса - прибавить как итог увеличения силы и объём мышц [2, 4, 7, 12]. Опираясь на многочисленные исследования можно утверждать, что гиревикам характерна развитая мускулатура туловища, а также высокое развитие силы мышц-разгибателей верхних и нижних конечностей. У высококвалифицированных спортсменов сила мышц-разгибателей сформирована в одинаковой мере [4, 6, 11].

Своеобразной характерной чертой систематических тренировок с гирями является не только повышение уровня взрывной и скоростной сил, а также и развитие силовой выносливости, то есть значительное увеличение возможности выполнения физической нагрузки с определённым силовым напряжением на протяжении продолжительного времени. Поэтому большинство авторов сходятся во мнении, что многократные подъёмы гири исполняются за счёт развития двух видов выносливости: общей и силовой [3, 4, 9, 11]. Таким образом, очевидно, что специфика гиревого спорта определяет преимущественный развитие общей и силовой выносливости, а не максимальной силы [4, 6]. При этом очевидно, что максимальные силовые показатели спортсменов-гиревиков также подвержены различной динамике, что и определило цель нашего исследования, а именно изучение влияния занятий гиревым спортом на развитие максимальных показателей силы спортсменов 18-22 лет. В педагогическом эксперименте приняло участие 8 атлетов в возрасте от 18 до 22 лет. Продолжительность исследования составила 1 год.

В качестве контрольных нормативов были выбраны упражнения: жим (штанги) лёжа, становая тяга, приседание со штангой, динамометрия левой и правой кистей, подтягивания.

В процессе силовой подготовки гиревиков широко применялись такие средства, как жимы гирь стоя, лежа и сидя; полуприседы и приседания со штангой, упражнения с гантелями, упражнения с отягощением собственного веса, различные специально-подготовительные упражнения, направленные на тренировку всех основных мышечных групп.

В начале педагогического эксперимента и по его окончании было проведено тестирование атлетов (табл. 1).

Математико-статистическая обработка данных и их последующий анализ показали, что, несмотря на существенные приросты спортсменов-гиревиков 18-22 лет в отдельных контрольных упражнениях, результаты, полученные по окончании исследования, оказались недостоверно лучше исходных результатов контрольно-педагогических испытаний. Тем не менее, анализ показал, что на достоверность различий могли повлиять следующие факторы: небольшое количество спортсменов, которые принимали участие в исследовании, а также большой разброс в результатах спортсменов-гиревиков, связанный со значительной разницей в классе отдельных спортсменов.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 1

Результаты контрольных испытаний спортсменов гиревиков 18-22 лет

	Стат. показ.	Жим (штанги) лёжа, кг	Становая тяга, кг	Приседание со штангой, кг	Динамометрия правой кисти, кг	Динамометрия левой кисти, кг	Подтягивание, раз
Начало исследования	M	78.13	188.13	99.88	50.63	47.0	14.75
	±σ	18.18	43.33	30.30	6.66	3.03	4.24
	±m	6.49	15.48	10.82	2.37	1.08	1.51
Окончание исследования	M	84.63	205.0	118.13	51.25	48.0	16.25
	±σ	16.67	42.42	30.30	6.06	3.63	4.54
	±m	5.95	15.15	10.82	2.16	1.29	1.62
	t	0.7	0.8	1.2	0.2	0.6	0.7

Проведённые исследования позволяют сделать следующие обобщения:

1. Анализ литературных источников показал, что в 18-22 года организм мужчины практически полностью сформирован, но всё-таки ещё не все физические качества достигают своего максимального развития. Мускулатура в этом возрасте увеличивается в объёме, потому возрастают силовые показатели, мышечный корсет и сформировавшийся скелет дают возможность проявления максимальных усилий. Развитие быстроты находится на высоком уровне, что характеризуется быстрым протеканием нервно-мышечных процессов. Показатели выносливости с 18 до 21 года достигают 85-90% от максимально возможных. К 19-21 году механизмы координации соответствуют уровню взрослого человека. Это можно объяснить тем, что нервная система уже закончила своё развитие, а процессы возбуждения и торможения находятся в равновесии между собой. В возрасте от 18 до 22 лет мышцы и соединительно-тканные компоненты продолжают расти, и, как следствие этого, происходит процесс укрепления связок и сухожилий. В случае достаточного уровня гибкости, её необходимо поддерживать с помощью различных специальных упражнений и, наоборот, при недостаточной гибкости этому следует уделять гораздо больше внимания.

2. Изучение методики тренировки в гиревом спорте показало, что в процессе спортивной подготовки значительное внимание уделяется совершенствованию общефизической подготовки, общей выносливости, развитию специальных физических качеств и готовности в функциональном плане к тренировочным нагрузкам большого объёма. В связи с этим, во время тренировочного процесса используется широкое разнообразие методов и средств развития физических качеств. Существенную роль играют упражнения с отягощениями (гантели, штанга и т.д.), специально-подготовительные упражнения для развития различных физических качеств спортсменов. Повышается объём нагрузки в специальной подготовке при сохранении или увеличении общего уровня нагрузки в целом.

3. На основе анализа результатов контрольно-педагогических испытаний спортсменов-гиревиков 18-22 лет можно сделать следующие выводы:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- в жиме лежа в начале исследования результат в среднем равнялся 78,13 кг, а по окончании исследования соответственно - 84,63 кг. По результатам математической обработки данных в жиме лежа, выявился показатель t=0,7 (при граничном t≥2,1), что указывает на то, что в жиме лежа не удалось добиться достоверного прироста результатов.

- в становой тяге в начале исследования средний показатель составил 188,13 кг, а по окончании - 205 кг. По результатам математической обработки данных в становой тяге средняя ошибка разности составила t=0,7 (при граничном t≥2,1), что указывает на то, что в становой тяге не удалось добиться достоверного прироста результатов.

- в приседании со штангой в начале исследования результат составил 99,88 кг, а по окончании - 118,13 кг. По результатам математической обработки данных в приседании со штангой средняя ошибка разности составила t=1,2 (при граничном t≥2,1), что указывает на то, что в приседаниях не удалось добиться достоверного прироста результатов.

- по результатам в испытании динамометрия правой и левой кистей, получились следующие данные: в начале исследования F пр. кисти - 50,63 кг и F лев. Кисти – 47 кг, а по окончании F правой кисти - 51,25 кг и F левой кисти – 48 кг. По результатам математической обработки данных, средняя ошибка разности составила t=0,2 и t = 0,6 (при граничном t≥2,1), что указывает на то, что в динамометрии, как и в других упражнениях, также не удалось добиться достоверного прироста результатов.

- по результатам в контрольном испытании «подтягивание», были получены следующие данные: в начале исследования он равен 14,75 раз, а по окончании - 16,25 раз. По результатам математической обработки данных, средняя ошибка разности составила t=0,7 (при граничном t≥2,1), что указывает на то, что в подтягивании также не удалось добиться достоверного прироста результатов.

Тем не менее, исследования показали значительные приросты во всех контрольно-педагогических испытаниях и возможно при незначительном увеличении количественного состава экспериментальной группы и самое главное, подбора атлетов, не выходящих за рамки двух-трёх весовых категорий, а также подбор группы спортсменов примерно равной квалификации, позволили бы показать достоверный прирост результатов, отражающих силовые способности спортсменов. Дальнейшие исследования в данной области позволят проверить данные предположения.

Литература

1. Абидов Т.Х. Чемпионами не рождаются. – Ташкент: Узбекистан, 1982. – 68 с.

2. Архангородский В.С. Гиревой спорт. – К.: Здоровья, 1980. – 52 с.

3. Балакшин В.Н., Моренченко С.В. Физическое воспитание: учебное пособие по атлетической гимнастике и гиревому спорту для студентов всех специальностей. – Саратов: Изд-во Саратовск. гос. техн. ун-та, 2001. – 66 с.

4. Бурмистров А.П., Ромашин Ю.А. Тренировка силы и силовой выносливости. Методика подготовки военнослужащих в упражнении с гирями. – М.: Воениздат, 1989. – 84 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

5. Бухаров А.В. Гиревой спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1939. – 129 с.
6. Воропаев В.И. Гиревой спорт. Программа для ДЮСШ, секций коллективов физической культуры и спортивных клубов: Учебно-методическое пособие. – Воронеж: Изд-во ВГАУ, 2000. – 22 с.
7. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.
8. Горбов А.М. Гиревой спорт. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 191 с.
9. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
10. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. – М.: Изд-во «Владос», 2002. – 608 с.
11. Жирнов А.Н. Гиревой спорт: Методическое пособие. – Тамбов: Изд-во ТВАИИ, 2003. – 74 с.
12. Зайцев Ю.М., Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом. – М.: Советский спорт, 1991. – 46 с.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ АЭРОБНЫХ И АНАЭРОБНЫХ НАГРУЗОК НА РЕГУЛИРОВАНИЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ЖЕНЩИН 25-40 ЛЕТ

А.Г. Стафеева, студентка
Научный руководитель:
С.М. Гузь, к.п.н., доцент
Петрозаводский государственный университет

Ключевые слова: *регулирование массы тела у женщин, оздоровительный фитнес, аэробные и анаэробные нагрузки.*

Аннотация: *в статье нашли своё отражение результаты естественного педагогического эксперимента по регулированию отдельных морфофункциональных показателей у женщин 25-40 лет. Исследования, проводившиеся на протяжении 3 месяцев показали, что преимущественное применение как аэробных так и анаэробных силовых нагрузок позволяет эффективно регулировать массу тела и некоторые морфофункциональные показатели у женщин 25-40 лет в процессе занятий фитнесом.*

Физическую нагрузку можно рассматривать как двигательную активность человека, которая сопровождается повышенным, в сравнении с состоянием покоя, уровнем функционирования организма [1, 7, 10, 11, 14].

На протяжении длительного периода времени эксперты в области валеологии, геронтологии, рекреации, адаптивной и оздоровительной физической культуры разных стран постоянно ищут, разрабатывают и апробируют новые закономерности, особенности и направления для решения задач по оздоровлению человека, коррекции его телосложения и пр. [1, 5, 6, 9, 12, 13, 16, 17]. В данной области выдвигаются различные мнения и гипотезы - от полного непринятия мышечной работы в качестве полноценного продукта до мечты о

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

всепозволительности физических работ, несмотря на готовность человека к этим нагрузкам, это свойственно многим научным работам и исследованиям [3, 4, 5, 9, 13, 16, 17].

Спортивные физиологи указывают, что морфофункциональные изменения крайне важны для организма, а мышечная деятельность выступает в качестве инструмента, который необходимо правильно использовать, чтобы «не навредить» [8, 10, 11, 15].

Увеличение мышечной массы – первоочередная задача, которую приходится решать фитнес-тренеру в рамках своей работы, вне зависимости от того, ставит ли клиент своей задачей увеличить объёмы своего тела за счет неё или уменьшить за счёт жировой ткани [5, 6, 9, 16, 17]. Следует особо отметить, что в последнее время роль силовых высокоинтенсивных тренировок в программе снижения веса за счёт жировой массы кардинальным образом пересмотрена [3, 4, 5, 6, 9, 13, 16, 17]. Выявлена огромная значимость и необходимость использования данного вида нагрузки вместе с другими, в частности, аэробными компонентами, используемыми в программе снижения веса [5, 6, 9, 16, 17]. Процессы, приводящие к увеличению мышечной массы и научно-обоснованная алгоритмизация режима нагрузок для её достижения, постоянно являлись предметом серьёзных научных исследований и в настоящее время работы в этом направлении только активизируются [2, 4, 7, 8, 10, 11, 15]. Необходимо учитывать, что в профессиональном спорте гипертрофия скелетной мускулатуры была лишь эффектом, сопутствующим развитию качеств и функций, обеспечивающих результативность в конкретном виде спорта, в то время как в фитнесе гипертрофия мышц зачастую является целью тренировки [3, 5, 6, 9, 13].

Цель данного исследования: наблюдать динамику морфофункциональных характеристик у тестируемых спортсменов, занимающихся по тренировочным программам разной направленности.

Гипотезой данного исследования являлось предположение, что:

- преимущественное применение аэробных нагрузок, использующих в качестве энергетического субстрата, в основном, жиры, способствует большей их утилизации («сжиганию») в тренировочном процессе женщин 25-40 лет, чем при применении нагрузок анаэробной направленности.

- анаэробные нагрузки, использующие гликоген в качестве основного энергетического субстрата, способствуют (преимущественному) наращиванию мышечной массы (гипертрофии мышц) и развитию силы, но менее эффективны для утилизации жира («сжигания» жира) в тренировочном процессе женщин 25-40 лет.

В естественном педагогическом эксперименте приняли участие 18 женщин в возрасте от 20 до 40 лет. Участниц эксперимента разделили на 2 группы. 1 группа состояла из 10 человек - они тренировались по программе степ - аэробика (преимущественно - аэробные нагрузки). В процессе фитнес тренировок данной группы применялись разнообразные упражнения с использованием степ – платформы: различные упражнения на улучшение координации, зашагивания на степ-платформу и разнообразные силовые упражнения с музыкальным сопровождением. Применяемая тренировочная нагрузка находилась преимущественно в средней и умеренной зонах интенсивности. В частности,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

участницы данной группы следили за тем, чтобы ЧСС во время занятий не превышала 140 уд/мин.

Вторая экспериментальная группа состояла из 8 человек. Данная группа тренировалась с применением нагрузок преимущественно анаэробного характера - «Abdominal Back Spine». Данная силовая работа включала тренировку мышц брюшного пресса и нижней части спины, мышцы верхнего и нижнего пояса. При этом применялись средства тренировки, которые подходили для женщин различного уровня подготовленности. Продолжительность тренировочных занятия составляла примерно полчаса. Цель таких тренировок – улучшение силовых показателей. При такой работе в качестве основного источника энергии выступает гликоген, в связи с этим продолжительность тренировки с отягощениями была несколько меньше, чем в первой экспериментальной группе.

Тренировочный стаж женщин двух групп составлял в среднем от 1,5 до 4 лет. Обе группы тренировались по 3 раза в неделю. Практическая часть исследования осуществлялась в течение трёх месяцев. В процессе естественного педагогического эксперимента проводились тестирования и антропометрические замеры (измерения).

По мнению специалистов, наименьшей продолжительностью тренировок, способных привести к существенному изменению физического состояния, являются занятия проходящие 3 раза в неделю. По мере увеличения кратности тренировок сокращаются сроки появления тренировочного эффекта, в большей степени в показателях физической подготовленности: показатели гибкости при занятиях 3 раза в неделю улучшаются лишь к 4–й неделе занятий; быстрота улучшается после 2 тренировочных недель; скоростно-силовые качества, при занятиях 2 раза в неделю, улучшаются спустя 4 недели.

Очевидно, что тренировки аэробной и анаэробной направленности влияют на динамику морфофункциональных, антропометрических и физических показателей совершенно по-разному.

Анализ результатов показателей женщин, занимающихся по степ программе и «Abdominal Back Spine» направлению, полученных в начале исследования показал (табл. 1):

- вес испытуемых по степ - аэробике недостоверно (t=0,4) меньше, чем у испытуемых «Abdominal Back Spine»-группы, в среднем на 2,7 кг;
- обхват груди у испытуемых по степ - аэробике недостоверно (t=0,2) больше, чем у испытуемых «Abdominal Back Spine»-группы, в среднем на 0,8 см;
- обхват талии у испытуемых по степ - аэробике недостоверно (t=0,2) больше, чем у испытуемых «Abdominal Back Spine»-группы, в среднем на 0,9 см;
- обхват таза у испытуемых по степ - аэробике недостоверно (t=0,8) меньше, чем у испытуемых «Abdominal Back Spine»-группы, в среднем на 4 см;
- обхват бедра у испытуемых по степ - аэробике недостоверно (t=1,1) больше, чем у испытуемых «Abdominal Back Spine»-группы, в среднем на 3,5 см;
- обхват голени у испытуемых по степ - аэробике недостоверно (t=0,1) меньше, чем у испытуемых «Abdominal Back Spine»-группы, в среднем на 0,3 см
- обхват лодыжки у испытуемых по степ - аэробике недостоверно (t=0,5) меньше, чем у испытуемых «Abdominal Back Spine»-группы, в среднем на 0,6 см;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- обхват плеча у испытуемых по степ – аэробике оказался недостоверно (t=0,3) больше, чем у испытуемых «Abdominal Back Spine»-группы, в среднем на 0,4 см;

- обхват предплечья у испытуемых по степ – аэробике по результатам контрольных измерений оказался достоверно (t=2,6) больше, чем у испытуемых «Abdominal Back Spine»-группы, в среднем на 3 см.

По результатам анализа первоначальных данных можно сделать выводы:

1.Параметры: вес тела; обхваты таза, голени, лодыжки у женщин группы по степ - аэробике меньше, чем у участниц «Abdominal Back Spine»-группы.

2.Обхватные параметры груди, талии, бедер, плеча и предплечья у женщин группы по степ - аэробике в среднем больше, чем у участниц «Abdominal Back Spine»-группы.

Таблица 1

Показатели участниц педагогического эксперимента в начале исследования, см

		вес	обхват груди	обхват талии	обхват таза	обхват бедра	обхват плеча	обхват предплечья
Группа ABS	M	66.9	93.6	79.3	101.2	53.80	29.40	23.60
	m	4.16	2.98	4.16	10.30	2.08	1.04	0.74
	σ	9.33	6.67	9.33	4.61	4.67	2.33	1.67
Группа Step-аэробики	M	64.20	94.40	80.20	97.2	57.30	29.00	26.60
	m	4.61	2.68	2.53	1.64	2.53	1.04	0.89
	σ	10.33	6.00	5.67	3.67	5.67	2.33	2.00
	t	0.4	0.2	0.2	0.8	1.1	0.3	2.6

После трёх месяцев естественного педагогического эксперимента были проведены заключительные контрольные антропометрические измерения участниц обеих групп.

Сравнительный анализ результатов морфофункциональных показателей женщин, занимающихся степ - аэробикой и «Abdominal Back Spine», по окончании исследования, показал (табл. 2):

1. Вес испытуемых группы по степ – аэробике оказался недостоверно (t=0,9) меньше, чем у испытуемых «Abdominal Back Spine»-группы, в среднем на 5 кг;

2. Обхват груди у испытуемых группы по степ – аэробике по окончании эксперимента был недостоверно (t=0,5) больше, чем у испытуемых «Abdominal Back Spine»-группы, в среднем на 1,8 см;

3. Обхват талии у испытуемых группы степ – аэробики был недостоверно (t=0,3) больше, чем у испытуемых «Abdominal Back Spine»-группы, в среднем на 1,2 см;

4. Обхват таза у испытуемых группы, занимающихся степ – аэробикой оказался недостоверно (t=0,6) меньше, чем у испытуемых «Abdominal Back Spine»-группы, в среднем на 3 см;

5. Обхват бедра у испытуемых группы по степ – аэробике был недостоверно (t=1,4) больше, чем у испытуемых «Abdominal Back Spine»-группы, в среднем на 3,4 см;

6.Обхват голени у испытуемых группы по степ - аэробике недостоверно (t=0,2) менее, чем у испытуемых «Abdominal Back Spine»-группы, в среднем на 0,4 см

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

7. Обхват лодыжки у испытуемых группы женщин, занимающихся степ – аэробикой оказался недостоверно (t=0,2) меньше, чем у испытуемых «Abdominal Back Spine»-группы, в среднем на 0,2 см;

8. Обхват плеча у испытуемых группы по степ – аэробике оказался недостоверно (t=0,3) больше, чем у испытуемых «Abdominal Back Spine»-группы, в среднем на 0,4 см;

9. Обхват предплечья у испытуемых группы по степ – аэробике был достоверно (t=2,8) больше, чем у испытуемых «Abdominal Back Spine»-группы, в среднем на 3 см.

Таблица 2

Показатели участниц педагогического эксперимента после трёх месяцев занятий, см

		вес	обхват груди	обхват талии	обхват таза	обхват бедра	обхват плеча	обхват предплечья
Группа ABS	M	65.20	91.00	73.20	98.00	51.60	27.60	22.80
	m	3.42	2.98	4.32	4.61	1.79	1.19	0.59
	σ	7.67	6.67	9.67	10.33	4.00	2.67	1.3
Группа Step-аэробики	M	60.20	92.80	74.40	95.00	56.00	28.00	25.80
	m	4.17	1.93	2.23	1.64	2.53	0.89	0.89
	σ	9.33	4.33	5.00	3.67	5.67	2.00	2.00
	t	0.9	0.5	0.3	0.6	1.4	0.3	2.8

Результаты, полученные по окончании педагогического эксперимента, позволяют сделать следующие выводы:

1. Параметры: вес тела; обхваты таза, голени, лодыжки у участниц группы по степ – аэробике после трёх месяцев занятий были относительно меньше, чем у участниц «Abdominal Back Spine»-группы.

2. Обхватные параметры груди, талии, бедер, плеча и предплечья у участниц группы по степ – аэробике по окончании педагогического эксперимента были в среднем больше, чем у участниц «Abdominal Back Spine»-группы.

Тем не менее, математико-статистическая обработка данных, полученных по окончании естественного педагогического эксперимента, не выявила достоверные различия между показателями участниц экспериментальных групп. Резюмируя вышеизложенное, нельзя утверждать, что показатели женщин, применяющих преимущественно аэробные нагрузки существенно лучше, чем результаты женщин, применяющих преимущественно анаэробные нагрузки.

Изучив все показатели испытуемых, стоит отметить, что в процессе достижения «идеальных» параметров тела, нет разницы в выборе аэробной или анаэробной нагрузки. Исходя из этого, нельзя согласиться с тем, что для поддержания оптимального физического и функционального состояния организма женщины, аэробные нагрузки имеют существенное преимущество над анаэробными. Здесь важно учитывать то, что исследование проводилось 3 месяца. Во время исследования не учитывался режим дня испытуемых. Режим очень важен при достижении спортивных показателей. Режим должен быть регулярным. Он должен соблюдаться во время всего тренировочного процесса. Питание у

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

тестируемых женщин также не учитывалось. Это всё сыграло свою роль в ходе исследования и, несомненно, оказало существенное влияние на результаты эксперимента.

У группы «Степ - аэробика» в процессе исследования были отмечены реакции, которые носили гипертонический характер, это могло быть из-за перетренированности участниц. У группы «Abdominal Back Spine» такого «эффекта» замечено не было. Скорее всего, здесь сыграла свою роль чрезмерная продолжительность тренировки. У испытуемых «Abdominal Back Spine»-группы тренировка длилась не более 30 минут.

Таким образом, рассчитывая план тренировок для представителей женского пола 25-40 лет, нужно брать во внимание то, что тренировка должна включать в себя разминку, силовой блок и растяжку. Нужно осознавать, что аэробные нагрузки менее сложные. Соответственно, их применение наиболее оправдано в начале занятия. К тяжёлым тренировкам подготавливаются с помощью аэробных нагрузок. В тренировочный процесс включаются анаэробные упражнения на тренажёрах, которые помогают поддерживать мышцы в тонусе. Но важно брать во внимание то, что занятия исключительно на тренажёрах «оставляют мало шансов» получить «идеальные» пропорции тела, потому что это лишь возможность закрепить результат, который был получен с помощью аэробных упражнений.

Литература

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. Ростов н/Д.: Феникс, 2000. - 248 с.

2. Аулик И.А. Как определить тренированность спортсмена. - М.: ФиС, 1997. - 78 с.

3. Грир Чайлдерс Великолепная фигура за 15 мин в день. BodyFlex. Минск: Попурри.- 1998. – 208 с.

4. Дикаревич Л.М. Педагогические проблемы управления нагрузкой в занятиях оздоровительной аэробикой женщин различного уровня функционального состояния: Автореф. дис... канд. пед, наук. - М., 1996. - 22 с.

5. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. - 2005. - 44 с.

6. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев - К.: Науковий світ, 2008. - 197 с.

7. Медведев В.И. Адаптация человека. СПб.: Институт мозга РАН, 2003. - 584 с.

8. Лиходеева В.А. Энергетический обмен и питание спортсменов: Учебное пособие. – Волгоград, 2000. – 33 с.

9. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 2002. - №8. – С. 6-14.

10. Макарова Г.А. Спортивная медицина / Под ред. В.А. Епифанова. М.: Гэотар - Медиа. 2006. - 156 с.

11. Мохан Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки / Р. Мохан, М. Глессон, П. Гринхафф. – Киев.: Олимп. литература, 2001. – 296 с.

12. Паффенбаргер Р.С, Ольсен Э. Здоровый образ жизни. - Киев: Олимпийская литература. - 1998. - 311 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

13. Ратов И.П., Иванов В.В. К проблемам выбора перспективных направлений в использовании нетрадиционных методов и средств оздоровительной физической культуры // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №5. – С. 9-13.

14. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. – Новосибирск, 1998. – 283 с.

15. Чуксеева Г.П. Биохимия физических упражнений: Учебное пособие / Г.П. Чуксеева, В.А. Лиходеева, Н.В. Серединцева. – Волгоград, 1999. – 153 с.

16. Чебураев В.С., Легостаев Г.Н., Изаак СИ., Чибизова Т.В. Изучение изменений отдельных физиологических показателей девушек под влиянием занятий аэробикой // Теория и практика физической культуры. - 2002. - №6. - С.17-19.

17. Чебураев В.С., Легостаев Г.Н., Изаак СИ., Чибизова Т.В. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой // Теория и практика физической культуры. - 2002. - №8. – С.15-17.

ФАКТОР ВОЛИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Л. Н. Стетюкевич, студентка
Научный руководитель:
С. Н. Островский, к.псих.н., доцент
Белорусский национальный технический университет, Беларусь

Ключевые слова: *духовная и физическая культура, волевая сфера, мотивация, студенты*

Аннотация: *В статье рассматривается роль физической культуры. Приводятся результаты исследования физической активности студентов. На основе полученных данных актуализируется необходимость развития мотивационной и волевой сфер личности применительно к здоровому образу жизни изучаемого сообщества студентов.*

Не для кого не секрет, что подавляющее большинство спортсменов и даже рядовых физкультурников – это люди, у которых должным образом развита волевая сфера. При этом воля функционирует таким образом, что в одних случаях она носит побудительный характер – человеку следует приложить усилия чтобы встать, заняться зарядкой, совершить рывок и т. п., а в других – тормозной характер, чтобы вовремя остановиться, изменить направление своего движения, переключиться на другой вид деятельности.

Физкультуре и спорту в учебных заведениях отводится далеко не последнее место: в программу учебных дисциплин любого факультета входит предмет «Физическая культура», проводятся различного рода спартакиады, организуются соревнования. Однако участвует в них не столь большая часть студенческой аудитории.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

С целью изучения степени вовлечённости современной молодёжи к здоровому образу жизни, к различного рода физическим формам активности был организован опрос среди студентов-дизайнеров. Самих студентов именно на этой специализации не так много, поскольку выпускаются они не более 30 человек ежегодно. Кроме того, эта специальность в последнее время стала более составляться девушками, нежели юношами, что тоже оказывает свое влияние на протекающие в группах процессы и носит свои социально-психологические особенности.

В опросе приняли участие студенты-дизайнеры 2 курса архитектурного факультета БНТУ в количестве 14 человек, среди которых 11 девушек и 3 юношей. Возраст студентов колеблется в пределах от 18 до 22 лет.

Было интересно узнать, каким образом ведут себя студенты сразу же после пробуждения. Ответы распределились следующим образом:

Сразу же встают с постели – 28,6%

Предпочитают ещё 10-30 минут «понежиться» в кровати – 57,2%

«Зависают» в гаджете – 7,1%

Продолжают спать дальше – 7,1%

Как видно из полученных данных, большая часть студентов (57,2%) не хотят сразу же вставать, начинать трудовой день, а тем более переходить к утренней зарядке. А, следовательно, побудительная функция воли у них слаборазвита.

В отношении таких студентов можно заметить, что «…иная девушка до замужества может спать до десяти часов утра и при этом ещё рассчитывать на то, что мать подогреет ей молоко для завтрака. Сделать какую-нибудь работу такой девушке лень. Она хочет жить на всём готовеньком. Хочет, чтобы все её обслуживали…» [1, с. 13]. По христианскому учению жизнь человека, любящего спать считается безалаберной, предосудительной и богопротивной [2].

Ничтожно мал и показатель людей, способных более-менее благополучно перейти от цикла сна к циклу бодрствования (28,6%). Таким людям, по утверждению современных психологов, гораздо легче приступить к выполнению тех или иных обязанностей, вовремя и без промедлений включиться в учёбу, оказать помощь родственникам или друзьям, словом, быть, что называется «на плаву».

Остальные ответы к сожалению, говорят о слабоволии, хотя таковых не столь много (по 7,1%, примечательно, что это юноши).

На вопрос о том, как часто по утрам вы делаете зарядку, ответы респондентов распределились следующим образом:

Часто – 0%

Иногда – 42,8%

Никогда – 57,2%

Полученные данные прямо свидетельствуют о том, что ни физкультурной, ни тем более спортивной активностью большинство студентов не занимается. Меньшая часть (48,2%) иногда позволит себе сделать зарядку, посетить бассейн или осуществить утреннюю пробежку, но поскольку такие действия не имеют системного характера, то и совершаться они будут от случая к случаю, а, следовательно, и польза от таких подходов сводится практически к нулю.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Поскольку физическая активность и мотивация у таких студентов к физическим нагрузкам сведена к минимуму, было интересно узнать как они поступят в ситуации, когда расстояние до дома минимально. Воспользуются они транспортным средством, либо предпочтут пройтись пешком?

Мнения студентов распределились следующим образом:

Дойти пешком – 57,2%

От случая к случаю – 42,8%

Доехать на транспорте – 0%

Подобное распределение ответов обусловлено, скорее всего, множественностью причин. Например, если позволяет погода, то можно и пройтись пешком, кроме того, проезд на транспорте требует дополнительных финансовых затрат, а ожидание транспорта может иногда превращаться в столь длительный процесс, что проще именно пройтись.

Ключевой вопрос был помещен в середину опросника и звучал следующим образом: Как часто Вы посещаете занятия по физкультуре?

Результаты оказались следующими:

Всегда – 28,6%

Иногда –42,8%

Никогда – 14,3%

Посещаю спецгруппу – 14,3%

Таким образом системный характер посещения занятий выявлен только у 28,6% студентов. Это почти четверть группы, и возможно это именно те студенты, которые сразу же после звонка будильника встают и переходят к различным формам активности.

От случая к случаю посещают занятия почти половина студентов (42,8%), что может быть обусловлено, как и степенью загруженности студентов, так и их самочувствием, либо обусловлено необходимостью получения итоговой оценки. 14,3% студентов посещает спецгруппы, и такое же количество вообще избегают таких занятий, попросту их игнорируя и считая совершенно бессмысленным времяпрепровождением, что смело можно отнести как к одному из проявлений лености.

С целью определения дополнительных форм физической активности студентам было предложено указать, какие дополнительные спортивные секции они посещают. Ответы второкурсников распределились следующим образом:

Да, посещаю – 50%

Нет, не посещаю – 50%

Как видно, мнения респондентов распределились ровно поровну, что говорит о физической активности одних и пассивной позиции – других студентов.

На вопрос о том, какие именно дополнительные формы физической активности посещаются студентами, были даны следующие ответы:

Совершаю пешие прогулки – 42,8%

Посещаю бассейн – 28,6%

Совершаю пробежки – 21,4%

Занимаюсь танцами – 7,1%

Как видно, большинство студентов (42,8%) предпочитают совершать простые пешие прогулки по городу, зеленым зонам и т. п. Конечно же сам факт прогулки

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

нельзя рассматривать как классическое спортивное мероприятие, но даже благодаря и такой простой форме активности можно поддерживать своё физическое состояние и здоровье в более-менее нормальной форме.

Тем не менее, приблизительно такая же часть студентов используют более активные формы физической активности, что выражается в посещении бассейна (28,6%), совершении пробежек (21,4%), занятиями танцами (7,1%). Такое распределение лишь подтверждает правдивость высказывания студентов по предыдущему вопросу.

С целью изучения самовосприятия своей физической активности, респондентам было предложено самим оценить свою физическую активность. Результаты оказались следующими:

Достаточно активен – 7,1%

Умеренно активен – 50%

Малоактивен – 42,8%

И здесь можно также увидеть приблизительно равное распределение ответов, что снова свидетельствует об искренности ответов респондентов, кроме того, даже сама постановка такого вопроса способствует более лучшему осознанию студентами состояния своей физической активности.

В заключении было интересно узнать, как студенты сами оценивают состояние своего здоровья. И здесь были получены следующие ответы:

Хорошо – 21,4%

Удовлетворительно – 71,5%

Неудовлетворительно – 7,1%

Как видно, подавляющее большинство студентов удовлетворены состоянием своего здоровья, что с одной стороны является субъективным показателем, основанным на самоощущении («ничего не болит, а значит я здоров»), а с другой стороны – выражаясь словами медиков, организм этих студентов еще не полностью обследован. Однако очевиден тот факт, что при низком уровне физической активности, что при отсутствии надлежащей системы и мотивации к выполнению активных действий, здоровье таких молодых людей может быть в скором времени подорвано.

Также следует отметить, что занятия по физкультуре, увлечение спортом – это важные инструменты и средства, которые дисциплинируют людей, а также явным образом способствуют преодолению различного рода трудностей, которые возникают на пути к поставленным целям. При таком подходе будет закаляться воля, которая в свою очередь, будет настраивать своих обладателей к еще более высоким мотивационным свершениям.

Таким образом, современным студентам важно прививать правильное отношение ко всему, с чем им приходится соприкасаться. Важно помнить и тот факт, что должное отношение к физической культуре, развитие физической активности будет способствовать и укреплению духовных сил. Ведь благодаря волевым, духовным усилиям любой человек понуждает себя к труду, и через этот же труд, физические упражнения, укрепляет свой дух, и как следствие – своё тело.

Должное духовное развитие студентов, развитие их духовной и нравственной сфер, подкрепляемых физической активностью будет способствовать их

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

полноценному развитию и достижению высоких результатах не только в будущей профессиональной деятельности, но и, самое главное, в победе над самими собой.

Литература

1. Паисий Святогорец. Письма. Семейная жизнь / Паисий Святогорец. – Москва. 2003. Т.4. – 254 с.

2. О конфликтах в семьях, происходящих от самолюбия и разных страстей / [Электронный ресурс] URL: http://ni-ka.com.ua/index.php?Lev=konflikt6 (Дата обращения: 05.04.2019.)

ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

А.В. Студеникина, аспирантка
Воронежский государственный педагогический университет

Ключевые слова: *гидрореабилитация, адаптивная физическая культура, реабилитация, дети с ограниченными возможностями здоровья.*

Аннотация: *В статье раскрыта проблема реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья. Установлено, педагогическое воздействие гидрореабилитации, а именно обучение и воспитание детей с различными нарушениями в условиях водной среды, где целью является перевод ребенка на более качественный, новый уровень двигательного, социального и физического развития.*

Неблагоприятная ситуация с состоянием здоровья подрастающего поколения вызывает справедливую озабоченность у государственных и общественных структур, педагогов и родителей. Сохраняется рост количества детей с ограниченными возможностями здоровья. Этому способствует ряд неблагоприятных экологических, экономических, социальных и других факторов.

В современном этапе развития общества организация работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в основном направлена на создание равных условий для возможностей лиц с ОВЗ на уровне социума и их интеграцию в общество.

Состояние здоровья в раннем возрасте представляет собой тот «корень», от крепости которого зависит ценность физического состояния индивида в будущей жизни. Большая потребность в движении это важная биологическая особенность растущего организма ребенка и является обязательным условием для его нормального развития и жизнедеятельности. Малоподвижный образ жизни как вынужденная форма поведения детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), приводит к гиподинамии и гипокинезии [2].

Дети с отставанием в физическом развитии, безусловно, нуждаются в разнообразных видах помощи. Формирование потребности в двигательной активности является одной из актуальных проблем адаптивной физической культуры, т.к. способность к мобильности создает условия для коммуникативной,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

профессиональной, культурной деятельности, что облегчает социализацию и интеграцию детей в обществе [2,6].

В связи с вышесказанным, проблема реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе и средствами физической культуры, достаточно актуальна.

В настоящее время в области теории и методики адаптивной физической культуры в программе гидрореабилитации происходит активный поиск и разработка новых средств и методов обучения двигательным действиям детей с ОВЗ. Основным критерием является доступность и возможность усвоения в соответствии с возрастным периодом развития и физической подготовленности ребенка. Необходим особый индивидуальный подход в выборе всех средств для организации и проведения занятий по гидрореабилитации [6].

Занятия плаванием коррекционно-оздоровительной направленности в данном случае являются незаменимым средством в решении данной проблемы Хорошо известно оздоровительное влияние воды как естественного фактора. Водная реабилитация отражает единство взаимоотношения человека и водной среды как внутри организма, так и снаружи [3].

Постоянное умелое и комплексное общение с водой имеет существенное значение для гармоничного развития детей. В воде дети чувствуют свое тело – миллионы рецепторов стимулируют мозг, запуская процессы нейроплатичности, упражнения превращаются в игру, главным участником которой становиться сам занимающийся. В процессе плавания дети совершают активные движения, которые невозможны для них на суше. Вода оздоравливает и закаливает, стимулирует развитие ребенка как личности, формируя его характер [1,5].

Использование плавания в реабилитации детей с ОВЗ включает специальные задачи, направленные на активизацию сохранных анализаторов, коррекцию зрения и слуха, развитие двигательной памяти, развитие познавательной деятельности, а также коррекция скованности и ограниченности движений, коррекция и совершенствование координационных способностей, коррекция отклонений в физическом развитии, предупреждение возникновения нарушений опорно-двигательного аппарата, улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем [7].

Исходя из вышеизложенного, можно констатировать, что в настоящее время в адаптивной физической культуре наблюдается повышенный интерес ученых и практиков к использованию адаптивного плавания в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Одним из видов водной реабилитации для детей с ОВЗ является гидрореабилитация - вид плавания для детей с ограниченными физическими и психическими возможностями. Индивидуально подобранный комплекс упражнений и игр в воде для коррекции основных пороков и профилактики развития вторичных нарушений, улучшения общего состояния организма [1].

Впервые термин «гидрореабилитация» как педагогическое направление научных исследований появился по инициативе российских учёных на международном симпозиуме Biomechanics and medicine in swimming (Финляндия, 1999). С тех пор тема гидрореабилитации включена в протоколы многих международных схем реабилитации и абилитации.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Гидрореабилитация – это педагогическое специфическое явление, сущность которого заключается в обучении и воспитании человека в условиях водной среды и средствами водной среды, с целью формирования качественно нового более высокого от исходного уровня физической и общественной активности человека с отклонением в состоянии здоровья [4].

Кроме того, гидрореабилитация – это комплексная тренировка всех систем организма человека, равномерное распределение нагрузки, очень низкая вероятность получения травм. Под влиянием плавания улучшается работа сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, развивается капилляризация тканей, происходит закаливание организма.

Возможности гидрореабилитации:

- развитие и восстановление двигательных функций опорно-двигательного аппарата;
- стимуляция ЦНС и развитие высших психических функций, интеллекта, сенсорной сферы;
- профилактика вторичных нарушений в деятельности систем жизнеобеспечения: сердечно-сосудистой, дыхательной, скелетно-мышечной, выделительной;
- повышение иммунитета;
- формирование начальных навыков плавания [7].

Важно понимать: дети все разные, с разными целями приходят на занятия по гидрореабилитации и лучше начинать работать с получения индивидуальной программы реабилитации, составленной под конкретные цели и задачи, учитывая возраст, заболевание и конкретные задачи данного курса терапии.

Большое внимание следует уделять методике проведения занятия. Необходимо подробно распланировать весь ход занятия: порядок перехода от одного вида упражнения к другому, какими эмоциональными и игровыми моментами заинтересовать ребенка и т. д.

Основным приемом воспитания детей с ОВЗ в бассейне является создание для них комфортной среды и хороших условий. Необходимо так организовать занятие, чтобы избежать отрицательных эмоций, не напугать ребенка. Выполнение упражнений организуется так, чтобы дети все время были заняты, поскольку ожидание ведет к утрате интереса и переохлаждению.

Рекомендации к организации и методике проведения занятий гидрореабилитацией:

1. Занятия должны проводиться в первую очередь с целью восстановления функций организма детей с ОВЗ, коррекции двигательных навыков, улучшения активности и повышения физического и психического уровня развития детей.

2. В процессе работы педагог должен проводить пропагандистскую и разъяснительную работу с родителями о необходимости непрерывных, регулярных занятий гидрореабилитацией.

3. В работе с детьми педагогу нужно использовать речевые комментарии при любом контакте с конкретным ребенком.

4. Необходимо стремиться вступить в визуальную и эмоциональную связь с детьми на уровне, соответствующем их мировосприятию и деятельности.

5. Общаясь с детьми, педагог должен осуществлять дифференцированный

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

подход, учитывать возможности самых слабых детей в группе, строить систему упражнений в зоне повышенной комфортности.

6. Работа с методическим материалом и подбор спортивного инвентаря должны соответствовать поставленной задаче и психофизическим возможностям детей [4,7].

Гидрореабилитация подразумевает под собой педагогическое воздействие, а именно обучение и воспитание детей с различными нарушениями в условиях водной среды, где целью является перевод ребенка на более качественный, новый уровень двигательного, социального и физического развития. Результат этого педагогического процесса – это реабилитация детей, имеющих проблемы со здоровьем и возможность для них влиться в общество, быть полноценными гражданами.

Таким образом, прикладное значение и коррекционно-оздоровительная направленность плавания обусловливает необходимость широкого использования его как в реабилитационной, так и в рекреативной работе с детьми, имеющими ограниченные возможности и отклонения в состоянии здоровья.

Литература

1. Гидрореабилитация детей раннего возраста с перинатальными поражениями центральной нервной системы : учеб.-метод. пособие / Е. В. Казанская, А. А. Потапчук, И. В. Юрков. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2012. – 48 с.

2. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова.- М.: Советский спорт, 2000. - 240 с.

3. Кардамонова, Н.Н. Плавание: лечение и спорт /Н. Н. Кардамонова. - Ростов н/Д.: Феникс, 2001. – 320 с. – ISBN 5-222-015999–8.

4. Мосунов, Д.Ф. Гидрореабилитация /Д. Ф. Мосунов // Новые медицинские технологии: 1 международный конгресс. 8 – 12.07.2001. – СПб., 2001. – С.240

5. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений /Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др. ; под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Академия, - 2005. – 432 с. – ISBN 5 -7695-1989-4.

6. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата /под общ. ред. Н. А. Гросс. – М. : Советский спорт, 2005. – 235 с. – ISBN 5-9718-0011-6.

7. Шубин, Д.А. Характеристика программы гидрореабилитации детей с расстройством аутического спектра // Молодой ученый. – 2019. №22. – С. 660 - 662. – URL : https : //moluch.ru/archive/260/59861/.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРОННОГО ДОКУМЕНТООБОРОТА В ГОСУДАРСТВЕННОМ УПРАВЛЕНИИ СФЕРОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А. Ф. Сулейманова, магистрант

Научный руководитель:

А. З. Хурамшина к.соц.н, доцент

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и тузизма

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Ключевые слова: *сфера физической культуры и спорта, электронный документооборот, управление, информационные технологии*

Аннотация: *статья посвящена определению электронного документооборота и его значению в повышении эффективности государственного управления сферой физической культуры и спорта. Основное внимание сосредоточено на преимуществах внедрения электронного документооборота в управленческую организацию.*

Государственное управление социальной сферы, в том числе физической культуры и спорта, исследователи рассматривают как деятельность органов и учреждений всех ветвей государственной власти, направленную на определение целей развития, разработку и осуществление регулирующих, организующих и координирующих влияний на все сферы общества для удовлетворения потребностей граждан и достижение поставленных общественных целей развития. В зависимости от уровня субъекта управления различают федеральное, региональное и муниципальное управление.

На основе вышеизложенного, основным требованием управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта является документальный характер информационного взаимодействия между субъектами. Поэтому одним из наиболее очевидных направлений эффективного применения в этой сфере современных информационных и коммуникационных технологий (ИТ, ИКТ) является организация электронного документооборота (ЭДО). Например, предварительная отправка приказов в специализированную спортивную организацию или в спортивное учреждение по каналам связи во многих случаях позволяет более чем на две недели сократить время ожидания их утверждения с их пересылкой по обычной почте.

Представляется целесообразным рассмотреть ключевые аспекты практической организации ЭДО в управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта, а также перспективы создания и развития единой инфраструктуры ЭДО, без которой не может нормально функционировать Единая информационная система (ЕИС) отрасли.

Обратимся к определениям. По ГОСТу Р 7.0.8-2013 СИБИД документ - это зафиксированная на носителе информация с реквизитами, позволяющими ее идентифицировать. Официальный документ - документ, созданный организацией, должностным лицом или гражданином, оформленный в установленном распорядке. Электронный документ (ЭД) - это документ, представленный в электронно-цифровой форме, одним из реквизитов которого является электронная цифровая подпись (ЭЦП), предназначенная для:

а) защиты от изменения информации и фальсификации документа

б) идентификации владельца подписи (ключа ЭЦП).

Документооборот можно выявить как процесс, основной целью которого является движение документов между моментами их создания, получения, завершения пользования, отправкой в архив. Управление отчетностью и документооборот не являются одним и тем же, однако они находятся в тесной связи, поскольку последний является частью первого. Документы предназначены

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

для ведения любой деятельности предприятия или организации и являются основой различных видов отчетности. Документальный фонд находится в ведении руководителя управленческой организации, который несет за него персональную ответственность. Работа с документами и организация документооборота на предприятии должна осуществляться в соответствии с законодательством.

Поток документооборота делится на три составляющие:

– Документы, высылаемые от других организаций (входящие).

– Документы, отправленные в другие организации (исходящие).

– Документы, используемые в процессе управления организацией (внутренние).

Электронный документооборот - документооборот с использованием автоматизированной единой информационной системы (системы электронного документооборота).

Работа с ЭД: их создание, чтение, редактирование, хранение, пересылка, поиск, печать и т.п., возможна только с помощью средств вычислительной техники.

Внедрение систем электронного документооборота (далее - СЭД) позволяет решить ряд задач и достичь определенных целей.

Основными целями при внедрении СЭД в государственное управление сферой физической культуры и спорта ставятся достижение следующих ориентиров:

1) повышение управляемости государственного учреждения в области физической культуры и спорта;

2) предоставление информации о том, какие документы обрабатываются в государственном управлении и в какие сроки это происходит;

3) повышение исполнительной дисциплины сотрудников;

4) оперативный контроль выполнения задач и исполнения приказов;

5) быстрое и качественное предоставление текущей статистики работы;

6) снижение времени на внедрение управленческих решений;

7) уменьшение времени согласования приказов и распоряжений;

8) повышение качества работы фирмы (сокращение времени обработки запросов и количества совершаемых искажений при обработке запросов).

Одной из преимуществ СЭД является повышение производительности государственного управления в области физической культуры и спорта. На поиск нужных документов при наличии системы электронного документооборота тратится намного меньше времени, чем при сортировки традиционного (бумажного) носителя информации. Следует также отметить, что при любых изменениях можно уведомить любое учреждение, организацию через ЭД в короткие сроки. А также доступ к электронному документообороту можно получить с любого персонального компьютера, что позволяет в любое время и в любом месте получить доступ к нужной информации.

В сфере государственного управления в области физической культуры и спорта система электронного документооборота является одной из самых важных составляющих для решения многих важнейших задач этой области:

1. формирование и осуществление государственной политики в сфере развития физической культуры, спорта;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

2. реализация общественно значимых инициатив в сфере развития физической культуры и спорта, в деятельности общественных и спортивных объединений;

3. развитие сети учреждений физкультурно-спортивных учреждений и организаций по подготовке спортивного резерва и создание условий для их деятельности, формирование сборных команд республики, развитие детско-юношеского массового спорта и спорта высших достижений;

4. взаимодействие и координация деятельности общественных, благотворительных организаций, федераций и ассоциаций, занимающихся вопросами физической культуры, спорта и др [2].

Основными документами в государственном управлении являются: приказы, постановления, положения, нормативные документы, отчёты, распоряжения.

Ввод системы документационного обеспечения управления позволяют перейти от централизованного документооборота к децентрализованному (если это необходимо), т. е. появится возможность регистрации документа по месту его создания или получения, что, безусловно, разгрузит центральную службу документационное обеспечение управления организации.

Использование электронного документооборота снижает расходы на хранение традиционных (бумажных) документов. Также хранение документов в электронном носителе помогает избежать повреждения информации. Использование системы электронного документооборота помогает избежать повреждения документы в следствии внешних факторов, как наводнения, пожар, цунами или других форс - мажорных ситуаций.

Также одной из значительных факторов в использование электронного документооборота является управление персоналом. Прежде всего уменьшение ошибок на основе «человеческого фактора», повышение корпоративного сознания в коллективе. Всё это оказывает влияние на выполнение поставленных задач и на успешное выполнение всей работы в целом.

Таким образом, мы рассмотрели аспекты влияния применения информационных технологий на эффективность документооборота в сфере физической культуры и спорта. Также была рассмотрена основа документооборота в государственных спортивных организациях. Было установлено, что на сегодняшний день ручные картотеки и журналы учета документов устарели, и им требуется замена с исправлением недостатков. При использовании электронного документооборота в государственном управлении сферой физической культуры и спорта повышается производительность управления. СЭД гарантирует успешное управление документами; персонал получает расширенные возможности для работы (уменьшаются временные затраты на обработку документов).

Литература

1. Приходько Ю.С. «ДЕЛО» - система электронного документооборота в России / Ю.С. Приходько // Актуальные проблемы авиации и космонавтики. - 2011. - С. 458-459.

2. Единый портал органов государственной власти и местного самоуправления «Официальный Татарстан». - URL http://tatarstan.ru/ (дата обращения: 09.01.2020).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

3. Шрэйтэр К. О. Электронный документооборот: возможности и преимущества // Молодой ученый. - 2015. - №2. - С. 52-55. - URL https://moluch.ru/archive/82/14889/ (дата обращения: 09.01.2020).

РОЛЬ ВКЛЮЧЕНИЯ УШУ В ЮНОШЕСКИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Сюй Цюаньсэнь, аспирант, *Китай*
Научный руководитель:
К.Ю.Чернышенко, д.п.н., профессор
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Ключевые слова: *Ушу, Юношеские Олимпийские игры, начальная школа.*

Аннотация: *8 января 2020 года Ушу было включено в официальный список соревнований Юношеских Олимпийских игр. После того, как данный вид боевых искусств стал частью большой олимпийской семьи, его развитие в начальных школах Китая стало иметь еще более важное значение. Среди них - повышение статуса боевых искусств на этапе начального образования, увеличение резерва талантливых спортсменов, расширение сферы Ушу в начальных школах и повышение осведомленности китайских учащихся начальной школы об олимпийском движении.*

Юношеские Олимпийские игры - это международные комплексные спортивные соревнования, созданные специально для молодежи, и пятый вид Олимпийских игр после Летних, Зимних, Летних Паралимпийских и Зимних Паралимпийских игр. Это самые влиятельные, самые масштабные и самые значимые спортивные соревнования в мире. На повестке второго дня 119-й сессии Международного олимпийского комитета в июле 2007 было принято решение о проведении новых комплексных спортивных соревнований. Так появилось молодежное Олимпийское движение. Будучи типичным представителем традиционной китайской культуры, боевые искусства привлекли внимание граждан Китая различными призывами к работе по вступлению в Олимпийские игры[1]. На заседании Исполнительного совета Международного олимпийского комитета в швейцарской Лозанне 8 января 2020 года Ушу было включено в официальный список соревнований IV Юношеских Олимпийских игр. Впервые Ушу стало официальным видом Олимпийских игр. После оглашения данной новости в Китае все основные СМИ сразу же стали освещать это событие. Мечта о боевых искусствах на Олимпиаде была достигнута.

Вхождение Ушу в Юношеские Олимпийские игры имеет большое значение как для развития Ушу, так и для повышения влияния Юношеских Олимпийских игр во всем мире. Кроме того, соревнования служат привлечением внимания молодежи и популяризации спортивных состязаний на мировом уровне, следовательно, данное событие, естественно, создало огромный отклик среди молодежи, а учащиеся

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

начальной школы являются самой многочисленной группой, подверженной влиянию. Школьники находятся в периоде роста и развития умственных и физических способностей, таких как осознание поступков и углубленное изучение окружающего мира, поэтому именно ученики младших классов наиболее подвержены внешнему влиянию. Вхождение Ушу в Юношеские Олимпийские игры является важным событием, которое значительно способствовало развитию обучения Ушу в начальных школах Китая.

Важной функцией Олимпийского движения является физическое и психологическое воспитание людей через спорт, а Юношеские Олимпийские игры ставят на первый план моральное воспитание людей. Юношеские Олимпийские игры - это одно из мероприятий, которое стимулирует подростков изучать Олимпийское движение, побуждает к тренировкам и воспитывает личностный характер. II Юношеские Олимпийские игры, проходившие в Китае в городе Нанкин в 2014 году, продемонстрировали свою образовательную ценность: стимулирование участия молодежи в соревнованиях, развитие духа самоотверженности и бескорыстия[2], поэтому данный вид Олимпиады можно также рассматривать как своего рода средство обучения подростков. Благодаря этому, образование в области боевых искусств в начальных школах Китая будет иметь очевидный подъем.

С глобальной точки зрения, вхождение Ушу в Юношеские Олимпийские игры имеет большое значение для повышения значимости боевых искусств в начальном образовании и в целом в Китае. Ушу - один из первых видов спорта, который вошел в состав государственной школьной программы физкультуры в Китае. На этапе начальной образования, оно получило широкое распространение.

С учетом направления развития китайского спорта на современном этапе проект Олимпийских игр занимает центральное место, что напрямую влияет на сбалансированное развитие всех видов спорта в школах. Поэтому, в определенной степени, из-за наличия разных видов спорта в учебной программе физкультуры начальных классов, Ушу все еще находится в невыгодном положении по сравнению с другими олимпийскими дисциплинами. Однако с момента вступления Ушу в программу Юношеских Олимпийских игр, эта ситуация может сильно измениться, так как боевые искусства стали официальной дисциплиной игр, что, несомненно, дает Ушу «олимпийский» статус, а этот особый статус - возможность изменить положение боевых искусств в начальных школах и в китайском обществе в целом. После становления спортивного Ушу видом Юношеских Олимпийских игр в начальных школах Китая, вне зависимости от того, идет речь о руководстве, учителях физкультуры, тренерах Ушу, учащихся начальных школ или их родителях - стало уделяться повышенное внимание боевым искусствам. Это играет важную роль и имеет практическое значение для расширения области Ушу и физического воспитания в начальных школах.

Включение Ушу в состав дисциплин Юношеских Олимпийских игр также косвенно поспособствовало изменению методики преподавания боевых искусств в начальных школах Китая. Потому что каждое изменение в методике преподавания - это повышение интереса среди обучающихся начальных школ к участию в боевых искусствах[6]. Став частью Олимпийского движения, Ушу необходимо двигаться направлении науки и стандартизации. На этапе начального образования

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

следует обратить внимание на существующие нормативно-правовые методики обучения традиционному Ушу. Стандартизация боевых искусств, включая терминологию и оборудование, всегда была важным направлением реформы комплексного развития ушу[3], поэтому изменение методов преподавания боевых искусств в начальных школах позволит учащимся еще быстрее освоить навыки. Роль Ушу также заключается в улучшении физического здоровья учащихся. Вступление Ушу в состав дисциплин Юношеских Олимпийских игр является катализатором дальнейших научных реформ и стандартизации Ушу в начальных школах. Стандартизация общего образования позволит Ушу больше соответствовать нормам Олимпийского движения.

Масштабы развития боевых искусств в начальных школах также увеличились вслед за становлением Ушу частью Юношеских Олимпийских игр. В настоящее время, не смотря на то, что развитие Ушу в начальных школах Китая идет хорошо, однако оно еще не достигло крупномасштабного распространения. Включение Ушу в состав дисциплин Юношеских Олимпийских игр привлекло большое внимание соответствующих правительственных органов и общественных организаций Китая, поэтому, начальные школы, которые имеет хорошую основу боевых искусств, могут расширить сферу применения Ушу на уроках физкультуры и внеклассных мероприятиях, позволяя данному виду боевых искусств лучше интегрироваться в начальное образование.

Учащиеся в начальных школах представляют собой переходную группу из детей в подростков, поэтому их также можно рассматривать как резерв молодых талантов Олимпийского движения. После становления Ушу официальной программой соревнований Юношеских Олимпийских игр, учащиеся начальной школы могут стать важной резервной силой для подготовки спортсменов по дисциплине Ушу. Так как Юношеские Олимпийские игры предусматривают участие в соревнованиях подростков 14-18 лет, это непосредственно способствует развитию внеклассных тренировок по Ушу, которые являются очень важным способом подготовки резервов. В частности, на дополнительных тренировках из учащихся начальных школ готовят юниоров. Таким образом, вхождение Ушу в ряд дисциплин Юношеских Олимпийских игр может привести к тому, что во многих начальных школах Китая, преподающих боевые искусства, особенно Ушу, станут проводить более активную внеклассную подготовку, чтобы большинство талантливых учеников получило возможность получить качественные тренировки.

Юношеские Олимпийские игры являются культурной модификацией Олимпийских игр[5], основная цель которых обратить внимание на молодежь. Однако эта олимпиада, в свою очередь, также нуждается во внимании молодежи. Вступление Ушу в Юношеские Олимпийские игры представляет собой слияние культур боевых искусств и Юношеской Олимпиады[4], их взаимодействие играет важную роль. Поэтому, помимо содействия развитию Ушу в начальных школах, также важно распространение олимпийской культуры среди учащихся. Юношеские Олимпийские игры обладают особой спецификой и относятся к определенной группе молодежи, поэтому их влияние на различные группы общества невелико. В связи с этим продвижение Юношеских Олимпийских игр среди молодежных групп также является важным направлением работы Международного олимпийского комитета. Развитие боевых искусств в начальных

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

школах проводится уже давно, а школьники любят и хорошо знают данный вид спорта. Китайские ученики получают более полное представление о Юношеских Олимпийских играх через Ушу, повышается их интерес к Олимпиаде, и тем самым достигается цель распространения олимпийской культуры среди учащихся.

Литература

1. Chen Baolei. Reflections on the Admission Application of Martial Arts to the Olympic Games [J]. *Sports Culture Guide*, 2012. - C. 117-120.

2. Dong Fen, You Chuanbao, Yang Jing. Educational Value and Its Realization of Nanjing Youth Olympic Games to the Youth [J]. Journal of Nanjing Institute of Physical Education (Social Science Edition), 2015. - C. 78-83 .

3. Guo Yucheng. Concept, Method and System of the Research on the Martial Arts Standardization - Based on the Basic Theoretical Construction of Standardization Discipline [J]. Journal of Shanghai Institute of Physical Education, 2015. - C. 56-61.

4. Li Dan, Zhang Xiaofeng, Cui Mingyan. Integration of Youth Olympic Games and Martial Arts Culture - Based on the Analysis of Youth Olympic Games Concept and Chinese Martial Arts Concept [J]. Fighting (Martial Arts), 2012. - C. 17-18.

5. Liu Jing, Yu Dinghai, Wu Xiaohong. Integration of Chinese Traditional Sports Culture and Youth Olympic Games [J]. Shandong Sports Science and Technology, 2012. - C.16-19.

6. Ma Rong. Reflections on Physical Education in Elementary and Middle Schools Which Brought by the Nanjing Youth Olympic Games [J]. Youth Sports, 2015. - C. 7-8.

В ЧЁМ УСПЕХ КЕНИЙСКИХ И ЭФИОПСКИХ БЕГУНОВ

Э.Б. Тангара, студентка,
Научный руководитель:
О.М. Холодов, к.п.н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *выносливость, восточноафриканские бегуны, генетические факторы.*

Аннотация: *В данной статье представлены текущие данные относительно факторов, которые потенциально способствуют беспрецедентному успеху кенийских и эфиопских бегунов на длинные дистанции, включая недавние исследования, в которых изучались потенциальные связи между характеристиками генотипа Кении и Эфиопии и эффективностью бега элиты.*

Олимпийские игры 1968 года в Мехико стали первыми играми, на которых в соревнованиях по легкой атлетике среди мужчин и женщин на средних и длинных дистанциях доминировали страны Восточной Африки, в частности Кения и Эфиопия. Эти страны впервые приняли участие в Олимпийских играх в 1956 году, когда они отправили небольшие группы бегунов на Олимпийские игры в Мельбурне. Эфиопия выиграла свою первую олимпийскую медаль в легкой атлетике в 1960 году – Абебе Бикила выиграл марафон на Олимпийских играх в

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Риме. Кения выиграла свою первую олимпийскую медаль в 1964 году -Уилсон Кипругут завоевал бронзовую медаль на дистанции 800 м на Олимпийских играх в Токио. Четыре года спустя, на Олимпийских играх в Мехико 1968 года, кенийские мужчины стали доминирующей мировой державой в стайерском беге. Они выиграли 7 медалей. Несмотря на то, что Кения и Эфиопия не участвовали в Олимпийских играх 1976 года по политическим причинам, ни одна другая страна не достигла такого уровня успеха в олимпийских соревнованиях на средние и длинные дистанции за последние 40 лет.

Было предложено несколько факторов, объясняющих необычайный успех бегунов на дистанции в Кении и Эфиопии, в том числе: (1) генетическая предрасположенность, (2) развитие максимального поглощения кислорода, (3) благоприятный состав скелетно-мышечных волокон, (4) традиционная диета, (5) жизнь и обучение на высоте и (6) мотивация для достижения экономического успеха. Некоторые из этих факторов были объективно исследованы в лаборатории, тогда как другие были оценены с точки зрения наблюдений.

Генетические факторы. Бегуны на средние и длинные дистанции из Эфиопии и Кении имеют более 90% мировых рекордов и занимают первые 10 позиций в мировом рейтинге. Поэтому неудивительно, что эта замечательная географическая группировка спровоцировала в литературе утверждения о том, что кенийцы и эфиопы имеют «надлежащие гены» для бега на длинные дистанции. Несмотря на то, что такие утверждения имеют спорные теоретические обоснования, необходимо определить гены, которые несут ответственность за феноменальный успех восточноафриканских бегунов. Чтобы исследовать феномен бега в Восточной Африке, в первом исследовании [2;4] приняли участие 114 бегунов на выносливость из национальных команд легкой атлетики младшего и старшего уровня, 315 контролей из общего населения Эфиопии, 93 контролера из региона Арси в Эфиопии и 38 спортсменов-спринтеров и спортсменок из национальной сборной Эфиопии по легкой атлетике. Аналогичный подход был применен в последующем исследовании, которое включало набор 291 элитных кенийских спортсменов на выносливость и 85 контрольных субъектов. Семьдесят спортсменов соревновались на международном уровне, представляя Кению. Из 70, 42 завоевали олимпийские или мировые медали; финишировали в тройке лучших на международном марафоне; или были оценены в 50 лучших бегунов в мире в их соревновании. Все спортсмены соревновались на дистанции от 3000 м до марафона, в котором источник энергии преимущественно аэробный. Эти 2 восточноафриканских когорты предоставляют уникальную возможность изучить генетику восточноафриканских бегунов и обнаружить гены производительности.

Помимо генетических факторов, было предложено несколько физиологических (например, общая масса гемоглобина), объясняющих необычайный успех кенийских и эфиопских бегунов.

Максимальное поглощение кислорода. Постулировалось, что кенийские и эфиопские бегуны на длинные дистанции развивают высокое максимальное поглощение кислорода (VO_2max) в результате интенсивной ходьбы и бега с раннего возраста, что в конечном итоге способствует исключительной выносливости в более позднем возрасте. Onywera и соавторы [1] сообщили, что 86% кенийских бегунов международного уровня использовали бег (вместо ходьбы

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

или транспорта) в качестве основного метода передвижения до школы, когда они были детьми. Аналогичные результаты были получены в Эфиопии, где 68% элитных марафонцев сообщили, что они использовали бег, чтобы добраться до школы. Среднее общее расстояние до школы и обратно составляет от 5 до 20 км. Однако неясно, влияет ли этот тип сильного бегового фона в раннем возрасте на VO_2max, который отличает беговые качества кенийских и эфиопских спортсменов.

Традиционная кенийская / эфиопская диета. Onywera et al [6] сообщили, что традиционная кенийская диета состоит из 10% белка, 13% жира и 77% углеводов. Эта диета с низким содержанием жиров и высоким содержанием углеводов потреблялась кенийцами на протяжении веков, и ее состав соответствует научно обоснованным рекомендациям для спортсменов, занимающихся выносливыми видами спорта. Углеводный компонент кенийской диеты включает в себя основные овощи, фрукты, рис и нерафинированный сахар, а также традиционное кенийское блюдо из кукурузы – угали, которое имеет очень высокий гликемический индекс. Кроме того, кенийские бегуны пьют традиционный кенийский чай сразу после тренировок и во время еды. Этот чай, также имеет высокий гликемический индекс и служит кенийским «энергетическим напитком» для эффективного пополнения запасов гликогена в критический период сразу после тренировки. Beis et al [7] недавно сообщили, что традиционная эфиопская диета состоит из 13% белка, 23% жира и 64% углеводов. Несмотря на то, что эфиопская диета все еще относительно высока, она содержит приблизительно на 13% меньше углеводов, чем традиционная кенийская диета, но на 3% больше белка и на 10% больше жира. Углеводный компонент эфиопской диеты включает в себя основные овощи, фрукты, рис, хлеб и макароны, а также нерафинированный сахар. Что касается пищевых добавок, элитные кенийские бегуны сообщили, что не употребляли никаких пищевых добавок [6], тогда как элитные эфиопские бегуны указали на использование некоторых, но минимальных пищевых добавок [7]. Хотя диеты кенийцев и эфиопов, по-видимому, благоприятны для тренировок и в соревнованиях по бегу на длинные дистанции они не отличаются уникальным образом от тренировочных диет большинства своих европейских, американских или азиатских конкурентов и поэтому, вероятно, не дают какого-либо особого конкурентного преимущества.

Состав скелетно-мышечного волокна и профиль окислительно-ферментного процесса. Предполагается, что успех кенийских и эфиопских бегунов на длинные дистанции основан на характеристиках скелетно-мышечных волокон и ферментативных способностях, которые способствуют выносливости. В исследовании, проведенном Saltin et al [5] с использованием образцов биопсии мышц икроножной мышцы и vastus lateralis, не было обнаружено различий в процентах мышц между элитными кенийскими бегунами (72,6%) и элитными скандинавскими бегунами (67,7%). Однако кенийские бегуны обладали значительно более высокой ($P < 0,05$) активностью по отношению к ферменту гидроксилацил-КоА-дегидрогеназе (HADH), который является ключевым ферментом, участвующим в выработке энергии, генерируемой липидами. Активность HADH для кенийцев составляла 66,8 мкмоль мин-1 г-1, тогда как для скандинавов она составляла 48,7 мкмоль мин-1 г-1 [5]. Таким образом, вполне возможно, что кенийские бегуны смогут генерировать энергию более эффективно

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

из источников на основе липидов, чем некоторые из их конкурентов. Хотя это может предоставить кенийским бегунам небольшое преимущество в соревнованиях на относительно длинные дистанции (например, в полумарафоне и марафоне), в которых производство энергии на основе липидов является значимым фактором. Это не объясняет их успех в соревнованиях на короткие дистанции (например, 800 м, 1500 м, 3000 м с препятствиями, 5000 м), в которых метаболизм липидов является менее значимым фактором для достижения конкурентного успеха, чем гликолиз.

Таким образом, было бы наивно думать, что существует один выдающийся генетический, физиологический или психологический фактор, объясняющий необычайный успех кенийских и эфиопских бегунов на длинные дистанции. На сегодняшний день нет генетических признаков и мало физиологических или гематологических преимуществ, которые могут убедительно объяснить уникальный успех восточноафриканских бегунов. Для кенийских бегунов, кажется, что их эктоморфный соматотип, характеризующийся длинными тонкими ногами, может обеспечить преимущества в биомеханической и метаболической эффективности. Хотя эфиопские бегуны склонны к мезоморфному соматотипу, они также демонстрируют исключительную физиологическую экономию, но конкретные механизмы не были определены в это время. И кенийцы, и эфиопы тысячелетиями жили на умеренной высоте (2000-2500 м) в высокогорьях Великой рифтовой долины. Эта способность постоянно и интенсивно тренироваться на высоте в умеренных объемах в конечном итоге приводит к исключительным беговым качествам для кенийцев и эфиопов при спуске на более низкие высоты. Также следует отметить, что восточноафриканские бегуны чрезвычайно мотивированы психологически. Они понимают, что успех в спортивной деятельности приведет к социально-экономическому вознаграждению и в конечном итоге поднимет их и их семьи на первые места в соответствующих обществах. Наконец, обе эти восточноафриканские страны создали почтенную традицию превосходства в спорте на дистанции, которая продолжает питать мечты и трудовую этику нынешних и будущих олимпийских чемпионов Кении и Эфиопии.

Литература

1. Онивера В.О., Скотт Р.А., Бойт М.К., Пициладис Ю.П. Демографические характеристики элитных кенийских бегунов на выносливость. J Sports Sci. 2006; [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16492605?dopt=Abstract

2. Скотт Р.А., Джорджияес Э., Уилсон Р.Х., Гудвин В.Х., Волде Б., Пициладис Ю.П. Демографические характеристики эфиопских бегунов на выносливость. Med Sci Sports Exerc. 2003. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14523311?dopt=Abstract

3. Ларсен Х.Б. Кенийское доминирование в беге на длинные дистанции. Comp Biochem Physiol A Physiol. 2003;

4. Скотт Р.А., Уилсон Р.Х., Гудвин М.Х. и др. Митохондриальные линии ДНК элитных спортсменов Эфиопии. Comp Biochem Physiol B Biochem Mol Biol. 2005;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

5. Салтин Б., Ким К.К., Террадос Н., Ларсен Н., Сведенхаг Дж., Рольф С.Дж. Морфология, активность ферментов и буферная емкость в мышцах ног кенийских и скандинавских бегунов. Scand J Med Sci Sports. 1995; [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1600-0838.1995.tb00038.x

6. Onywera VO, Kiplamai FK, Tuitoek PJ, Boit MK, Pitsiladis YP. Потребление продуктов питания и макронутриентов для элитных кенийских бегунов на длинные дистанции. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2004; [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15657475?dopt=Abstract

7. Beis LY, Willkom L, Ross R, et al. Потребление продуктов питания и макронутриентов элитными эфиопскими бегунами на длинные дистанции. J Int Soc Sports Nutr. 2011; [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21595961?dopt=Abstract

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ БОРЦОВ ДЗЮДО

А.Ж.Тангриев, соискатель
Научный руководитель:
А.Акбаров, к.ф.-м.н., доцент
А.Р.Усмонов, зав.отделом
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Узбекистан

Ключевые слова: *юные дзюдоисты, скоростно-силовые качества, круговое занятие, эксперимент, универсальный динамографический стенд, микроцикл, круговое занятие, интенсивность и продолжительность нагрузки, педагогический эксперимент.*

Аннотация *:статья посвящена анализу результатов педагогического эксперимента по совершенствованию скоростно-силовых способностей юных борьцов дзюдо по разработанной программе скоростно-силовой подготовки для участвующих в эксперименте дзюдоистов, которая отражает основные направления методики занятия и включает в себя необходимые параметры.*

Актуальность темы. Анализ результатов проведенных научных исследований по планированию и оптимизации нагрузок занятий, по совершенствованию технико-тактических действий, индивидуализации процесса занятий, совершенствованию психологической и психофизиологической подготовки при скоростно-силовой подготовке на различных этапах подготовки дзюдоистов в учебно-тренировочном процессе, а также по формированию специальной и предсоревновательной подготовки квалифицированных дзюдоистов показывают целесообразность проведения научных иследований по совершенствованию скоростно-силовых способностей на этапе углубленной подготовки юных дзюдоистов.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

Вместе с тем, из опыта передовой спортивной практики вытекает то, что многие важные отделы педагогического контроля соревнований и занятий квалифицированных борьцов до сих пор изучены в недостаточной степени. Обычно, средства занятия имеют сходства по описанию выполнения и форме основных (соревновательных) упражнений. Выбор этих упражнений должен быть осуществлен с учетом особенностей дзюдо, потому что молодой спортсмен должен дать ударения на специализированные упражнения. Проблема эффективного формирования скоростно-силовых способностей в виде спорта дзюдо очень актуальна.

Цель исследования состоит в разработке, научном обосновании и определении эффективности применения технологии совершенствования скоростно-силовых качеств в соревновательном процессе юных дзюдоистов путём педагогического эксперимента.

В качестве объекта исследования был выбран учебно-тренировочный процесс юных дзюдоистов, занимающихся на углубленном этапе подготовки.

Предмет исследования - методика совершенствования скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки.

Методы исследования: сбор, обобщение и анализ материалов научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, видеоанализ, педагогическое тестирование, инструментальный метод (универсальный динамографический стенд - УДС-3), педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Педагогический эксперименте участвовали учащиеся Республиканского специализированного школы-интерната олимпийских резервов в городе Ташкент (экспериментальная группа) и специализированного школы-интерната олимпийских резервов города Чирчик (контрольная группа).

Проводя исследования по планированию процесса занятия, мы остановились на двух этапной подготовке. При этом на каждом этапе подразумевается последовательное решение определенных задач. В этом случае мы рассматриваем только соревновательный период базовой подготовки. На этом этапе основная целью предвидели - повышение уровня функциональной, скоростно-силовой подготовки. Большое внимание обращено на средств развития скоростно-силовых качеств на этапе базовой подготовки, объем этих средств составил 17.5 % относительно общего числа средств занятий.

Заранее разработанная программа скоростно-силовой подготовки для участвующих в эксперименте дзюдоистов отражает основные направления методики занятия и включает в себя необходимые параметры [3,7].

Эти качества занимают ведущее место в общей структуре физической подготовки. Именно поэтому мы с целью повышения объема средств скоростно-силового направления и достижения большого прироста изучающихся показателей пытались планированию занятий в микроциклах.

Круговое занятие является одним из эффективных форм организации спортивной подготовки. Оно дает возможность приближения особенностей деятельности к рабочему режиму, свойственному соревновательным упражнениям при выполнени подготовительных упражнений и через это создает благоприятные условия для перемещения упражняемости [1,8].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Известно, что если интенсивность и продолжительность нагрузки занятия высокая, то эффективность нагрузки бывает достаточно высокой. Отсюда вытекает то, что необходимо стремиться к развитию скоростно-силовых качеств, повышению нагрузки до максимальной и одновременно в зависимости от условий соревновательной деятельности, продлению продолжительности его воздействия. По этой причине в круговом занятии применялся только восемь станций (упражнений). На каждой станции продолжительность работы составил примерно одну минуту. Для выполнения упражнений отводился 40 секунд, остальное время затрачено спортсменом на отдых и переход на другое упражнение. Время работы на восьми станциях составлен стольким, сколько в соответствии с общим временем продолжения схватки в дзюдо.

Мы соблюдали принцип соответствия напряжения занятия с соревновательными напряжениями. Этот принцип имеет большое значение для скоростно-силовых видов спорта и в первую очередь процесса подготовки квалифицированных спортсменов [2,5,6].

В эксперименте доказано, что повторение в течение длительного времени обучаемого метода в дзюдо приводит к укреплению относительно замедленных движений. По этой причине разделение упражнения на относительно простые составляющие части а также осуществление совершенствования максимальных скоростей и напряжений этих элементов будет рациональным. Если исходим из определенной структуры движений, то необходимо признать, что целостная система двидения не может быть развита без ее расчленения. Следовательно, развитие целостности на уровне высшего спортивного мастерства обеспечывается одновременной обработкой деталей. Здесь ведущее значение придается отбору средств скоростно-силовой подготовки.

Средства кругового занятия для развития скоростно-силовых качеств дзюдоистов. При отборе упражнений нас интересовало такие упражнения, что с их помощью можно было содействовать ни на элементной структуре, а на механизмы, обеспечывающие твердое развитие скоростной и скоростно-силовой подготовки дзюдоистов. Поэтому подбирались отдельного важного значения имеющие упражнения особенно в дзюдо.

В первую очередь:-1-карабкание на трос (без помощи ног); -2 – прыжок в «яму» с высоты 70-80 см., по возможности поворотом на 180 и 360 градус; -3 - поднятие штангу лёжа; -4 - лежа лицом к скамейке на гимнастической скамейке притягывать и растягывать руки, ноги закреплены; -5 –исходное положение стоя, держа держав двумя руками за один конец штанги, передвинуть ее на лево и на право; 6-лежа на сиденье, поднятие и опускание туловища с поворотом на 90 градусов (ноги закреплены, сиденье закреплено под 45 градус); 7-поднятие штанги лежа лицом к сиденье; 8 - сеои-нагелар напарника (вес напарника равен весу спортсмена). Каждая из станций имеют свои условные названия; 1-трос; 2-прыжки; 3-поднятие штангу лёжа; 4-пояс; 5-колыбатель; 6-пресс; 7-поднятие; 8-бросок.

Круговое занятие выполнили один раз в день и всегда после разминочных упражнений. Процесс занятия организовывался в дневном занятии и осуществлялся в днемном занятии, а в вечернем занятии подразумевался только совершенствование технико-тактических действий. Следовательно, применяя в

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

первой половине круговые занятия, мы стремились к целевому совершенствованию скоростно-силовых качеств дзюдоистов, а в вечерних занятиях мы попробовали совершенствовать технико-тактическую подготовку. Продолжительность работы на одной станции составлял 40 секунд, он этот круг (т.е. восемь станций) проходил в течение «не чистых» 8 минут. После этого, он отдохнул 7-8 секунд и таким образом после разминки восстановлен почти до исходного уровня. Пройдя 4 круга, состоявщего из 8 станций на каждом, борец дзюдо потратил на это 32 минут. Время разминки составило в среднем 40 минут занятия. Поэтому проведя один раз в день таких занятий борьцы дзюдо до 128 минут выполнили объем работы специального скоростно-силового направления. Эта скорость выполнения упражнений на станции. Темп работы максимальный. Все это обеспечило разнообразие направлений процессов занятий скоростно-силового характера.

Такой режим организации скоростно-силовых занятий на этапе углубленной подготовки помогает повышению степени специальной физической подготовки квалифицированных дзюдоистов.

В результате проведенных педагогических экспериментов определены, что применение средств скоростно-силовой подготовки в течение 1- и 2- недель не приводит понижению функционального состояния и физическую подготовленность борьцов дзюдо, а организм спортсменов реагирует повышением в малом объеме показателей физической подготовки.

Вероятно, применение средств скоростно-силовой подготовки в течение 1-2 недели недостаточно для включения в работу возможностей адаптации организма спортсменов и в таком случае не наблюдается кумулятивный эффект.

Оценка эффективности педагогического эксперимента. Отобраны следующие тесты для оценывания степени скоростно-силовых возможностей дзюдоистов (таблица 1).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 1

Динамика показателей скоростно-силовых возможностей юных дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп в ходе педагогического исследования (n=32)

Тесты	группы	В начале исследования			В конце исследования			Отн. прирост в %	$t_{ст}$	p
		$\bar{x}$	σ	V, %	$\bar{x}$	σ	V, %			
Время подтягиваний 10 раз (с.)	НГ	12.42	1.25	10.06	11.85	1.09	9.20	4.59	1.94	>0,05
	ТГ	12.51	1.41	11.27	11.19	1.21	10.81	10.55	4.02	<0,001
Время приседания 10 раз (с.)	НГ	12.13	1.21	9.98	11.58	1.06	9.15	4.53	1.93	>0,05
	ТГ	12.21	1.38	11.30	11.01	1.17	10.63	9.83	3.75	<0,001
Время прыжков 10 раз с высоты 0.7 м (с.)	НГ	7.31	0.76	10.40	7.01	0.72	10.27	4.10	1.62	>0.1
	ТГ	7.4	0.88	11.89	6.77	0.75	11.08	8.51	3.08	<0.001
Время поднятия туловища 10 раз с положения лёжа (с.)	НГ	13.22	1.36	10.29	12.58	1.28	10.17	4.84	1.94	>0.05
	ТГ	13.31	1.53	11.50	11.85	1.24	10.46	10.97	4.19	<0,001
Время 8 бросков “Окури-аши-барай” (с.)	НГ	14.72	1.51	10.26	13.91	1.36	9.78	5.50	2.25	<0.05
	ТГ	14,63	1.64	11.21	13.03	1.39	10.67	10.94	4.21	<0.001
Время 15 бросков “Окури-аши-барай” (с.)	НГ	34.63	3.52	10.16	32.84	3.28	9.99	5.17	2.10	<0,05
	ТГ	34.61	4.12	11.90	31.43	3.52	11.20	9.19	3.32	<0.01
Прыжок в длину с места (см)	НГ	240.23	25.16	10.47	252.32	24.86	9.85	5.03	1.93	>0.05
	ТГ	240.14	26.74	11.14	264.21	25.12	9.51	10.02	3.71	<0.001

Определены комплексное проявление специальных физических возможностей спортсменов по следующим тестам: время выполнения 8 бросков «Окури-аши-барай» и 15 бросков «Окури-аши-барай». Оценены их время спурта и педагогическая оценка, выражающая бросков.

Определены результаты тестов, полученных в начале и конце педагогического эксперимента дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп в ходе педагогического эксперимента. Обозревая их можно утверждать, что почти у каждого лзюдоиста степень физической подготовки растет, однако проценты их роста неодинаковы. Вероятно, так и должно быть, потому что у этих дзюдоистов степени предварительной выдержки нагрузок таких занятий разные.

Наиболее лучший прирост результата прыжка в длину составил 24 см. Однако, если анализируем прирост процентов исследуемых показателей, определен прирост прыжка с места на 10.2 %.

В ходе эксперимента время подтягиваний 10 раз улучшен на 10.55 %, почти такое же изменеие (9.83 %) наблюдали при приседаниях 10 раз на время. В

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

следующих показателях изменения оказались меньшими: время прыжка вверх на высоту 0.7 м. 10 раз (7.3 %), время 15 бросков с «Окури-аши-барай»(10.94 %), число 8 бросков методом «Окури-аши-барай» и его педагогическая оценка (9.19 %). Наиболее большие изменения мы наблюдали в следующих тестах: время приподнятия туловища 10 раз (10.97 %). Эти результаты показали насколько степень роста (улучшения) физической подготовленности с педагогической точки зрения дзюдоистов экспериментальной группы.

В ходе педагогического эксперимента дзюдоисты контрольной группы занимались в традиционным режиме. К концу эксперимента самые маленькие изменения изменения происходили в следующих мерах: по времени броска «Окури-аши-барай» 8 раз (5.37 %), поднятия туловища 10 раз лёжа (4.08 %) и времени бросков 15 раз методом «Окури-аши-барай» (4.82 %). По другим нормативам определены 3.69 % и более изменения (диаграмма-1).

Таким образом, преследуя этим рекомендациям можно обеспечивать системную эффективность воздействия упражнений скоростно-силовой подготовки. Именно поэтому предложены и внедрены поправки, обеспечивающие еще более вышего прироста степени физической подготовки дзюдоистов на круговом занятии скоростно-силового характера при проведении педагогического эксперимента. Сущность этих поправок состоялся в том, что при переходе на режим 20 секундной работы (только на последних четырех занятиях) должно быть возможным целевое развитие физических качеств и функций, обеспечивающих скорость мышечных сокращений.

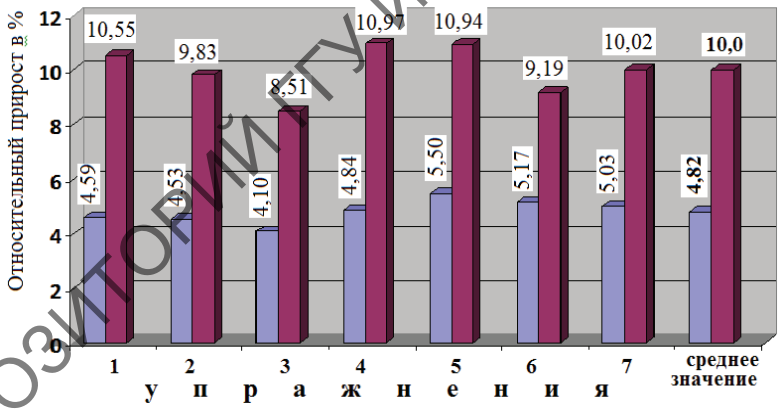


Диаграмма-1. Динамика изменеия показателей относительного прироста результатов юных дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп в ходе педагогического исследования . -КГ, -ЭГ.

Примечание: в диаграмме-1 наименования упражнений совпадают с приведенными в таблице-1 наименованиями упражнений.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Относительный прирост для результатов каждого упражнения определен по следубщей формуле:

$$\text{отн. прирост} = \frac{|\text{результат в конце эксперимента} - \text{результат в начале эксперимента}|}{\text{результат в начале эксперимента}} * 100\%$$

На основе полученных данных можно с формировать следующие заключения:

1. Необходимо выделить перспективных для дзюдоистов каждой весовой категории технических движений нападения и определить соответствующий их эффективности. При разработке методики эффективного отбора направления средств скоростно-силовой подготовки целесообразно учитывать накопления индивидуальных нападающих и защитных движений того или иного борьца.

2. Педагогические исследования показали то, что в результате применения разработанных средств по совершенствованию скоростно-силовых способностей на этапе углубленной подготовки борьцов дзюдо степень скоростно-силовой подготовки экспериментальной группы дзюдоистов поднялась на 12.3 %.

Литература

1. Белоцерковский З.Б., Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. – М.: Советский спорт, 2009. - 174 с.;

2.Верхошанский Ю.В., Основы специальной физической подготовки спортсменов/ - М.: Физкультура и спорт, 2007. – 331с.;

3.Волков Л.П., Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. – 294с.;

4.Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.;

5.Назаренко Л.Д., Средства и методы развития двигательных координаций. Монография / –М.: ТиПФК, 2003-258с.;

6.Степанов С.В., Е.В. Головихин Единоборства как средство развития личности (PDF) Екатеринбург: Альфа Принт, 2018. — 649 с.;

7.Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под.ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. - М.: Физкультура и Спорт, 2007. - с. 45-50.;

8.Тастанов Н.А., О.В.Гончарова, Методика скоростно-силовой подготовки детей младшего школьного возраста, способствующая развитию взрывной силы мышцы ног. Педагогик таълим, Т.: 2003, № 5, с. 55-57.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ МОТИВАЦИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Н.О. Танцикужин, аспирант
Уральский государственный университет физической культуры

Ключевые слова: *младшие школьники, мотивация, педагогический эксперимент, нормативы «ГТО», физическое воспитание.*

Аннотация. *Статья посвящена актуальной для физического воспитания проблеме мотивации младших школьников к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». В статье проанализированы основные проблемы современной школы в аспекте непрерывности и преемственности выполнения нормативов комплекса «ГТО» на всех ступенях. Приведены результаты констатирующего эксперимента и анализ полученных результатов. Определено противоречие, а также обоснована необходимость целенаправленной методической работы по всестороннему (физическому и мотивационному) физкультурно-спортивному сопровождению учащихся младшего школьного возраста.*

Актуальность. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) функционирует в нашей стране уже на протяжении пяти лет. За это время было создано множество центров, которые принимают нормативы разных возрастных категорий граждан и выдают знаки отличия тем, кто по результатам выполненных испытаний имеет право претендовать на «золото», «серебро» или «бронзу». Одними из ведущих задач спортивного комплекса названы следующие: формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни; повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом; модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта. Важной частью этой системы является начальная школа и соответствующие ей первые ступени комплекса «ГТО». Младшие школьники призваны массово сдавать нормативы, повышать свой уровень физической подготовленности и осведомленности о базовых положениях физической культуры [2]. Однако, можно сказать, что базовые принципы личносто-ориентированной направленности, а также добровольности и доступности, в этой возрастной категории постоянно нарушаются. Происходит это из-за того, что нормативы комплекса «ГТО» в столь раннем возрасте выполняют, зачастую, воспитанники специализированных спортивных школ, которые показывают высокие результаты и массово получают знаки отличия [3]. Из-за этого нарушаются еще несколько принципов – непрерывности и преемственности, а также вариативности и адаптируемости. В контексте физического воспитания принцип непрерывности и преемственности

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

звучит как базовый. Сейчас, массово выполняют нормативы лишь школьники старших классов, у которых есть определенные стимулы – дополнительные баллы при поступлении в ВУЗы [3; 4]. Но именно в начальной школе закладываются основы здорового образа жизни, начинает развиваться интерес к физической культуре в целом и постоянном совершенствовании своих физических качеств. Этого невозможно достичь без должной мотивационной системы школьника, в основе которой всегда лежит система мотивов и потребностей к физической культуре [1]. Также в раннем возрасте необходима обязательная помощь при регистрации со стороны родителей школьников на официальном сайте ВФСК «ГТО» и их сопровождение при выполнении нормативов, что также усложняет повышение мотивации, так как даже если ребенок осведомлен о комплексе «ГТО» и хочет официально выполнить нормативы, ему необходима регистрация с помощью родителей [5]. Возрожденные нормативы комплекса «ГТО», по нашему мнению, не учитывают мотивационную подготовку, и, как следствие, возможность успешной преемственности и непрерывности физического воспитания. Ведь, успешное занятие тем или иным видом деятельности, в частности, регулярное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», возможно лишь при наличии устойчивого интереса со стороны младших школьников. Поэтому, тема мотивации школьников младших классов к выполнению нормативов «ГТО» актуальна.

Цель исследования – определить уровень мотивации младших школьников к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Объект исследования – физическое воспитание младших школьников.

Предмет исследования – мотивация младших школьников к выполнению ВФСК «ГТО».

Для достижения цели исследования необходимо выполнить несколько задач:

1. Организовать письменный опрос младших школьников;
2. Провести тестирование в рамках упражнений ВФСК «ГТО» I ступени;
3. Проанализировать полученные данные.

Использованные методы исследования:

1. Наблюдение;
2. Письменный опрос;
3. Методы математической статистики;

Специально для исследования нами был разработан и составлен тест, который поможет определить уровень мотивации к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Младшим школьникам необходимо ответить на несколько вопросов:

1. Знакомы ли вы с ВФСК «ГТО»?
2. Выполняли ли вы нормативы ВФСК «ГТО»?
3. Если выполняли, то добровольно (не в рамках спортивной секции и не по принуждению тренера спортивной секции, учителя физической культуры, физического воспитания)?
4. Если выполняли добровольно, то планируете еще?

Ответы необходимо давать в краткой утвердительной или отрицательной форме – «да» или «нет».

Организация исследования. Исследование проводилось в рамках констатирующего эксперимента. База исследования – Муниципальное автономное

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №147 г. Челябинска. Исследование проводилось в параллели первых классов муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №147 г. Челябинска. Участие в исследовании приняло 113 человек. На первом этапе исследования был проведен тест в форме письменного опроса, из которого мы узнали об осведомленности младших школьников о ВФСК «ГТО» и уровне их мотивации к выполнению нормативов. После проведенного теста на осведомленность и мотивацию к ВФСК «ГТО», была проведена диагностика физической подготовленности младших школьников в рамках выполнения упражнений из ВФСК «ГТО» I ступени.

Результаты и их обсуждение. Нами были получены следующие результаты:

Знакомы с ВФСК «ГТО»: «да» - 21 человек, «нет» - 92 человека.

Выполняли нормативы ВФСК «ГТО»: «да» - 11 человек, «нет» - 102 человека.

Добровольно выполняли нормативы (не в рамках спортивных секций): «да» - 3 человека, «нет» - 8 человек.

Планируют добровольное выполнение нормативов далее: «да» - 1 человек, «нет» - 2 человека.

Результаты исследования приведены ниже в рисунках 1, 2, 3, 4, 5.

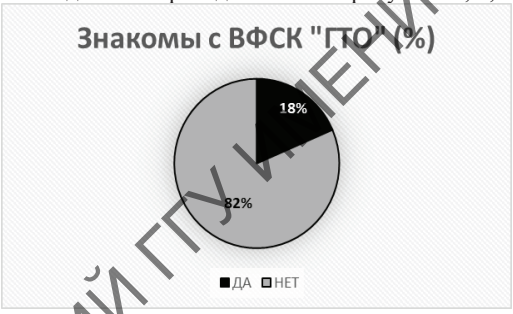


Рисунок 1. Осведомленность о ВФСК «ГТО».

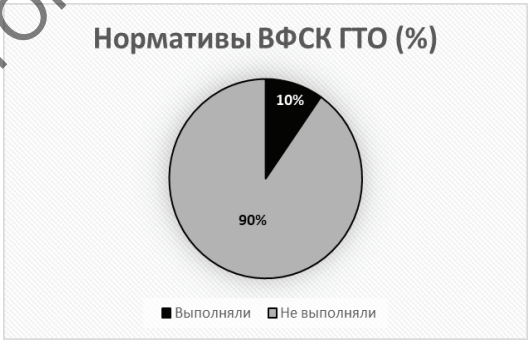


Рисунок 2. Выполнение нормативов ВФСК «ГТО»

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ



Рисунок 3. Добровольное выполнение нормативов ВФСК «ГТО»



Рисунок 4. Планируют добровольное выполнение нормативов далее

Результаты физической подготовленности младших школьников можно охарактеризовать как низкие. На рисунке 5 представлены результаты физической подготовленности младших школьников к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

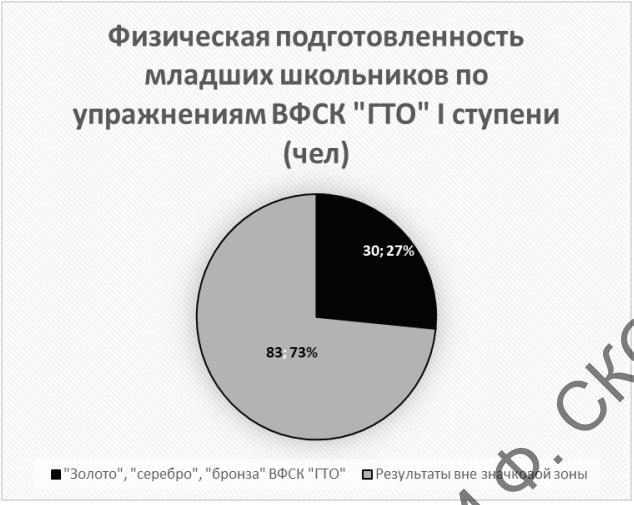


Рисунок 5. Результаты физической подготовленности младших школьников в рамках упражнений ВФСК «ГТО»

Заключение. Мотивационная подготовленность наряду с физической – важная часть успешного выполнения нормативов ВФСК «ГТО» на протяжении многих лет, в том числе школьных. Проведенное нами исследование говорит о том, что необходимо проводить работу как со школьниками, так и с родителями младших школьников. Это необходимо для преемственности физического развития школьников и успешного функционирования всей системы физического воспитания.

Литература

1. Логинов, В.В. Оценка эффективности использования комплекса общеразвивающих упражнений, активизирующих познавательную деятельность школьников 12-13 лет / В.В. Логинов, А.А. Найн // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12 (142). – С. 80-85.

2. Назаренко, Л.А. Формирование у обучающихся потребности в ЗОЖ через подготовку и сдачу норм комплекса ГТО / Л.А. Назаренко, В.Ю. Лукаш // Теоретические и методологические проблемы современной педагогики и психологии. – 2018. – С. 156-158.

3. Патрушев, Н.А. Проблемы современного комплекса «Готов к труду и обороне» / Н.А. Патрушев, Г.В. Ханевская // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы. – 2018. – С. 244-248.

4. Танцикужин, Н.О. Анализ проблемы подготовленности младших школьников к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Н.О. Танцикужин //

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Сборник научных трудов молодых ученых УралГУФК, выпуск 16. – 2019. – С. 242-245.

5. Швед, Л.В. Исследование мотивации учащихся к сдаче норм ВФСК «ГТО» / Л.В. Швед, Т.А. Васильева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации. – 2018. – С. 121-126.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

И.А.Татаринцева, ст. преподаватель
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *профессиональная ориентация, адаптивная физическая культура, образование, профессиональная деятельность, студенты 1-2 курса по профилю «Адаптивное физическое воспитание».*

Аннотация: *статья освещает результаты исследования по выявлению потребностей студентов 1-2 курсов, обучающихся по профилю «Адаптивное физическое воспитание», в профессиональном образовании с целью улучшения их готовности к профессиональной деятельности.*

Сфера физической культуры и спорта и общество в целом испытывают постоянную потребность в квалифицированных физкультурных кадрах различного профиля для реализации профессиональных программ, связанных с совершенствованием данной сферы, а также с оздоровлением и физическим развитием населения. В последнее время механизм физкультурного образования испытывает кризис в связи с изменениями в социальной и экономической политике нашего государства. В системе высшего физкультурного образования переломная ситуация оказалась в резком снижении его социальной эффективности, потому что значительная часть выпускников физкультурных учебных заведений после окончания вуза не работает по специальности [1].

В сентябре-октябре 2019 года нами было проведено анкетирование студентов 1 и 2 курсов Воронежского государственного института физической культуры на выявление потребностей в профессиональном образовании в сфере физической культуры. В нем приняли участие 27 человек (14 – студенты 1-го курса, 13 – 2-го), обучающихся по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» («АФК») [2].

Среди студентов 1-го курса направления «АФК» 3 юношей (21%) и 11 девушек (79%). Возраст опрошенных – 17-22 года. Среди студентов 2-го курса: 4 юношей (31%) и 9 девушек (69%). Возраст опрошенных – 18-22 года.

У 13 человек 1 курса (93%) есть спортивный стаж, продолжительностью от 3,5 до 10 лет. 3 человека (21%) имеют звание «Мастер спорта РФ», 2 студента (14%) имеют разряд «Кандидата в мастера спорта», 2 (14%) – 1 взрослый, 3 (21%) – 2 взрослый, 1 (7%) – 2 юношеский, 3 (21%) – не имеют разряд. В данной группе обучаются представители разных видов спорта: легкой атлетики – 4 человека

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

(29%), акробатики и танца – 4 (29%), спортивных игр – 2 (14%), подводного плавания – 1 (7%), туризма – 1 (7%), дзюдо – 1 (7%), а также 1 человек (7%) не занимались спортом.

У 9 человек (69%) 2 курса есть спортивный стаж, продолжительностью от 2 до 12 лет. 1 человек (8%) имеет звание «Кандидат в мастера спорта», 4 человека (31%) – 2 взрослый разряд, 1 человек (8%) – 2 юношеский разряд, 1 человек (8%) – 3 юношеский разряд, 6 человек (46%) – разряда не имеют. В группе обучаются представители разных видов спорта: спортивных игр – 4 человека (31%), акробатики и танца – 3 (21%), единоборств – 2 (15%), скалолазания – 1 (8%), а также 3 студента (21%) не занимаются спортом.

Анкетирование выявило, что:

1) причиной поступления во ВГИФК студентов 1-го курса в 64% случаев было собственное желание, в 21% – длительные занятия спортом, в 7% – пожелание родных, 7% указали другую причину. На 2-ом курсе в 70% случаев студенты поступили по собственному желанию, 15% привели сюда длительные занятия спортом, 15% не смогли поступить в другое учебное заведение;

2) 86% опрошенных студентов 1-го и 92% – 2го курса не высказали желания получить иное образование, 7% студентов 1-го и 8% студентов высказались за медицинское образование (педиатрия и фармацевтика), еще 7% студентов 1-го курса затруднялись с ответом;

3) 93% и 92% студентов 1 и 2 курсов соответственно оценили практичность образования по выбранному направлению, лишь 7% и 8% – не уверены в этом. 86% и 77% хотели бы работать по выбранной специальности, 14% и 23% – не уверены в этом. Среди желаемых профессий: 36% (5 человек) – инструктора АФК, по 21% (по 3 человека) – фитнес-инструктора и тренера, по 7% (по 1 человеку) – учителем и преподавателем, 7% (1 человек) – затруднялись с ответом. Среди желаемых профессий на 2-м курсе: 38% (5 человек) – тренера, 23% (3 человека) – инструктора АФК, по 8% (по 1 человеку) – фитнес-инструктора, тренера и учителя, тренера и преподавателя, 15% (2 человека) – затруднялись с ответом.

4) 64% респондентов, учащихся на 1м и 38% на 2м курсе ответили, что обладают совершенно ясным представлением о работе фитнес-инструктором, 36% и 54% – представляют ее себе приблизительно, 8% учащихся на 2-ом курсе совершенно не представляют;

5) наиболее востребованными у студентов 1-го курса в плане обучения стали такие направления, как инструктор тренажерного зала (79%), адаптивной физической культуры (64%), инструктор групповых силовых (58%) и функциональных (50%) программ. Менее востребованными оказались такие направления: инструктор детского фитнеса, танцевальных направлений, инструктор для выполнения нормативов комплекса ГТО, инструктор по стретчингу, пилатесу, фитнесу для беременных, – по 36%. Наименее востребованными оказались такие специализации, как инструктор по аквааэробике – 21%, инструктор по плаванию, иным направлениям – 14%.

Студенты 2-го курса больше всего заинтересовались обучению на инструктора тренажерного зала и детских групповых занятий – по 62%, инструктора групповых силовых занятий и АФК – по 54%, инструктора по пилатесу и

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

функциональной тренировке – по 31%. Далее по степени востребованности следовали: инструктор по стретчингу и танцам – по 23%, по аквааэробике, занятиям для беременных, инструктора для выполнения нормативов комплекса ГТО – по 15%. Наименее востребованными стали: инструктор по плаванию, и тренер по тхеквондо – по 8%.

6) по 43% учащихся на 1-ом курсе и 62% – на 2-ом никогда не посещали групповых тренировок в фитнес-клубах, 43% первокурсников и 7% второкурсников посещали или посещают их регулярно, 14% и 31% соответственно - были на них «пару раз»; тренажерный зал посещали или посещают регулярно 79% и 85% студентов 1 и 2 курсов соответственно, 21% и 15% – занимались в нем два занятия; 43% и 23% опрошенных на 1-ом и 2-ом курсах занимались с фитнес-инструктором индивидуально, 57% и 77% соответственно – никогда таким образом не занимались;

7) анализируя ответы на вопрос о знаниях, необходимых фитнес-инструктору можно выделить следующие группы ответов: знания анатомии и физиологии человека – 36% опрошенных на 1-ом курсе и 54% на 2-ом, знания анатомии и физиологии, а также теории и методики проведения занятий – 21% респондентов на 1-ом курсе и 15% на 2-ом, знания теории и методики ведения занятий – 14% и 15% соответственно, 21% и 8% высказалось в неопределенной форме, например, «по специальности», «не навредить человеку», «все», 7% студентов 1-го курса – затруднились с ответом, 15% – 2-го ответили о необходимости знаний «индивидуальных особенностей занимающихся»;

8) на вопрос об умениях, необходимых инструктору 29% опрошенных студентов 1-го курса ответили «находить индивидуальный подход», 21% – «выполнять упражнения и работать на тренажерах», 21% ответили неопределенно «все в виде своей деятельности» или «знаниями, умениями и навыками области физической культуры», по 14% ответили «уметь общаться с людьми», «слушать», «мотивировать» по 7% – «оказывать первую помощь при травме», затруднились с ответом; 46% студентов 2-го курса на вопрос о необходимых умениях дали неопределенный ответ: «все», «владеть теоретическими и практическими навыками», «всеми базовыми знаниями и умениями», «помочь людям в достижении желаемого результата», «научить правильно заниматься», 15% указали «провести занятие», «правильно подобрать нагрузку», 15% – «правильно выполнять упражнение», остальные ответы отражали отдельные стороны процесса обучения: «говорить, объяснять» – 8%, «составить план тренировок» - 8%, «находить индивидуальный подход» – 8%.

9) на вопрос о личных качествах, необходимых инструктору дали ответ 93% опрошенных студентов 1-го курса, остальные 7% – затруднились с ответом. Среди перечисленных качеств лидерами оказались: «доброжелательность, отзывчивость, общительность» и «умение быть лидером» – 43%, «терпение» – 36%, «сила воли и трудолюбие» – 21%. 85% студентов 2-го курса дали ответ о необходимых для инструктора личных качествах. Самыми важными оказались: «доброжелательность, отзывчивость, общительность» – 54%, «терпение» – 46%. Респонденты также отмечали «позитивность», «целеустремленность», «организованность», «ответственность» – по 15% (по 2 ответа), «профессионализм», «тактичность» – по 7% и 8% (по 1 ответу). По 7% и 8%

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

студентов о необходимых качествах написали неопределенно «все» или ответили, что «качества не важны, т.к. работа – это не дружба».

Таким образом, проведенное анкетирование выявило, что большинство студентов (64%-70%) поступили в институт физкультуры по собственному желанию, хотели бы работать по специальности «Физическая культура и спорт» (77%-86%) и пока не планируют получать другое образование (86%-92%). Среди профессий, желаемых для освоения, «инструктор тренажерного зала» оказалась на 1-ом месте – «за» нее высказалось 79% студентов 1-го и 62% 2-го курса. Наиболее востребованными в плане обучения также стали такие специализации: «инструктор АФК» (64% и 54% на 1 и 2 курсах), «инструктор групповых силовых (58% и 54%) и функциональных (50% и 31%) программ. Также на 2-ом курсе более половины студентов (62%) заинтересовались методикой ведения детских групповых занятий.

Следует отметить, что группы студентов 1-го курса более вовлечены в спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность, чем студенты 2-го, так спортивный стаж есть у 93% студентов 1-го курса и 69% 2-го, групповые занятия в фитнес-клубе посещали 57% и 38% студентов исследуемых групп соответственно.

Анализ анкет позволяет определить следующие направления деятельности по совершенствованию профессионального образования по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» студентов 1 курса:

- расширить материал лекций по предмету «История физической культуры» сведениями о современных тенденциях развития сферы физической культуры по части организации занятий в фитнес-клубах, как основной формы занятий трудоспособного населения.

- расширить материал лекций по предмету «Теория и методика обучения гимнастике» сведениями о направлениях фитнес-тренировки, возможностей использования ее средств для занятий с людьми с ограниченными возможностями здоровья;

- расширить материал практических занятий по предмету «Теория и методика обучения гимнастике» понятиями об упражнениях на тренажерах, силовой, функциональной тренировке [3].

Направления деятельности по совершенствованию профессионального образования студентов 2-го курса таковы:

- расширить материал лекций по предмету «Теория и организация адаптивной физической культуры» сведениями о направлениях фитнес-тренировки, возможностей использования ее средств для занятий с людьми с ограниченными возможностями здоровья, а также методики ведения детских групповых занятий;

- расширить материал практических занятий по предмету «Частные методики адаптивной физической культуры» понятиями об упражнениях на тренажерах, силовой, функциональной тренировке.

- расширить материал практических занятий о ведении индивидуальных тренировочных занятий для лиц с ограниченными возможностями.

Общими рекомендациями по совершенствованию профессионального образования являются:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- осуществлять информационно-просветительскую работу в плане возможностей трудоустройства в сфере фитнеса;

- сориентировать студентов на прохождение курсов повышения квалификации на профессию инструктор тренажерного зала, фитнес-инструктор с выдачей свидетельств, удостоверяющих успешное их окончание по таким направлениям, как:

1. Тренировка в тренажерном зале;
2. Силовые и функциональные направления аэробики;
3. Детские групповые занятия;
4. Персональная тренировка.

- организовать фитнес-секцию или клуб для стажировки и приобретения опыта работы студентами и выпускниками института физической культуры;

- осуществлять информативно-просветительскую работу по основам функциональной анатомии и физиологии;

- расширить материл лекций по антидопинговым правилам;

- сориентировать студентов на прохождение курсов по основам судейства в избранном виде спорта.

Литература

1. Сургучев, В.А. Исследование спроса на выпускников физкультурных вузов и их ориентация в сфере труда/ В.А.Сургучев// Теория и практика физической культуры. – 2002. – №12. – С. 39-42.

2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. Проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.

3. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 608 с.: ил.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ 16-17 ЛЕТ С ДИАГНОЗОМ «СКОЛИОЗ»

П.А. Темерев, магистрант
Научный руководитель:
Н.В. Седых, д.п.н., профессор
Волгоградская государственная академия физической культуры

Ключевые слова: *оздоровительное плавание, нарушения осанки, сколиоз, костно-мышечный аппарат, развитие физических способностей*

Аннотация: *в статье рассмотрена методика физической реабилитации с использованием комплексов специально подобранных упражнений в воде для подростков с диагнозом «сколиоз».*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Введение. Основной причиной двигательных нарушений у школьников при сколиозе является малоподвижный образ жизни, что свидетельствует о нарушении функций организма, таких как: дыхание, пищеварение, ОДА и кровообращение [1, 2, 3].

В период полового созревания данная патология сильно влияет на развитие костно-мышечного аппарата. Из-за низкого тонуса мышц, разной длины ног и так далее, как правило, наблюдается нарушение в развитии координации движений, то есть, если целенаправленно не заниматься физическим развитием подростка, то в сенситивный период будет доминировать его патология, а не совершенствование физических способностей.

Отсюда следует, что главной задачей подростков с нарушением осанки будет повышение уровня физической подготовленности, во многом определяющаяся грамотным планированием учебного материала, в котором ведущую роль отводится сочетанию профилактики и осанки подростков [1, 3].

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать эффективность применения комплексной методики коррекции деформации позвоночника учащихся 16-17 лет со сколиозом I-II степени на основе применения средств и методов адаптивной физической культуры.

1. Определить исходный уровень функционального состояния и физической подготовленности учащихся 16-17 лет с деформацией позвоночника.

2. Разработать методику занятий, способствующую коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья для старших школьников с заболеванием «сколиоз» в процессе адаптивного физического воспитания.

3. Экспериментальным путем проверить эффективность применения разработанной методики в отношении улучшения показателей функционального состояния и повышения уровня физической подготовленности учащихся старших классов с патологией сколиоз.

Материал и методы исследования

Организация педагогического эксперимента осуществлялась в два этапа - формирующий и констатирующий. На этапе формирующего эксперимента были изучены данные литературных источников по проблеме исследования, а также показатели функционального состояния ОДА и физической подготовленности старших школьников, имеющих деформацию позвоночника, а именно - сколиоз I-II степени.

На основании полученной информации на этапе констатирующего эксперимента была разработана методика занятий, основанная на применении средств и методов адаптивной физической культуры, а именно, оздоровительного плавания, и непосредственно проведен педагогический эксперимент, заключающийся в апробации экспериментальной методики.

По окончанию педагогического эксперимента полученные данные были обработаны методом математической статистики и дана сравнительная характеристика исходных и конечных результатов.

В исследовании принимали участие 40 школьников, имеющих патологию опорно-двигательного аппарата.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Разработанная методика реализовалась в форме уроков, которые проводились 3 раза в неделю по 40 минут. Структура урока не изменена и включает в себя 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть урока (5-7мин): основной целью является, подготовка организма занимающихся к предстоящей работе. Применялись следующие средства: ходьба, ОРУ, комплексные упражнения на суше и в воде, стоя у бортика.

В основной части урока (20-25 мин) основными задачами являлись: обучение плаванию основными способами (брасс, кроль на груди, на спине), развитие основных плавательных умений и навыков, совершенствование физических способностей. В данной части занятия применялись упражнения оздоровительного плавания, а именно: плавание способами брасс и баттерфляй в полгребка, кроль, направленные на профилактику и коррекцию основной патологии.

Лечебные виды плавания требуют совершенствования дыхательной системы, поэтому подросткам рекомендовалось регулярно выполнять дыхательные упражнения на суше и в воде, сопровождая такого рода упражнения задержкой дыхания на вдохе и выдохе, что способствовало тренировке межреберной мускулатуры.

В конце основной части занятия предлагалось выполнение упражнений коррекционной направленности с элементами аквааэробики.

Заключительная часть урока (5-7 мин) включала в себя упражнения на коррекцию сопутствующих заболеваний. Использовались комплексы дыхательных упражнений статического и динамического характера, упражнения для снижения нагрузки нервно-мышечного аппарата, вводились игры и игровые задания в воде с целью получения положительных эмоций, повышения настроения и бодрости.

Основной формой организации занятий по разработанной методике была индивидуально-групповая, применялись специфические методы физического воспитания (метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный) и педагогические методы: рассказ и показ.

Основным стилем плавания для лечения сколиоза у школьников считается брасс на груди, причем скольжение в воде необходимо для максимального вытягивания позвоночника и максимальном напряжении мышц туловища [2, 4].

При плавании стилями кроль, баттерфляй и дельфин во время гребковых движений рук возникают круговые движения в позвоночнике и движения в поясничном отделе в переднезаднем направлении, увеличивающие мобильность позвоночника и скручивающий момент. Поэтому в чистом виде эти способы не могут применяться в лечебном плавании школьников со сколиозом. Однако кроль наиболее физиологически приближен к ходьбе, и с него начинается обучение плаванию. При плоской спине, когда вместо физиологического грудного кифоза у ребенка имеется уплощение - лордоз грудного отдела позвоночника, возможно введение в комплексную работу плавание стилем баттерфляй в пол-гребка, без выноса рук из воды. Не следует забывать, что стили баттерфляй и дельфин различаются лишь работой ног. В стиле баттерфляй ноги работают брассом, а в стиле дельфин ноги соединены вместе, поэтому при толчке ногами происходит активное сгибание-разгибание в поясничном отделе позвоночника. В связи с этим стиль дельфин недопустим при сколиозе. При выраженном увеличении грудного кифоза рекомендуется 40% времени занятий отводить плаванию стилем брасс.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Подбор плавательных упражнений осуществлялся с учетом степени сколиоза. При сколиозе I степени использовались только симметричные плавательные упражнения: брасс, удлиненная пауза скольжения, кроль на груди для ног.

При сколиозе II степени задача коррекции деформации вызывает необходимость применения асимметричных исходных положений. Плавание в позе коррекции после освоения техники брасс на груди должно занимать на уроке 40-50% времени. Это значительно снимает нагрузку с вогнутой стороны дуги позвоночника. При подборе плавательных упражнений учитывается и деформация позвоночника в сагиттальной плоскости (лордоз или кифоз).

В конце основной части урока для коррекции осанки применялись упражнения аквааэробики для мышц плечевого пояса, рук и груди, упражнения для пресса, ног и ягодиц. Занятия проводились под ритмическую музыку, которая помогала выполнять упражнения в определенном темпе, а так же способствовала поднятию настроения подростков.

По окончании экспериментального исследования, длительность которого составила 6 месяцев, были проведены повторные измерения исследуемых показателей функционального состояния ОДА и физической подготовленности учащихся старших классов, имеющих деформацию позвоночника, а также проведен внешний осмотр состояния позвоночника.

Внешний осмотр выявил улучшение состояния позвоночника, что проявилось в изменении физиологических изгибов, причем отмечалось снижение сутулости.

Изменение состояния позвоночника также было зарегистрировано по результатам теста «ромб Машкова» определяющего состояние осанки, были выявлены достоверные улучшения показателей у девушек ЭГ на 23,1% (при $p<0,05$), тогда как результаты девушек КГ имели недостоверные значения и составили всего 3,7% при ($p>0,05$). Также отмечается улучшение показателей КГ девушек по плечевому индексу Аксеновой, но полученные значения недостоверные ($p>0,05$). В свою очередь, отмечалась положительная динамика показателей прироста по тесту Аксеновой девушек ЭГ на 11,8%.

Таблица 1

Динамика показателей состояния осанки у девушек старших классов с заболеванием «сколиоз»

Показатели	Исслед. группы	Исходные	Конечные	t	Прирост, %	P
Ромб Машкова (см)	ЭГ	2.14+0.2	1.66+0.3	0.76	3.1	<0.05
	КГ	2.16+0.3	2.04+0.6	0.93	3.7	>0.05
Индекс по Аксеновой (%)	ЭГ	75.2+4.1	76.6+3.1	0.66	11.8	<0.05
	КГ	75.4+5.8	76.2+3.5	1.01	1.1	>0.05

Таблица 2

Динамика показателей состояния осанки юношей имеющих заболевание «сколиоз»

Показатели	Исслед. группы	Исходные	Конечные	t	Прирост, %	P
Ромб Машкова (см)	ЭГ	1.96±0.2	1.31+0.5	2.31	4.1	<0.05
	КГ	1.98±0.1	1.78+0.3	10.87	2.1	>0.05
Индекс по Аксеновой (%)	ЭГ	76.6+6.7	79.8+2.3	2.34	8.1	<0.05
	КГ	76±4.1	76.1+6.5	0.76	0.13	>0.05

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Проведенные в конце экспериментального исследования тесты позволили выявить достоверно значимые улучшения в ЭГ. Так, при проведении теста «подъем туловища» прирост показателей девушек составил 34,7% при ($p<0,05$), тогда как у занимающихся КГ по стандартной методике прирост изменился всего на 11,2%.

Об увеличениие эластичности мышц позвоночника свидетельствуют результаты теста на гибкость, в которых показатели ЭГ достоверно улучшились на 9,1% при ($p<0,05$). В свою очередь в КГ динамика результатов была недостоверной и составила 1,2% при ($p>0,05$).

Наблюдаются незначительные улучшения динамики показателей в тестах «становой силы» и составляют значения испытуемых девушек в экспериментальной группе 13,1%, а в контрольной группе 9,9%.

Проведенный педагогический эксперимент доказал, что включение в АФВ специально подобранных средств оздоровительного плавания с применением аквааэробики позволило увеличить оздоровительный эффект занятий, повысить функциональное состояние учащихся старших классов с патологией «сколиоз». Так, в процессе занятий по разработанной методике, были выявлены достоверно положительные изменения ОДА и физической подготовленности подростков, занимающихся в экспериментальной группе.

Выводы

1. В процессе исследовательской работы было выявлено, что по основным показателям, характеризующим морфофункциональное состояние старших школьников с патологией сколиоз, ученики отстают от своих здоровых сверстников. Отмечаются низкие показатели в первую очередь состояния осанки, а так же физической подготовленности.

2. Разработана методика оздоровительного плавания, которая способствовала коррекции имеющихся отклонений у старших школьников с заболеванием сколиоз.

3. В ходе педагогического эксперимента подтвердилась эффективность разработанной методики. Были выявлены улучшения показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной: «подъем туловища», «подъем ног», так же улучшились показатели в тесте «метания мяча». Наблюдалась положительная динамика состояния осанки в таких тестах, как Ромб Машкова, индекс по Аксеновой.

Литература

1. Красикова, И.С. Сколиоз. Профилактика и лечение / И.С. Красикова. – СПб. : Корона.Век, 2011. – 192 с.

2. Лапитских, И.И. Осанка у школьников / И.И. Лапитских. – М.: Советский спорт, 2011. – 99 с.

3. Михайловский, М.В. Концепция раннего выявления и лечения идиопатического сколиоза /М.В. Михайловский, В.В. Новиков, В.В. Васюра // Успехи современного естествознания. – 2015. – № 8. – С. 36-42.

4. Цивьян, Я.Л. Сколиотическая болезнь и ее лечение / Я.Л. Цивьян. – М. : Медицина, 2011. – 221 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

МЕСТО СПОРТА ВО ВНЕУЧЕБНОМ ВРЕМЕНИ СТУДЕНОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

П.В. Тепловодская, студентка
Научный руководитель:
К.Ю. Акулова к.п.н., доцент
Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семнова-Тян-Шанского

Ключевые слова: *физическая культура, внеучебное время, здоровье, виды спорта, студенты.*

Аннотация: *данная статья посвящена проблеме рассмотрения места спорта во внеучебной деятельности студентов педвузов. Дается классификация видов спорта, которыми можно заниматься в свободное время. Проведет опрос сред студентов педвузов с целью выяснить, какими из этих видов спорта занимаются студенты.*

В настоящее время в современном обществе остро стоит проблема места спорта в жизни каждого гражданина нашей страны. Большое внимание придается внедрению спорта в жизнь молодого поколения. С этой целью в высших учебных заведениях России в первые годы обучения остается физическая культура, но во внеучебное время место спорта в жизни студентов имеет далек невысокие показатели.

Цель работы – показать, какое место занимает спорт во внеучебной жизни студентов педагогических вузов.

Задачи:

1. Рассмотреть общую характеристику внеучебных видов спорта;
2. Показать, какую роль эти виды спорта играют в жизни человека;
3. Провести исследование по выявлению места спорта в жизни студентов нашего вуза.

В работе будут использованы методы поиска, анализа, математико-статистической обработки данных, сравнения, обобщения. Также будет использован метод отбора нужной информации из литературы.

Ход работы:

На первом этапе была выбрана нужная литература, затем была прочитана и проанализирована.

На втором этапе были составлены вопросы для проведения исследования.

На третьем этапе было непосредственно проведено само исследование среди студентов нашего университета.

На четвертом этапе были обработаны результаты и сделаны выводы.

На пятом этапе был сделал обобщенный вывод по всей работе.

В педагогических вузах России особую роль придают физической подготовленности студентов. Не зря занятия по физической культуре занимают у них 2,5 года от общего числа обучения в университете. Это способствует не только качественной подготовке к будущей профессии, но и общему поддержанию физического здоровья студентов.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Тем не менее, для сохранения и поддержания здоровья мало посещения занятий физической культуры. Спорт, хоть в самой малейшей доле, но должен присутствовать повседневно, особенно в молодом возрасте. Поэтому, мы решили выяснить, какое место занимает спорт во внеучебное время студентов, поскольку на данный момент эта проблема является наиболее острой не только среди педагогического пространства, но и проблемой всего общества в целом. Индивидуализация занятий по физическому воспитанию вероятна лишь при учете социально-психологических факторов, а не только результатов оценки состояния здоровья и физической подготовленности студентов [1, с.45-47] .

Физическая культура личности проявляет себя в трех основных направлениях. Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловливается ее социальным и духовным навыком, обеспечивается ее стремлением к творческому самосовершенствованию. Во-вторых, физическая культура — база самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда. В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, т.е. «на других». Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее личных проявлений [3, с.12].

Отсюда следует, что занятие физической культурой способствует не только укреплению здоровья, но и помогает налаживанию социокультурных связей и является одним из главных способов в поиске собственного «Я». Для того чтобы достигнуть этого развития, необходимо физическое развитие не только в учебное время, но и внеучебное.

Внеучебное время лучше всего подходит для более качественного развития, т.к. студент занимается не тем, что его заставляют делать, а тем, что ему нравится самому, чем он заинтересован. Занятия во внеучебное время также хороши тем, что позволяют помогать физическому развитию студентов, которые не могут проявить себя на занятиях физической культурой в учебное время, например, просто стесняются сделать что-то не так при своих одногруппниках.

Существует множество видов занятия спортом во внеучебное время и проводится в следующих формах:

1. Физические упражнения в течение учебного дня: утренняя гимнастика (зарядка), физкультурные паузы, дополнительные занятия и другие.
2. Организованные занятия студентов во внеучебное время в спортивных секциях под руководством педагога по физической культуре и спорту.
3. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в свободное от учебы время на основе полной добровольности и инициативы;
4. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия, которые проводятся в выходные дни в течение учебного года и в каникулярное время. Это спортивные вечера, спартакиады с участием сборных команд факультетов, массовые кроссы и эстафеты, праздники физической культуры, соревнования различного уровня, туристские походы и другие [2].

Рассмотрим некоторые из них.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Первым является зарядка (утренняя гимнастика). Утренняя гимнастика — одна из наиболее распространенных форм применения физической культуры. Она состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, которые охватывают основную скелетную мускулатуру. Проводится обычно после сна; зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину, к тому же – прививает гигиенический навык заниматься. Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

Физические упражнения зарядки — простые и доступные для людей различной физической подготовленности и разного состояния здоровья — подбираются по определенному плану с учетом возраста, пола, состояния здоровья и характера трудовой деятельности. Кроме гимнастических упражнений, в зарядку могут включаться умеренный бег (пробежка) или не утомительный кросс.

Стоит обозначить, что зарядка играет одну из самых весомых ролей в жизни не только студентов, но и всех людей, поскольку содействует поддержанию физической энергичности и способствует высокому качеству работоспособности.

Второй вид – занятия в секциях и кружках университета. Спортивные секции рекомендуется открывать такие, которые лучше всего обеспечивают многостороннюю физическую подготовку, увеличивают степень физической и интеллектуальной работоспособности человека, укрепляют здоровье. Это секции спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол), легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика и иные.

Например, на территории нашего университета существуют различные секции: по легкой атлетике, баскетболу, волейболу и другим видам спорта; вступление в них осуществляется только по желанию самих студентов. Это говорит о высоких возможностях студентов приобщаться к занятиям спорта, к тому сокращает время и затраты студентов на поездки в тот же самый фитнес-зал.

Данные организации способствуют гармоничному развитию духовных и физических сил учащихся; повышению уровня сплоченности и общительности, укреплению здоровья и поддержанию физической формы.

Самостоятельные занятия студентов – третий вид – базируются на личной заинтересованности и мотивации студентов. Это могут быть различные фитнес-клубы, самостоятельные занятия в домашних условиях и многое другое.

Для того чтобы заниматься в фитнес-клубах или в домашних условиях требуется огромная сила воли и провести над собой, в первую очередь, психологическую работу. Это делается для того, чтобы оценить уровень своей готовности к данным занятиям, побороть лень и приступаться к занятиям осознанно.

Четвертый вид является не менее интересным, поскольку помогает не только поддерживать здоровье, но и приносить какие-либо успехи. Участие в различных спортивно-массовых мероприятиях чаще всего вызваны мотивацией студента, поскольку носят соревновательный характер.

В нашем университете 2 раза в год (осенью и весной) проводится мероприятие подобного характера – день здоровья, который включает в себя

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

разнообразные соревнования, эстафеты и т.п. День здоровья носит массовый характер, помогает студентам проявить себя, а также формирует способ взаимоотношений и взаимосвязей с другими студентами.

Теперь же выясним, какую роль играет спорт во внеучебной деятельности студентов педагогических вузов. Объектом был избран – Липецкий государственный педагогический университет имени П.П Семенова-Тян-Шанского. Нами был составлен опрос, который состоял из следующих вопросов:

1. Делаете ли Вы зарядку по утрам? (Рис.1).
2. Являетесь ли Вы членом какого-либо спортивного кружка/секции в университете? (Рис.2).
3. Посещаете ли Вы какие-либо специальные учреждения для поддержания своего здоровья и физической формы? (Рис.3).
4. Участвуете ли Вы в каких-либо спортивных мероприятиях, соревнованиях? (Рис.4).
5. Оцените место спорта в Вашей жизни (по шкале от 1 до 10). (Рис.5).

В опросе приняли участие студенты 3 курса института истории, права и общественных наук ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского. Ниже приведены результаты данного исследования.

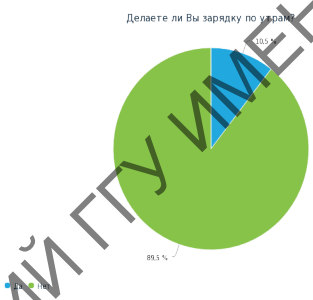


Рис1. Результаты первого вопроса

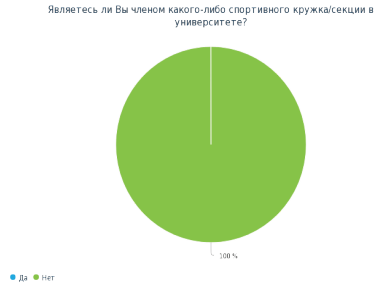


Рис.2. Результаты второго вопроса

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

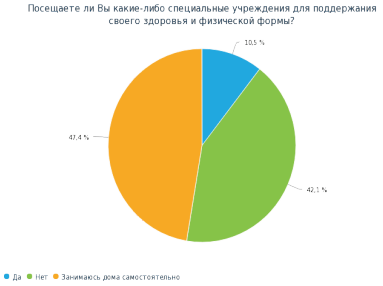


Рис.3. Результаты третьего вопроса

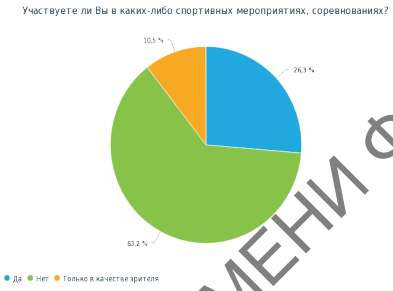


Рис.4. Результаты четвертого вопроса



Рис.5. Результаты пятого вопроса

Исходя из результатов опроса, можно сделать вывод о том, что студенты педагогического вуза практически не принимают активного участия во внеучебной спортивной деятельности.

Зарядку из них делают только 10% от общего числа, что говорит о низком уровне заинтересованности в своем здоровье. Тем не менее, почти 50% учащихся уделяют своему здоровью внимание, тем, что занимаются самостоятельно физическими упражнениями для поддержания своего здоровья и физической формы.

Самым интересным является второй вопрос, где 100% опрошенных не являются членами каких-либо спортивных объединений. Стоит отметить, что возможности в нашем университете для этого есть, так как существуют различные секции, о которых упоминалось выше. Отсюда следует вывод о том, что студенты педагогических вузов не имеют интереса к спортивным секциям/клубам и не принимают в них участия.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Согласно четвертому вопросу, больше половины – 62% не участвуют в каких-либо спортивных соревнованиях, что также говорит о незаинтересованности студентов в активной спортивной жизни во внеучебное время.

В последнем вопросе, где предлагалось оценить место спорта в жизни учащихся, средний бал составил 5.3%. Это говорит о том, что опрошенные осознают, что во внеучебное время в их жизни не присутствую физические упражнения, но не осознают, к каким последствиям это может привести.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать несколько выводов:

1. Студенты нашего вуза не являются заинтересованными в занятиях утренней гимнастикой.
2. Никто из опрошенных не является членом какого-либо спортивного кружка/секции в вузе.
3. Большинство опрошенных не посещают специальные учреждения для поддержания своего здоровья и физической формы.
4. Учащиеся нашего университета практически пассивно относятся к участию в каких-либо спортивных мероприятиях.
5. Оценка 5 баллов из 10 говорит об объективности оценивания места спорта во внеучебной деятельности студентов.

Таким образом, можно заметить, что у студентов педагогических вузов наблюдается тенденция спада уровня заинтересованности своим физическим здоровьем, отсюда и маленькая доля занятия спортом во внеучебное время. Отсюда следует, что спорт в жизни студентов занимает далеко не первую позицию, что говорит он плохой динамике развития спорта во внеучебном пространстве студентов. Основная причина, по которой осуществляется это явление – лень и отсутствие способности мыслить о своем будущем. Вероятнее всего, когда-то они задумаются о своем здоровье, но нужно постараться, чтобы это произошло как можно быстрее.

Литература

1. Андрющенко Л.Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура». / Л.Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 47 – 54.
2. Значение физической культуры для студентов в период каникулярного времени. [Электронный ресурс] - URL: https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0b65625a3bc78b4c53a88521316c26_0.html (дата обращения: 10.11.2019).
3. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильича. - М.: Гардарики, 2005. – 448 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ОЦЕНКА И АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТУДЕНТАМИ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ И КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.А. Терех, студентка
Научный руководитель:
В.А. Горовой, к.п.н., доцент,
Е.А. Маслова, преподаватель
Мазырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина, Беларусь

Ключевые слова: *подготовка специалистов, физическая культура, цифровые технологии.*

Аннотация: *в статье представлены результаты исследования, где установлено, что программные продукты Microsoft Office System Microsoft, а также мобильные приложения активно используются студентами в процессе обучения. Выявлено отношение студентов к дистанционному получению образования, а также определены имеющиеся проблемы, связанные с информационным и техническим обеспечением процесса обучения.*

В настоящее время, как в образовании, так и в различных сферах жизнедеятельности цифровые и коммуникационные технологии стали частью их процессов. В соответствии с Национальной стратегией устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2030 одним из главных направлений деятельности государства является организация и улучшение методики позволяющей распространить и применить знания на практике в которых заинтересована отдельная личность, общество и государство. Формирование информационной области знаний можно осуществлять с помощью развития науки, использования инновационных образовательных проектов, энергичного использования в процессе обучения информационно-коммуникационных технологий [1].

С помощью сетевого доступа к информационным ресурсам удаленных пользователей обеспечивается внедрение в педагогическую деятельность информационных и телекоммуникационных сетей и технологий.

Дистанционные цифровые технологии используют ресурсы интернет платформ, позволяющие учащимся усваивать образовательные программы разной степени и направления. В тоже время взаимодействие педагогов и учащихся в цифровой среде не ограничивается данной формой обучения. В рамках традиционного обучения педагог и учащийся широко используют ресурсы телекоммуникационных сетей. Так выделяют информационное обеспечение системы образования, являющееся связующим звеном при разработке базы данных на цифровой платформе, виртуальной библиотеки, клуба; совместной проектной деятельности в различных областях знаний учащихся и педагогов и т.д.

Нами был проведен социологический опрос студентов факультета физической культуры с целью определения их отношения к применению информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в процессе обучения, в котором принимало

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

участие 75 человек, в процентном соотношении 70% юношей и 30% девушек в возрасте от 18 до 24 лет.

В результате исследования было установлено, что 100% опрошенных активно используют цифровые технологии в процессе обучения. Респонденты используют такие программные продукты, как Microsoft Office System: Microsoft Office Excel, Microsoft Office PowerPoint, Microsoft Word Office, а так же мобильные приложения, электронные учебно-методические пособия. Также была отмечена в качестве средства связи с преподавателями электронная почта, отдельно изучались вопросы дистанционного образования. Полученные результаты приведены на рисунке 1 .

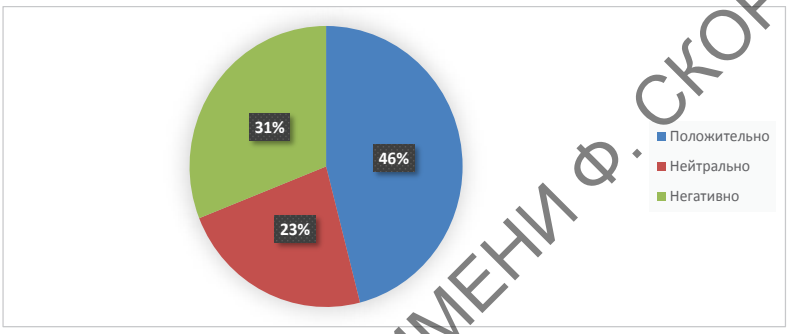


Рис. 1 Отношение студентов к получению дистанционного образования

Анализ исследования показал что, 46% респондентов не против дистанционного получения образования, так как, по их мнению, не каждый человек имеет возможность обучаться заочно или очно, а также указывают на доступность получения образования человеком вне зависимости от его местонахождения. 23% опрошенных относятся нейтрально к данной форме обучения, 31% – негативно. Негативность респондентов выражена в следующем: дистанционное образование не информативно; во время промежуточной и текущей аттестации студентов возможна сдачи дисциплин другим человеком; снижение эффективности обучения за счет более лояльного отношения преподавателей; дистанционное обучение является не популярным среди возможных абитуриентов, в связи с недоверчивостью к данной форме получения образования.

Следовательно, студенты относятся скептически к дистанционному образованию. Этому способствует незначительное количество информации об этой форме обучения, многих настораживает неопределенность, недостаток общения с преподавателем. В связи с этим нами были изучены возможные проблемы, возникающие при использовании ИКТ в обучении (рисунок 2).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

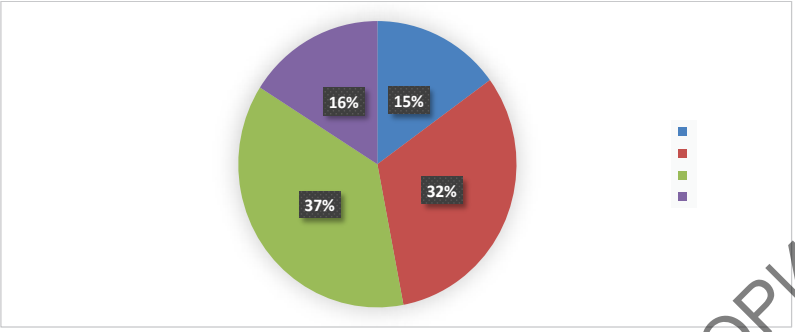


Рис. 2 Проблемы, возникающие при использовании ИКТ

Так в результате исследования выявлено, что 15% опрошенных не имеют проблем с использованием цифровых технологий в обучении. 32% респондентов имеют проблемы, среди которых самыми распространёнными являются: ненадежная информация в сети Интернет, неверность при передаче информации и слабое восприятие ее студентами, значительная часть бесполезной информации, утрата заинтересованности пользования физическими источниками. Также 37% студентов отметили проблемы, отнесенные к техническому обеспечению (поломка техники, отсутствие соединения и связи, недостаточность программного обеспечения). Еще 16% опрошенных имеют проблемы связанные с ухудшением состояния здоровья, снижении роли преподавателя и мотивации к учебе. Таким образом, подавляющее количество студентов (85%) имеют проблемы с информационным и техническим обеспечением процесса обучения.

Однако, несмотря на имеющиеся проблемы 100% респондентов считают необходимым развитие ИКТ в процесс обучения с привлечением государственной поддержки. Было установлено, что 96% студентов считают, функция преподавателя не может быть изменена, т.к. настоящее общение между преподавателем и студентом ничем невозможно заменить. В данном случае ИКТ выступает в роли средства увеличения результативности процесса обучения. Включение ИКТ в образовательную сферу дает возможность преподавателям качественно изменить содержание, методы и организационные формы обучения.

Таким образом, в настоящее время внедрение ИКТ в процесс образования является одним из главных условий в формировании цифрового общества, подготовки студентов к жизни в современных условиях. В тоже время, следует отметить, что эффективность использования ИКТ в обучении не реально без причастности преподавателя.

Литература

1. Кондаков, А. Цифровое образование: матрица возможностей: презентация [Электронный ресурс] / А. Кондаков. – Режим доступа: http://ito2018.bytic.ru/uploads/materials/2.pdf. – Дата доступа: 10.05.2019.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

БЕГОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА 400 М С БАРЬЕРАМИ

Е.П. Титова, к.п.н., доцент
Могилевский институт Министерства внутренних дел, Беларусь

Ключевые слова: *бег с барьерами, классификация физических нагрузок, беговая подготовка.*

Аннотация: *В статье представлены результаты исследований по изучению беговых нагрузок, применяемых в учебно-тренировочном процессе бегунов на 400 м с барьерами. Установлено, что наиболее доступным и информативным способом определения интенсивности беговых нагрузок является процентное выражение к максимально доступному результату (скорости бега).*

В подготовке бегунов на 400 м с барьерами особое место занимают беговые нагрузки. На общеподготовительном этапе годичного цикла в тренировочном процессе барьеристов используются большие объемы гладкого бега, направленного на развитие аэробных возможностей организма спортсменов, на специально-подготовительном этапе применяется гладкий и барьерный бег, способствующий повышению уровня развития специальной выносливости, а на соревновательном этапе преимущественно используется гладкий и барьерный бег, направленный на развитие скоростных качеств и специальной выносливости.

При использовании беговых нагрузок в учебно-тренировочном процессе легкоатлетов необходимо учитывать интенсивность их выполнения, так как каждая из физических нагрузок оказывает определенное влияние на организм спортсменов [2, 3, 4, 8, 9, 10, 12]. Применяемые физические нагрузки должны воздействовать на ту энергетическую систему, которая принимает непосредственное участие в обеспечении определенной двигательной деятельности. Следовательно, беговые нагрузки должны выполняться с такой интенсивностью, которая будет способствовать активизации соответствующей энергетической системы.

Интенсивность упражнений характеризуется объемом работы в единицу времени (мощностью) [6]. В настоящее время существуют различные классификации зон мощности физических упражнений, принцип деления которых осуществляется в зависимости от характера энергетических превращений, происходящих в организме спортсмена при их выполнении.

Самой распространенной из них является классификация, предложенная В.С. Фарфелем [11]. Он выделил четыре зоны относительной мощности, причем основным критерием деления является время, в течение которого эта работа выполняется (таблица 1).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 1

Параметры зон относительной мощности

Показатели	Зоны относительной мощности			
	максимальная	субмаксимальная	большая	умеренная
Продолжительность работы	20–30 с	от 20–30 с до 3–5 мин	от 3–5 мин до 30–40 мин	более 40 мин
Частота сердечных сокращений	180–190 уд/мин	200 уд/мин	160–180 уд/мин	150–170 уд/мин
Источники энергии	КрФ, АТФ	КрФ, АТФ, гликоген мышц и печени	гликоген мышц и печени, жиры	углеводы и жиры

Представленная В.С. Фарфелем классификация зон относительной мощности стала предпосылкой для разработки новых систем деления физической нагрузки [1, 3, 4, 9, 10].

Так, в классификации Н.И. Волкова [3], кроме зон мощности, указана направленность физической нагрузки, которая характеризует механизмы энергообеспечения двигательной деятельности (таблица 2).

Таблица 2

Биохимическая характеристика физических нагрузок в разных зонах мощности

Зона мощности	Продолжительность работы	Концентрация молочной кислоты	Основные пути ресинтеза АТФ	Основные источники энергии
Анаэробно-алактатная направленность				
Максимальная	от 2–3 до 25–30 с	до 5 ммоль/л	КрФ-реакция, гликолиз	АТФ, КрФ, гликоген
Анаэробно-гликолитическая направленность				
Субмаксимальная	от 30–40 с до 3–5 мин	10–20 ммоль/л	гликолиз, КрФ-реакция	КрФ, гликоген мышц и печени, липиды
Смешанная анаэробно-аэробная направленность				
Большая	от 3–5 до 40–50 мин	4–6 ммоль/л	аэробное окисление, гликолиз	гликоген мышц и печени, липиды
Аэробная направленность				
Умеренная	от 50–60 мин до 4–5 ч и более	1–2 ммоль/л	аэробное окисление	преимущественно гликоген мышц и печени, липиды

Также в различных исследованиях представлены классификации зон мощности (интенсивности) физических нагрузок применительно к конкретному виду спорта [2, 5, 8, 10]. В таблице 3 представлена одна из таких классификаций [12].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 3

Классификация беговых нагрузок спортсменов, специализирующихся в беге на 400 м и 400 м с барьерами

Зона интенсивности	Интенсивность от максимальной скорости	Средства тренировки	Методы тренировки
Восстановительная	20–30 %	кросс	непрерывный
Поддерживающая	40–50 %	кросс, отрезки свыше 100 м	непрерывный, повторный
Аэробно-анаэробная	60–70 %	кросс по пересеченной местности	непрерывный, повторный, интервальный
Анаэробно-аэробная	80–90 %	темповый бег, отрезки свыше 100 м	непрерывный, повторный, интервальный
Анаэробно-гликолитическая	90–100 %	отрезки свыше 100 м	непрерывный, повторный
Анаэробно-алактатная	90–100 %	отрезки до 100 м, бег со старта	повторный, интервальный

Данные, приведенные в таблицах, указывают на то, что интенсивность физической нагрузки может устанавливаться тремя способами: по величине частоты сердечных сокращений (ЧСС); по концентрации молочной кислоты (лактата) в крови; в процентном выражении к максимально доступному результату (скорости бега). Определение интенсивности физической нагрузки по ЧСС может привести к существенным ошибкам, так как при выполнении упражнений анаэробной направленности не представляется возможным точно отнести данное упражнение к максимальной или субмаксимальной зоне мощности. Измерение концентрата лактата в крови требует сложного оборудования, и не всегда является доступным. Поэтому на практике интенсивность упражнений определяется в процентном выражении к максимально доступному результату (скорости бега) [6, 7].

В беговой подготовке легкоатлетов, специализирующихся в беге на 400 м с барьерами используется классификация упражнений, основанная на учете различных механизмов энергообеспечения мышечной деятельности. Такая классификация предполагает деление беговых нагрузок по четырем зонам мощности (по направленности): алактатно-анаэробная, анаэробно-гликолитическая, смешанная анаэробно-аэробная и аэробная (рисунок 1).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

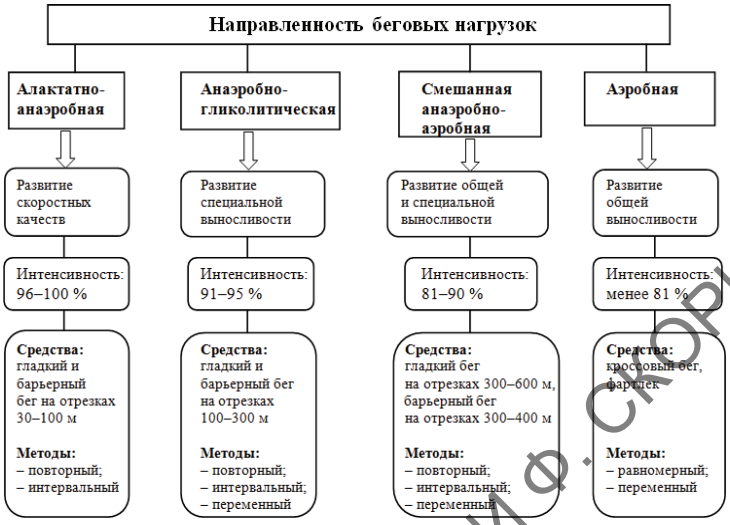


Рис. 1. Характеристика беговых нагрузок различной направленности, применяемых в учебно-тренировочном процессе бегунов на 400 м с барьерами

Было установлено, что к беговым нагрузкам алактатно-анаэробной направленности относятся гладкий и барьерный бег на отрезках 30–100 м, выполняемый с интенсивностью 96–100 % от максимальной скорости преодоления дистанции повторным и интервальным методами; к беговым нагрузкам анаэробно-гликолитической направленности относятся гладкий и барьерный бег на отрезках 100–300 м, выполняемый с интенсивностью 91–95 % от максимальной скорости преодоления дистанции повторным, интервальным и переменным методами; к беговым нагрузкам смешанной анаэробно-аэробной направленности относятся гладкий бег на отрезках 300–600 м и барьерный бег на отрезках 300–400 м, выполняемые с интенсивностью 81–90 % от максимальной скорости преодоления дистанции повторным, интервальным и переменным методами; к беговым нагрузкам аэробной направленности относится бег, выполняемый с интенсивностью менее 81 % от максимальной скорости преодоления дистанции равномерным и переменным методами.

В процессе беговой подготовки барьеристов важную роль играют беговые нагрузки смешанной анаэробно-аэробной и анаэробно-гликолитической направленности, т.к. они способствуют развитию специальной выносливости легкоатлетов. Проявление данного физического качества во время выполнения соревновательного упражнения оказывает большое влияние на итоговый спортивный результат.

Таким образом, совершенствование беговой подготовленности является одной из главных задач подготовки бегунов на 400 м с барьерами. Беговые нагрузки различной направленности обеспечивают развитие общей выносливости, повышают уровень скоростно-силовой подготовленности и специальной

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

выносливости барьеристов, совершенствуют ритм барьерного бега и технико-тактическое мастерство.

Литература

1. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007. 272 с.
2. Вовк О.И. Специальная физическая подготовка в беге на 400 м в годичном цикле на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. М.: ГЦОЛИФК, 1992. 25 с.
3. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. Киев: Олимпийская литература, 2000. 504 с.
4. Гордон С.М. Спортивная тренировка: науч.-метод. пособие. М.: Физическая культура, 2008. 256 с.
5. Левин С.В. Методика развития специальной скоростно-силовой выносливости биатлонистов-юниоров в подготовительном периоде // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта, 2011. № 12. С. 93–97.
6. Николаев А.А., Семенов В.Г. Развитие выносливости у спортсменов. М.: Спорт, 2017. 143 с.
7. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. 2-е изд., стереотип. – М.: Человек, 2012. 224 с.
8. Пресняков В.В. Структура и содержание годичного цикла тренировки квалифицированных бегунов на 400 м на основе преимущественного использования средств скоростно-силовой подготовки: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. Смоленск, 2013. 144 с.
9. Слимейкер Р., Браунинг Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: пер. с англ. Мурманск: Тулома, 2007. 328 с.
10. Смирнов М.Р. Методика планирования основных параметров беговой нагрузки в легкой атлетике с учетом энергетических особенностей мышечной деятельности: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. Омск, 1989. 148 с.
11. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1975. 208 с.
12. Харитонова Л.Г. Коррекция тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки бегунов на 400 м и 400 м с барьерами: автореф. дис…канд. пед. наук: 13.00.04. Омск: ОГИФК, 1983. 22 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА ОБЩЕФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 9-11 ЛЕТ

Р.В. Тихомиров, студент
Научный руководитель:
С.М. Гузь, к.п.н., доцент
Петрозаводский государственный университет

Ключевые слова: *лёгкая атлетика, общая физическая подготовка, развитие физических качеств в детском возрасте.*

Аннотация: *статья посвящена исследованию влияния занятий лёгкой атлетикой на общую физическую подготовленность детей 9-11 лет. Результаты исследования показали позитивное влияние спортивной специализации на развитие физических качеств мальчиков 9-11 лет.*

Современные исследования в области детско-юношеского спорта характеризуются концентрацией внимания ученых на проблемах совершенствования содержания основных разделов программно-методических документов. Отмечаемое специалистами отставание в специальной физической и технической подготовке российских легкоатлетов от лучших зарубежных спортсменов на современном этапе требует внедрения в практику новых, обоснованных подходов к построению тренировки легкоатлетов, начиная с раннего возраста [8, 10].

Неуклонный и постоянный рост общей и специальной подготовленности легкоатлетов мирового класса, независимо от их конкретной специализации, не только не снижающаяся конкуренция на всех мировых спортивных форумах, но и постоянно возрастающая, а также чётко прослеживающаяся тенденция омоложения сборных команд всех стран мира предъявляют новые требования к поиску, разработке и внедрению в практику новых эффективных средств и методов спортивной тренировки, созданию научно-обоснованной многолетней системы подготовки спортивных резервов.

Теория и практика управления процессами адаптации организма спортсменов к специфическим двигательным действиям не могут ограничиваться объёмом уже накопленных знаний, полученных в результате ранее проведённых научных исследований. В связи с этим требуется более активное познание закономерностей адаптационных перестроек, обусловленных специфическим воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок. Недостаточная разработка данной проблемы очевидна, на что обращается внимание в работах многих авторов, которые, однако, не дают полной программы её реализации.

В результате проведённого системного анализа специальной научно-методической литературы были выявлены определённые уже установившиеся закономерности в системе спортивного отбора и селекции юных легкоатлетов, показывающие, что построение, разработка новой методологии диагностики спортивной одарённости, применительно к конкретной специализации, зависит не только от выявления системных свойств спортивной одарённости, но и в большой степени от инновационной деятельности современных, оборудованных по

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

последнему слову спортивной науки, центров отбора. Эти комплексные и многофакторные научные данные, полученные, в том числе, в процессе углублённого изучения динамики результатов юных спортсменов в процессе многолетних наблюдений могут способствовать развитию системного подхода в организации и методике диагностики потенциальных возможностей юных спортсменов, которые могут стать своеобразным фундаментом для достижения высоких спортивных результатов во взрослом возрасте [5, 7, 8, 11].

В частности, специалисты акцентировано указывают, что преимущественно только модель взрослого спортсмена высшего уровня мастерства (спортсмена экстра класса) является и может выступать в качестве своеобразного эталона, позволяющего моделировать определённым образом детерминированные одарённости в конкретном виде спорта [10, 11].

Анализ преимущественно теоретического и, в несколько меньшей степени, передового практического опыта подготовки спортсменов, а также данные доступных для проведения системного анализа научных исследований показывают, что уровень современных спортивных результатов, технического и физического мастерства у мужчин во многом зависят, кроме прочего, насколько эффективно развиваются физические качества в детском и, в особенности, в подростковом и юношеском возрасте [2, 3, 4, 6, 10].

Современная система спортивной тренировки легкоатлетов характеризуется постепенным возрастанием объёма и интенсивности практически всех параметров тренировочных нагрузок. Однако специалистам и спортсменам очевидно, что этот процесс не может длиться бесконечно. В связи с этим необходимость тщательного, вдумчивого и творческого изучения теории и методики современного тренировочного процесса, как юных спортсменов, так и атлетов мирового класса становится всё более очевидной [1, 3, 11, 13].

Многочисленные исследования и огромный практический материал показывают, что зачастую юные легкоатлеты, относительно рано приступившие к систематическим специализированным тренировкам, достигают (и также относительно рано) высоких результатов. Однако, как показывает практика, раннее достижение успехов в лёгкой атлетике очень часто приводит к тому, что спортсмены довольно быстро, обычно через 5-7 лет после начала занятий спортом, останавливаются в спортивном росте. При этом очевидно, что они полностью не раскрывают свои потенциальные возможности и часто рано заканчивают занятия спортом [7, 8, 10, 11].

Однако не следует безапелляционно считать, что это связано только с относительно ранней специализацией занятий в лёгкой атлетике. Кроме прочего, причины следует искать и в некорректном, зачастую неверном планировании и построении многолетнего процесса подготовки одарённых юных спортсменов, которая чаще всего выражается в чрезмерном завышении объёма тренировочных и соревновательных нагрузок, излишне односторонней и однобокой подготовке, и конечно слишком ранней специализации [5, 7, 12, 13].

При этом все без исключения специалисты особо отмечают, что на начальных этапах подготовки юных спортсменов необходимо, прежде всего, создать условия и обеспечить разностороннюю подготовку, которая и явится мощным

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

фундаментом для постоянных, систематических и обоснованных достижений на последующих этапах подготовки [7, 8, 10].

Спортивная подготовка может рассматриваться как определённым образом спроектированная специальная модель, на основе которой могут разрабатываться, апробироваться и внедряться подходы общей педагогики, связанные с возрастным развитием детей и подростков, так как в полной мере учитывает совершенствование физического развития и двигательных способностей, и только уже потом, но на основе этого, на достижение высокого спортивного результата [6, 7].

Современные тенденции спортивного отбора и селекции просматриваются, кроме прочего в том, что с каждым годом углубляются, постоянно пересматриваются и переосмысливаются сведения о функциональных возможностях отдельных органов и систем, комплексного изменения, адаптации физиологических систем детей разного возраста вследствие применения специальных строго дозированных нагрузок [1, 5, 8]. По этим данным можно проследить самые разные изменения, происходящие с возрастом в организме юного спортсмена, лучше понять, чем в функциональном плане один возраст отличается от другого. Эти и другие сведения позволяют специалистам устанавливать предельные нормы допустимых нагрузок для самых разных возрастных групп [1-4, 8, 10, 11]. Знание объёма функциональных возможностей детей каждой возрастной группы способствует необходимому научному обоснованию и правильной организации процесса физического воспитания подрастающего поколения.

Отмечаемая многими спортивными специалистами в области теории и практики физического воспитания установившуюся в последние годы тенденцию к постепенному снижению уровня физической подготовленности школьников, обуславливает актуальность настоящего исследования, призванного показать, как занятия лёгкой атлетикой влияют на общефизическую подготовленность мальчиков 9-11 лет на начальном этапе подготовки.

Анализ учебно-методической и научно-исследовательской литературы, позволяют заключить, что конкретный смысл обучения и тренировки сводится к обучению двигательным действиям: отражающим особенности и специфику вида спорта и дальнейшему повышению, в ходе учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях, возможностей организма, позволяющих повысить эффективность специфических двигательных действий и достичь желаемой цели, и позволяют выдвинуть гипотезу, что рационально построенный процесс тренировки на начальном этапе подготовки в легкой атлетике способствует интенсивному развитию двигательных способностей мальчиков 9-11 лет и динамичному росту показателей, отражающих общефизическую подготовленность.

Педагогический эксперимент проводился на базе Петрозаводской СШОР №3 по легкой атлетике. В исследовании приняло участие 10 юных спортсменов в возрасте 9 лет.

В процессе педагогического эксперимента тестирование общефизической подготовленности мальчиков, занимающихся легкой атлетикой, проводилось в начале и по окончании 1 и 2 года исследований.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

В начале исследования были выявлены исходные показатели общей физической подготовленности мальчиков, занимающихся легкой атлетикой. По окончании первого года спортивной подготовки было проведено повторное тестирование юных легкоатлетов (табл. 1).

Сравнительный анализ результатов юных легкоатлетов 10 лет показал, что во всех упражнениях был выявлен достоверный прирост результатов (табл. 1):

- в отжиманиях в упоре лежа прирост по окончании 1 года исследований составил около 4,3 раза;
- в прыжках в длину с места прирост за этот же период, в среднем, 16,2 см;
- в упражнении «подъём туловища за 30 сек» прирост составил 3,7 раза;
- в упражнении «наклон туловища вперёд» прирост составил, в среднем, 2,5 см;
- в беге на 1000 м показатели мальчиков после года спортивной подготовки улучшились на 22,3 сек.

Таблица 1

Показатели общефизической подготовленности юных легкоатлетов в начале и после 1 года исследования

Группы	Статист. показ.	Отжимания в упоре лежа, раз	Прыжок в длину с места, см	Поднимание туловища, раз/30 сек	Наклон туловища вперед, см	Бег 1000 м, сек
Исходные показатели	M	18.7	148.9	14.5	6.4	298.3
	±m	1.13	1.64	0.82	0.51	1.95
	±σ	3.57	5.19	2.60	1.62	6.17
После 1 года исследования	M	23.0	165.1	18.2	8.9	278.0
	±m	1.23	1.54	0.72	0.41	2.05
	±σ	3.90	4.87	2.27	1.30	6.49
	t	4.4	4.7	3.4	3.8	5.4

Математико-статистическая обработка результатов, полученных по окончании 1 года исследования и их анализ, позволили утверждать, что уровень общей физической подготовленности юных спортсменов в процессе систематических занятий лёгкой атлетикой существенно вырос. То есть можно утверждать, что занятия лёгкой атлетикой способствуют поступательному и достаточно интенсивному развитию скоростно-силовых способностей, силовых качеств, выносливости и гибкости юных спортсменов.

Так как педагогический эксперимент продолжался два года, то было запланировано очередное тестирование физической подготовленности детей, занимающихся лёгкой атлетикой.

Заключительное тестирование (в рамках текущего педагогического эксперимента) общей физической подготовленности юных легкоатлетов, проведённое по окончании 2 года спортивной подготовки юных спортсменов 11 лет, показало, что всем мальчикам удалось добиться достоверного, в сравнении с показателями контрольного тестирования, проведённого по окончании 1 года исследования, прироста результатов (табл. 2), в частности:

- в отжиманиях в упоре лёжа прирост по окончании 2 года исследования составил 4,9 раза;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- в прыжках в длину с места прирост за этот же период составил 13,5 см;

- в упражнении «подъём туловища за 30 сек» прирост составил, в среднем, 4,2 раза;

- в упражнении «наклон туловища вперёд» прирост составил 2,1 см;

- в беге на 1000 м показатели мальчиков после очередного года спортивной подготовки улучшились на 22,1 сек.

Сравнительный анализ прироста результатов в отдельных упражнениях показал, что за 2 года занятий легкой атлетикой юным спортсменам удалось добиться значительного прироста результатов во всех упражнениях:

- в упражнении «отжимания в упоре лежа» прирост юных легкоатлетов за 2 года составил 9,2 раза;

- в прыжках в длину с места прирост юных легкоатлетов за 2 года составил 29,7 см;

- в упражнении «поднимание туловища за 30 сек» прирост юных легкоатлетов за 2 года составил 7,9 раза;

- в упражнении «наклон туловища» прирост юных легкоатлетов за 2 года составил 4,6 см;

- в беге на 1000 м прирост юных легкоатлетов за 2 года составил 42,4 сек.

Таблица 2

Показатели общефизической подготовленности юных легкоатлетов после 1 и 2 года исследования

Группы	Статист. показ.	Отжимания в упоре лежа, раз	Прыжок в длину с места, см	Поднимание туловища, раз/30 сек	Наклон туловища вперед, см	Бег 1000 м, сек
После 1 года исследования	M	23.0	165.1	18.2	8.9	278.0
	±m	1.23	1.54	0.72	0.41	2.05
	±σ	5.90	4.87	2.27	1.30	6.49
После 2 года исследования	M	27.9	178.6	22.4	11.0	255.9
	±m	1.44	1.54	0.62	0.31	2.16
	±σ	4.55	4.87	1.95	0.97	6.82
	t	3.1	4.5	5.3	4.1	5.7

Таким образом, анализ результатов по общей физической подготовке, полученных по окончании 2 года исследования, показал, что уровень общей физической подготовленности юных спортсменов значительно вырос, что позволяет сделать вывод, что в процессе занятий по лёгкой атлетике удалось добиться динамичного развития скоростно-силовых способностей, силовых качеств, выносливости и гибкости и, соответственно.

Данные, полученные в ходе исследования, позволяют сделать некоторые обобщения по вопросам осуществления контроля за уровнем общей подготовленности легкоатлетов 9-11 лет.

Исследования показали возможность стандартизации условий тестирования общей подготовленности мальчиков 9-11 лет, в результате чего оценка уровня подготовленности спортсменов приобрела более объективный характер.

В процессе организации и проведения естественного педагогического эксперимента были поставлены задачи, направленные на достижение цели исследования. Их решение в процессе исследовательской работы позволяло

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

проверить гипотезу, выдвинутую в процессе организации и проведения естественного педагогического эксперимента.

Решение задач, поставленных в процессе педагогического эксперимента, и результаты исследования, позволяют сделать следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал, что возраст 6-17 лет является благоприятным для развития всех двигательных качеств школьников, тем не менее, в процессе спортивной деятельности необходимо учитывать особенности возрастного развития ССС, ВНД, опорно-двигательного аппарата, которые предъявляют специфические требования к процессу развития специфических качеств легкоатлетов.

2. Исследования показали, что большое влияние на рост общефизических показателей и, соответственно, на уровень физической подготовки, оказывают темпы возрастного развития детей, в значительной степени ускоренные спортивной подготовкой, направленной на их всестороннее развитие.

3. На основании экспериментальных данных и их анализа можно утверждать, что в соответствии с требованиями системного подхода в научных и методических исследованиях в спорте подтверждено безусловно позитивное влияние систематических занятий лёгкой атлетикой на организм мальчиков 9-11 лет. Кроме того показано, что с позиции возрастной физиологии эти занятия в современных условиях адекватны возрасту, квалификации, целям и задачам спортивной подготовки. При этом необходимо отметить, что наблюдаемый в данном педагогическом исследовании детский контингент по уровню своей спортивной, как общей так и специальной, подготовленности соответствовал нормам, приводимым в специальной научно-методической литературе, что в частности подтверждается показателями юных легкоатлетов в контрольных упражнениях по общей физической подготовке. Проведённые исследования показали, что систематические и научно-обоснованные (то есть планируемые с учётом целей, задач, возраста, квалификации, текущей и оперативной подготовленности и других факторов) занятия лёгкой атлетикой способствуют гармоничному (в физическом плане) развитию юных спортсменов, а также поступательному, динамичному и интенсивному развитию специфических (для лёгкой атлетики) и неспецифических двигательных способностей.

4. По данным педагогических наблюдений, наряду с эффективным развитием физических качеств и улучшением спортивных результатов, у мальчиков 9-11 лет отмечается повышение показателей волевых качеств и внимания, что способствует соблюдению режима дня и оказывает положительное воздействие на успеваемость в общеобразовательной школе.

Литература

1. Бондарчук А.П. Построение системы физической подготовки в скоростно-силовых видах легкой атлетики. - Киев: Здоровья, 1981. - 124 с.

2. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. Киев: Здоровья, 1981. - 135 с.

3. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: учебно-методическое пособие. - Киев: Ред. шк., 1988. - 184 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

4. Гужаловский А.А. Физическая подготовка школьников. - Челябинск, 1980. – 152 с.

5. Матвеев Л.П. Общая теория и её прикладные аспекты. – СПб.: «Лань», 2005. – 384 с.

6. Мотылянская Р.Е., Стогова Л.И., Иорданская Ф.А. Физическая культура и возраст. – М.: Физкультура и спорт. - 1967. - 280 с.

7. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: ФиС, 1982. - 280 с.

8. Попов В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. – М., 1999. - 220 с.

9. Фарфель В.С., Коц Я.М. Физиология человека (с основами биохимии). - М.: Физкультура и спорт. - 1970. - 265 с.

10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.

11. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физ. культ. - М.: ФиС, 1987. - 130 с.

12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

13. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 143 с.

ПРИКЛАДНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ж.В. Тиханович, магистрант
Научный руководитель:
В.Г. Калюжин, к.м.н., доцент
Белорусский государственный университет физической культуры, Белорусь

Ключевые слова: *нарушение осанки; соматоскопия; развитие осанки; профилактика развития нарушений осанки; опорно-двигательный аппарат средний дошкольный возраст.*

Аннотация. *В работе рассмотрена актуальная тема – проблемы физической культуры при нарушениях осанки у детей дошкольного возраста. Описаны причины, которые могут привести к нарушениям осанки, а так же профилактика, как её исключить. Для определения особенностей осанки и телосложения были предложены адаптированные тесты, используемые для детей с нарушениями осанки и здоровых детей. Описаны сравнительные результаты тестирования между ними.*

Нарушения осанки являются наиболее распространенными дефектами опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Они служат предпосылкой для возникновения ряда функциональных расстройств в детстве и оказывают

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

отрицательное влияние на течение многих заболеваний у взрослых. По последним данным, число детей с нарушениями осанки достигает 30–60 %. В формировании правильной осанки основную роль играют позвоночник и мышцы, окружающие его [1].

Причины, которые могут привести к нарушениям осанки, многочисленны. Отрицательное влияние на формирование осанки оказывают неблагоприятные условия окружающей среды, социально-гигиенические факторы, в частности длительное пребывание ребенка в неправильном положении. В результате долгого пребывания тела в неправильном положении происходит образование навыка неправильной установки тела. В одних случаях этот навык формируется при отсутствии функциональных и структурных изменений со стороны опорно-двигательного аппарата, а в других – на фоне патологических изменений врожденного или приобретенного характера [2].

В наше время такая проблема как нарушение осанки у детей дошкольного возраста очень актуальна. Действия, которые могут привести к нарушению осанки: неправильная рабочая поза при посадке за столом, гиподинамия-ограничение физической активности, слабое физическое развитие, врожденные вывихи бедра, ношение неподходящей обуви, ожирение и др. заболевания.

Профилактика развития нарушений осанки должна быть комплексной и включать:

а) сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине;

б) правильная и точная коррекция обуви: устранение функционального укорочения конечности, возникшее за счет нарушений осанки; компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость);

в) организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.);

г) постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание;

д) отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения;

е) контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др. [5].

Целью нашего исследования являлось изучение особенностей физического развития у детей дошкольного возраста с нарушением осанки. Были изучены такие вопросы, как особенности осанки детей, имеющих патологию опорно-двигательного аппарата, причины нарушения осанки, а также профилактика развития нарушений осанки. Исследование проводилось на базе специального детского сада. В эксперименте приняли участие 10 детей среднего дошкольного возраста с нарушением осанки в возрасте 5–6 лет (5 мальчиков и 5 девочек) и 10 здоровых дошкольников 5–6 лет (5 мальчиков и 5 девочек). Нами определится функциональное состояние осанки детей с нарушением осанки и здоровых дошкольников.

Соматоскопия – это внешний осмотр, позволяющий изучить особенности осанки и телосложения. Для этого испытуемым детям был предложен ряд контрольно-педагогических тестов.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Тест для определения статической выносливости мышц шеи. Методика выполнения: И. п. – лежа на спине, руки вниз. По сигналу «Старт» ребёнок должен приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение. Оценка теста: учитывается время устойчивого состояния в данной позе в секундах.

Тест для определения статической выносливости мышц живота. Методика выполнения: И. п. – лежа на спине, руки вниз. По сигналу «Старт» ребёнок должен поднять ноги до угла 45 градусов и зафиксировать положение. Оценка теста: учитывается время устойчивого состояния в данной позе в секундах.

Тест для определения статической выносливости мышц спины. Методика выполнения: И. п. – лежа на животе, руки вверх. По сигналу «Старт» ребёнок должен поднять ноги и руки и зафиксировать это положение. Оценка теста: учитывается время устойчивого состояния в данной позе в секундах.

Тест «Наклон назад». Оборудование: сантиметровая лента. Методика выполнения: сантиметровая лента накладывается от остистого отростка 7-го шейного позвонка (наиболее выступающего при наклоне вперед) до начала межьягодичной складки. Повторное измерение проводится при максимальном наклоне назад с выпрямленными в коленных суставах ногами. Оценка теста: Определяется подвижность позвоночника при наклоне назад из положения стоя.

Тест «Удержание туловища». Оборудование: гимнастический коврик, секундомер. Методика выполнения: обследуемый выполняет тест из положения, лежа на животе. Руки за головой (или на поясе), стопы фиксированы на гимнастической скамейке (или удерживает партнер). Выполнить удержание тела в горизонтальном положении лежа в упоре на бёдрах (верхняя часть туловища находится на весу, разгибание туловища под углом 5–10). Оценка теста: определить статическую выносливость мышц-разгибателей спины.

Тест для определения подвижности позвоночника. Оборудование: гимнастическая скамья, линейка. Методика выполнения: И. п. – стоя на скамейке, стопы параллельно. По сигналу «Начали» ребёнок делает наклон вперед, не сгибая ноги в коленном суставе. С помощью линейки в сантиметрах измеряется результат – 0 от скамейки. Оценка теста: определяется подвижность позвоночника.

Тест «Наклон вперед из положения сидя». Оборудование: измерительная линейка. Методика выполнения: И. п. – сидя на полу. Обследуемый садиться на край начерченной линии так, чтобы его пятки оказались на линии (расстояние между пятками 20–30 см, ступни параллельны, руки вперед-вовнутрь, ладони вниз). Обследуемый выполняет 2 предварительных медленных наклона, скользя ладонями вдоль линейки, на 3 наклоне задерживается не менее, чем на 3 секунды. Во время наклона колени не сгибать. Оценка теста: результат определяется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средний пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

Тест для определения «Треугольников талии». Методика выполнения: обследуемый выполняет наклон туловища вперед с выпрямленными в суставах ногами и опущенными вниз расслабленными руками. Наклон выполняется медленно. Осмотр спереди позволяет обнаружить торсию в грудном отделе позвоночника, осмотр сзади – торсию в поясничном отделе. Оценка результата:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

при сколиозе на выпуклой стороне треугольник: уменьшается вплоть до исчезновения, а на вогнутой – увеличивается.

Дети с нарушением осанки составили экспериментальную группу исследования, а здоровые дети - контрольную группу исследования.

Сравнительные результаты тестирования статической выносливости мышц шеи показали, что средний результат теста в контрольной группе составил 32.26 сек, а в экспериментальной группе – 16.66 сек .Сравнительные результаты тестирования статической выносливости мышц живота в контрольной группе составил – 16.93 сек, а в экспериментальной группе – 13.46 сек. Уровень статической выносливости мышц живота в контрольной группе выше на 3.47 сек. Сравнительные результаты тестирования статической выносливости мышц спины в контрольной группе составил – 16.06 сек, а в экспериментальной – 18.13 сек. Уровень статической выносливости в контрольной группе выше на 2.07 сек. Средний результат теста «наклон вперёд» в контрольной группе составил 4.41 см, а в экспериментальной группе – 4.06 см.. Подвижность позвоночника в контрольной группе выше на 0.35 см.

Основой лечения нарушений осанки, особенно начальной степени, является общая тренировка мышц ослабленного ребенка. Она должна осуществляться на фоне оптимально организованного лечебно-двигательного режима, составленного с учетом вида нарушений опорно-двигательного аппарата ребенка, его возраста. Устранение нарушений осанки представляет собой необходимое условие для первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и болезней внутренних органов.

Лечение патологии опорно-двигательного аппарата всегда длительное, сложное, требующее значительных усилий не только от специалистов, но и от самого больного. Порой проблемы с осанкой и лечебные мероприятия делают недоступными для ребенка некоторые стороны «общественной» детской жизни.

Важно предупредить возникновение нарушений осанки, т.е. систематически заниматься адекватной физической нагрузкой и регулярно ежегодно посещать с ребенком врача-ортопеда для профилактических осмотров. Кроме того, общее развитие малыша возможно улучшить при помощи спортивных секций, посещать которые можно с 4–5 лет [3].

Лучшему развитию осанки способствует плавание (предпочтительно брассом, на спине). Помимо этого полезны занятия волейболом, баскетболом, лыжным спортом (по пересеченной местности). Важно поддержать интерес ребенка к спортивным занятиям, и это позволит ему избежать многих проблем, связанных с осанкой [4].

Вопрос о состоянии детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата на данный момент является очень актуальным. Заболевания опорно-двигательного аппарата занимают особое место в детской патологии, влияя на характер детской и подростковой инвалидности. Недостатки развития движений у детей обнаруживаются на разных уровнях нервной и нервно-психической организации.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. На основании проведенного исследования нами изучена проблема физического состояния осанки детей дошкольного возраста. Определены достоверные различия состояния осанки детей с нарушением ОДА (опорно-двигательный аппарат) и

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

здоровых детей, не имеющих патологий и отклонений ОДА. Результаты исследования подтвердили гипотезу исследования, что состояние осанки детей дошкольного возраста, имеющих поражение ОДА, отличаются от показателей здоровых сверстников.

Литература

1. Кабак С.Л. Актуальные проблемы современной медицины 2006: материалы международной научной конференции студентов и молодых ученых, посвященных 85-летию БГМУ. – Минск: БГМУ, 2006. – 290 с.

2. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 280 с.

3. Логвина Т.Ю., Мельник Е.В. Оздоровительная и лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – 223 с.

4. Шишкина В.А., Дедулевич М.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебно-метод. комплекс для студентов высш. учеб. заведений по специальности «Дошкольное образование». – Могилев: МГУ им. Кулешова, 2003. – 92 с.

5. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитар. изд. центр Владос, 2004. – 315 с.

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ АКТИВНОЙ ОРТОСТАТИЧЕСКОЙ ПРОБЫ

Н.А. Тишутин, магистрант
Научный руководитель:
Э.С. Питкевич, д.м.н., профессор
Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, Беларусь

Ключевые слова: *ортостатическая проба, функциональное состояние, вариабельность сердечного ритма, вегетативная нервная система.*

Аннотация: *С целью выявления особенностей функционального состояния организма студентов при выполнении активной ортостатической пробы, обследованы 20 студентов факультета физической культуры и спорта, средний возраст которых составил 21 год. Выявлены тенденции изменения показателей вариабельности ритма сердца и показателей физического состояния после проведения данной пробы. Выделены показатели на которые можно ориентироваться при интерпретации результатов данной пробы.*

Введение. Разработка подходов к оценке функционального состояния (ФС) организма, его адаптивных резервов представляет собой одну из важнейших областей современных исследований спортивной медицины, имеющих отношение к решению важных задач массового физкультурного движения и подготовки

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

спортсменов. Высокий уровень функционального состояния рассматривается как характеристика хорошей физической работоспособности, как потенциальная способность организма эффективно приспосабливаться к соревновательным и тренировочным нагрузкам.

Для определения уровня ФС сегодня широко используется метод исследования вариабельности сердечного ритма (ВСР), который позволяет объективизировать информацию о текущем функциональном состоянии организма в реальном времени [1]. Однако, анализ значений показателей ВСР, полученных в состоянии относительного покоя, не учитывает все факторы, которые в данный момент могут влиять на ФС человека. Также они не учитывает за счёт какого регуляторного механизма именно поддерживается тот видимый баланс. Выход из этой ситуации исследователи находят в применении функциональных проб. После выполнения пробы происходит перестройка всей деятельности организма, проявляющаяся в соответствующих изменениях функционального состояния различных органов и систем [3]. В частности широко распространена ортостатическая проба [2,5]. Оценивая деятельность вегетативной нервной системы (ВНС) в процессе выполнения этой пробы мы даём объективную оценку текущему ФС организма.

Цель статьи: выявление особенностей функционального организма студентов при выполнение ортостатической пробы, по данным вариабельности сердечного ритма и показателям физического состояния.

Материалы и методы: Исследование проведено на базе лаборатории «Медиа-спорт» ВГУ имени П.М. Машерова. Проведён анализ и обработка показателей физического состояния и ВСР, полученных с использованием программно-аппаратного комплекса (ПАК) «Омега-М». Регистрировались исходные значения в положении лёжа и после перехода в вертикальное положение (стоя, ортостатическая проба). Обследовано 20 студентов-волонтёров различного пола (12 - мужской, 8 – женский) ВГУ имени П.М. Машерова, в возрасте от 18 до 21 года. Средний возраст обследуемых составлял 21 год. На момент исследования все испытуемые были практически здоровы и не имели в анамнезе хронических заболеваний. Регистрацию электрокардиограммы проводили в I стандартном отведении (соответствует международным стандартам). Непрерывно регистрировались 300 кардиоинтервалов (КИ) лежа (фон) и 300 КИ стоя (ортостаз). Прежде чем приступать к записи ЭКГ испытуемый находился в положении лёжа 10 минут, для адаптации к исходному положению и условиям комнаты.

В настоящем исследовании были использованы показатели физического состояния организма по ПАК «Омега-М», а также основные методы анализа ВСР. Из показателей ПАК были использованы: А – уровень адаптации организма, В – показатель вегетативной регуляции, С – показатель центральной регуляции, D – показатель психоэмоционального состояния, Н – интегральный показатель или по другому – показатель спортивной формы. Также из ПАК: показатели В1 – уровень регуляции и В2 – резервы регуляции, С1 – уровень компенсации и С2 – резервы компенсации [4].

Методы анализа ВСР используемые в исследовании: статистический, геометрический, спектральный, вариационной пульсометрии, согласно

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

рекомендуемым стандартам Европейского Кардиологического Общества и Северо-Американского общества стимуляции и электрофизиологии [6].

Показатели статистического анализа ВСР: ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин); СКО или SDNN — стандартное отклонение всех RR-интервалов; pNN50 — процент соседних RR-интервалов, отличающихся друг от друга более чем на 50 мс (%); RMSSD — квадратный корень из средней суммы квадратов разности величин последовательных пар интервалов RR (мс).

Показатели геометрического анализа: Мо – мода (мс) – диапазон наиболее часто встречающегося значения КИ. Она показывает доминирующий уровень функционирования синусового узла; АМо (%) – амплитуда моды, состоит из отношения КИ попавших в диапазон моды, ко всем остальным КИ; Dx – вариационный размах – разница между наименьшим и наибольшим значениями R-R (мс).

Спектральный анализ: Total Power (TP) — спектральная мощность записи за весь период. Является важнейшим показателем ВСР, характеризующим функциональное состояние сердца в целом; HF – высокочастотные колебания; LF – низкочастотные колебания; VLF – очень низкочастотные колебания. Отражают работу самого медленного уровня системы регуляции: надсегментарного или энергометаболического; LF/HF или симпато-вагальный индекс. Указывает на доминирующее влияние симпатического или парасимпатического звена ВНС в регуляции сердечного ритма [2].

Показатели вариационной пульсометрии: ИВР – индекс вегетативного равновесия; ПАПР – показатель адекватности процессов регуляции; ИН – индекс напряжения регуляторных систем или стресс-индекс SI, отражает степень централизации в управлении сердечным ритмом [2,4,5].

Статистическая обработка данных проводилась с помощью пакета программ «Омега-М» («Динамика» г. Санкт Петербург) и Microsoft Excel 2010. Значения регистрируемых и расчетных показателей представлены в виде средних значений ± стандартное отклонение. Достоверность различий между исходными результатами и после пробы, определяли с помощью t-критерий Стьюдента.

Результаты и обсуждение. При анализе результатов проведения активной ортостатической пробы с параллельной регистрацией ВСР, основное внимание отводилось анализу изменения показателей, характеризующих функциональное состояние организма, а также показателей указывающих на смещение вегетативного статуса в сторону преобладания либо симпатического звена ВНС, либо парасимпатического.

В таблице 1 представлены данные обследования 20 студентов ФФК и С. Отражены показатели в положении лёжа и после перехода в положении стоя.

В положении лёжа частота сердечных сокращений (ЧСС) составляла 68,7 ударов в минуту, с переходом в положение стоя она составила 87,2 ударов в минуту. Показатели A, B, C, D и интегральный показатель H, являющиеся индикаторами «физического состояния» испытуемого, после перехода в положение стоя значительно снизились. В исходном положении A, B, C, D и H - 73; 75; 65; 66; 70; а в положение стоя 49; 60; 56; 52 и 54 соответственно. Таким образом, после перехода в вертикальное положение снижаются значения показателей характеризующих уровень адаптации организма, а также

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

психоэмоциональное состояние человека. Однако это нормальная реакция организма на данную функциональную пробу и она вполне сочетается с данными авторов [2,4].

Таблица 1

Показатели вариабельности ритма сердца и физического состояния в положении лёжа и стоя (Xср.±Sст.откл)

Показатели	В положении лёжа	В положении стоя	t – тест Стьюдента
1. ЧСС	68.7±13.8	87.16±11.28	0.000
2. A – Уровень адаптации организма	73.1±24.3	49.4±21.2	0.000
3. B – Вегетативная регуляция	74.7±27.96	59.82±26.13	0.009
4. C – Центральная регуляция	65.09±21.06	55.74±18.32	0.025
5. D – Психоэмоциональное состояние	65.57±21.08	52.39±17.94	0.004
6. Health – Интегральный показатель	69.57±22.43	54.34±1898	0.000
7. Средний RR-интервал, мс	921±182	726±132	0.000
8 ПАПР – показатель адекватности процессов регуляции, у.е.	39±24	58±25	0.004
9. ИН – индекс напряженности, у.е.	95±105	146±114	0.021
10. Мо – мода, мс	899±192	698±146	0.000
11. dX – вариационный размах, мс	300±114	247±84	0.003
12. СКО – среднее квадратичное отклонение, мс	63±28	50±20	0.007
13. B1 – уровень регуляции, %	75±28	60±26	0.009
14. B2 – резервы регуляции, %	64±24	65±19	0.330
15. NN50 – количество пар соседних RR-интервалов < 50 мс	99.63±78.74	25.58±42.18	0.000
16. pNN50,%	34.74±27.59	8.78±14.44	0.000
17. RMSSD	66±41,24	36±27.39	0.001
18. HF – высокие частоты, мс²	2095±2274	520±1314	0.001
19. LF – низкие частоты, мс²	940±594	788±628	0.125
20. LF/HF	1.71±3.66	5.47±4.86	0.005
21. Total – полный спектр частот	4239±3491	2659±2399	0.011
22. C1 – уровень компенсации (%)	65±21.06	56±18.32	0.025
23. C2 – резервы компенсации (%)	71±19,26	53±19.31	0.000
24. Показатель анаболизма, у.е.	112±44,88	74±34.72	0.001
25. Энергетический баланс	1.18±0.41	1.14±0.34	0.350
26. Показатель катаболизма, у.е.	139±90	87±68	0.002
27. Показатель Z	0.42±0.18	0.29±0.14	0.000

Об усилении влияния симпатического звена ВНС свидетельствует увеличение значений показателей индекса вегетативного равновесия (ИВР) и индекса напряжённости (ИН). Значения ИВР в положении лёжа составляли 146 у.е., с переходом в положение стоя увеличились на 29 % (188). Индекс напряжённости до проведения пробы составлял 95 у.е., после неё увеличился на 54% и составил 146 ($p<0,05$). Показатель адекватности процессов регуляции (ПАПР), указывающий на соответствие между активностью парасимпатического отдела ВНС и ведущим уровнем функционирования синусового узла, в исходном положении составлял 39,2 у.е., с переходом в вертикальное положение увеличился

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

на 44% (56,7 у.е.), что является свидетельством усиления централизации в управлении сердечным ритмом.

Среднее квадратичное отклонение (СКО) или корень квадратный из дисперсии. СКО является интегральным показателем, характеризующим ВСР в целом, в зависимости от влияния на синусовый узел симпатического и парасимпатического отдела ВНС [2,4]. В эксперименте СКО снизился на 19% после перехода в положение стоя, в исходном 62,5 у.е., после 50,2 у.е. Такие данные СКО, являются признаком усиления влияния СНС. Показатель RMSSD один из самых информативных для оценки функционального состояния, ввиду того, что отражает не только вариабельность, но и автоматизацию ритма сердца, а также коррелирует с волновыми структурами ритма сердца. После пробы этот показатель с высокой степенью достоверности различий уменьшился на 45%, (с 66 до 36,30) что указывает на усиление преобладания симпатического звена ВНС. Отражающий преобладание парасимпатического звена регуляции над симпатическим, показатель NN50 является основой, для расчёта pNN50. В исходном состоянии NN50 и pNN50 составляли 99,6 и 34,7%, после перехода в положение стоя 25,6 и 8,8% соответственно. Комплекс показателей RMSSD, NN50 и pNN50 отражает влияние парасимпатического звена ВНС, а также является индикатором синусовой аритмии, связанной с дыханием [2].

При проведение спектрального анализа ритма сердца, ценным являются результаты показателей HF – волн высокой частоты и LF – волны низкой частоты, а также их соотношение LF/HF. В нашем эксперименте, в положении лёжа показатель HF составлял 2095, а LF – 941, их отношение LF/HF – 1,7. Такие данные свидетельствуют о доминирующем влиянии на активность синусового узла парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. После перехода в вертикальное положение HF – 520, LF– 788 и их соотношение LF/HF – 5,5. Таким образом переход в положение стоя увеличивает централизацию управления сердечным ритмом, а также усиливает влияние симпатико-адреналовой системы и активности вазомоторного центра.

Особый интерес представляет анализ данных показателя Total, показывающий суммарное воздействие мощностей LF, HF и VLF на регуляцию сердечного ритма. До перехода в вертикальное положение этот показатель составлял 4239, после 2659 у.е., такое снижение также является признаком симпатических воздействий [2].

В нейродинамическом анализе имеется так называемая «Гистограмма кодов», она фактически указывает на распределение нейродинамических кодов по степени нарушения их структуры. После перехода в положение стоя соотношение кодов следующее: 19%:56%:25% соответственно, коды с нормальной структурой, коды с изменённой структурой и коды с нарушенной структурой. По мнению Ю. Э. Питкевич, увеличения числа кодов с нарушенной структурой свидетельствует о начальных признаках скрытой перетренированности, а при сохранение такой тенденции, в дальнейшем, наступит перетренированность [4]. В нашем случае, при проведении ортостатического тестирования такая реакция может являться маркером напряжения регуляторных системы организма.

Показатель Z является отношением длительности всего комплекса к периоду следования кардиоинтервалов и определяется соотношением времени пополнения

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

энергетических ресурсов организма к времени их истощения [4]. В процессе проведения ортостатической пробы Z снизился на 0,13 у.е., с 0,42 в исходном положении, до 0,29 в вертикальном.

Энергетическая пирамида представлена следующими показателями: энергетический ресурс, энергетический баланс и показатели анаболизма и катаболизма. Энергетическая пирамида является динамическим отображением энергетического баланса в системах управления функциями организма на гипоталамо-гипофизарном уровне [4]. Цикл затрат (катаболизм), в положение лёжа – 139 у.е., после перехода в вертикальное положение – 87 у.е. (норма 50-300 у.е.). Цикл восстановления (анаболизм), лёжа – 112 у.е., стоя – 74 у.е. (норма 50-300 у.е. – по данным Питкевич Ю. Э.). Энергетический баланс это соотношение катаболизма и анаболизма в положении лёжа – 1,18, стоя – 1,14. Таким образом снижение показателей анаболизма и катаболизма в положении стоя свидетельствует об усилении функционирования данного уровня в регуляции управления [4].

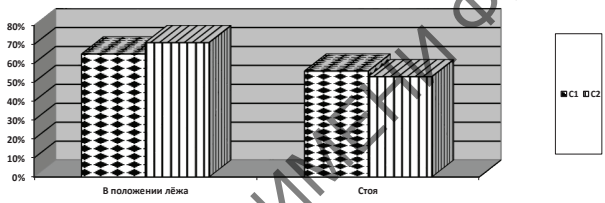


Диаграмма 1. Значения уровня компенсации и резерва компенсации в процессе пробы

На диаграмме 1 представлены значения показателей С1 и С2. В исходном положении уровень компенсации С1 составлял 65,1%, а резерв компенсации С2 – 71,2%. После перехода в вертикальное положение С1 – 55,8% , а С2 – 53,5%. По данным Питкевич Ю. Э., показатель С1 характеризует состояние текущей тренированности спортсмена и его снижение неизбежно ведёт (через 1-3 недели) к снижению параметров отвечающих за спортивную форму, однако его снижение наблюдается уже при начальных признаках скрытой перетренированности. В данном исследовании нас больше интересует реакция организма на переход в вертикальное положение в данный момент, поэтому показатель С2 – является ценой регуляции или по-другому балансом биохимических процессов его обеспечивающих. Т.е. переход в положение стоя повышает цену регуляции которую организм должен «заплатить» за адаптацию к изменившимся условиям.

Заключение. Таким образом, проведение активной ортостатической пробы с параллельной записью ЭКГ на ПАК «Омега-М» позволяет оценивать эффективность адаптационных процессов активирующихся в организме человека. В норме переход в положение стоя усиливает влияние центрального контура регуляции и симпатического отдела ВНС в управлении сердечным ритмом (в допустимых пределах). Это подтверждается полученными данными по показателям ИН, ИВР, ПАПР, Total, RMSSD, СКО и их статистически достоверным снижением в ответ на переход в вертикальное положение. Также, у

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

большинства обследуемых, после проведения пробы достоверно снизились значения показателей C1, C2, показатель анаболизма, катаболизма, A, B, C, D, Health. Т.е. изменения значений вышеперечисленных показателей в ответ на переход в вертикальное положение можно также расценивать как маркер адекватности протекания адаптационных процессов в организме.

Литература

1. Булатецкий, С. В. Оценка функционального состояния по результатам математического анализа ритма сердца при активной ортостатической пробе / С. В. Булатецкий // Центральный научный вестник. – 2016. – Т. 1. – № 15 (15). – С. 10–12.

2. Гаврилова, Е.А. Использование вариабельности ритма сердца в оценке успешности спортивной деятельности. «Практическая медицина» / Е.А. Гаврилова – 2015. – том 1.

3. Михайлова, С.В. Сравнительная характеристика уровня функциональных резервов сельских и городских школьников / С.В. Михайлова, Ю.Г. Кузмичёв, Е.А. Калюжный [и др.] // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – №8 (40). – С. 48-60.

4. Алгоритм диагностического применения программно-аппаратного комплекса «Омега-С» в спортивной медицине: монография / Ю. Э. Питкевич, Е. А. Лосицкий, Г. М. Загородный, О. А. Ярошевич. – Гомель: Гомельский государственный мед. университет, 2010. –160 с.

5. Шлык, Н.И. Управление тренировочным процессом спортсменов с учётом индивидуальных характеристик вариабельности ритма сердца / Н.И. Шлык // Физиология человека. – 2016. – Т. 42 (№6). – С. 81-91.

6. Вариабельность сердечного ритма: Стандарты измерения, физиологической интерпретации и клинического использования / Рабочая группа Европейского кардиологич. об-ва и Северо-Американского об-ва стимуляции и электрофизиологии // Вестник Аритмол. – 1999. – №11. – С. 53-78.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Л.Б. Ткаченко, магистрант
Волгоградская государственная академия физической культуры

Ключевые слова: *детский церебральный паралич, физическая реабилитация, функциональное состояние дыхательной системы, физическая подготовленность.*

Аннотация: *в статье рассмотрена методика физической реабилитации с использованием комплексов специально подобранных упражнений для детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом.*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Введение. В настоящее время среди детей-инвалидов, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА), первое место занимают дети, страдающие церебральной патологией (ЦП) (около 50%).

Эта проблема затрагивает детей, поэтому приобретает особую актуальность. Заболеваемость ДЦП (детским церебральным параличом) составляет 1,88 случаев на 1000 детей. В настоящее время случаи рождения детей с ДЦП наиболее распространены.

ДЦП – это тяжелое заболевание, которое характеризуется двигательными, речевыми и психическими нарушениями, которые отрицательно влияют на социальную адаптацию больных детей и снижают качество их жизни. Больные ДЦП в дошкольном возрасте уже имеют инвалидность, а в течении жизни последствия заболевания сохраняются.

Дети, которым поставлено заболевание церебральный паралич, необходимо комплексное лечение на длительный период времени в зависимости от возраста и тяжести поражения. Исследования многих авторов позволяют отметить, что использование средств физической реабилитации позволяют уменьшить степень инвалидности или полностью устранить её.

В настоящее время в системе адаптивного физического воспитания детей с церебральным параличом разработаны целые комплексы по лечебной гимнастике, коррекционно-развивающим играм, фитболтерапии.

Однако определенный научный интерес представляет комплексное использование различных оздоровительных систем и тренажера Гросса, который позволяет улучшить координацию, равновесие и ориентировку в пространстве, повышает двигательную активность детей дошкольного возраста с церебральным параличом, что определяет актуальность настоящего исследования.

Цель исследования - обосновать эффективность применения средств физической реабилитации для старших дошкольников с церебральным параличом, направленных на повышение уровня функционального состояния дыхательной системы и физической подготовленности.

Для реализации данной цели исследования были поставлены следующие *задачи:*

1. изучить исходные показатели функционального состояния дыхательной системы и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста с церебральным параличом;
2. разработать методику физической реабилитации детей старшего дошкольного возраста с церебральным параличом, направленную на повышение уровня функционального состояния дыхательной системы и физической подготовленности;
3. определить эффективность применения разработанной методики физической реабилитации детей старшего дошкольного возраста с церебральным параличом, направленной на повышение уровня функционального состояния дыхательной системы и физической подготовленности.

Материал и методы исследования

Изучение исходных показателей дошкольников было проведено на базе ГБУ СО «Волгоградский центр социальной помощи семье и детям». В педагогическом эксперименте приняли участие 15 детей 6-7 летнего возраста, имеющих диагноз

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ДЦП, легкая форма спастической гемиплегии. Контрольную группу составили 7 человек, экспериментальную – 8 человек.

В начале педагогического эксперимента нами были изучены медицинские карты детей с церебральным параличом и определены сопутствующие нарушения: нарушения ОДА, деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, задержка психического развития.

Для оценки функционального состояния дыхательной системы использовались следующие методы [2]:

1. Экскурсия грудной клетки (ЭГК).
2. Измерение частоты дыхания (ЧД).
3. Спирометрия – метод определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ).

Для оценки физической подготовленности использовались следующие методы:

1. Тест «Сбор пирамиды».
2. Опороспособность на правой/левой ноге.
3. Ходьба по прямой.
4. Подъем туловища из положения лежа на животе.
5. Подъем туловища из положения лежа на спине.
6. Приседание возле опоры.

Результаты эксперимента. Анализируя полученные данные, нами не было обнаружено статистически достоверных различий между детьми контрольной и экспериментальной групп, что говорит об однородности сформированных групп. Анализ изучаемых показателей выявил низкий уровень функционального состояния дыхательной системы и физической подготовленности дошкольников с ДЦП.

Таблица 1

Исходные значения показателей функционального состояния дыхательной системы и физической подготовленности детей 6-7 лет с ДЦП

№ п/п	Показатели	ЭГ ($\overline{X} \pm m$)	КГ ($\overline{X} \pm m$)
Функциональное состояние дыхательной системы			
1.	Экскурсия грудной клетки, см.	3.6±1.5	3.7±1.2
2.	ЧД, к-во раз	29.1±4.5	28.4±4.1
3.	ЖЕЛ, мл	1080±7.8	1096±9.1
Физическая подготовленность			
4.	Сбор пирамиды, сек	11.2±1.2	11.4±1.3
5.	Опороспособность на правой ноге, сек	4.7±1.2	4.4±1.3
6.	Опороспособность на левой ноге, сек	4.8±1.1	4.5±1.8
7.	Ходьба по прямой, сек	116.4±5.2	118.5±6.1
8.	Подъем туловища, раз	2.4±0.7	2.1±0.7
9.	Приседание возле опоры, раз	3.8±1.3	3.9±1.1

В результате изучения и анализа научно-методической литературы и практического опыта ведущих специалистов были отобраны средства физической реабилитации и разработана экспериментальная методика.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

С целью коррекции нарушений мелкой моторики и манипулятивной функции рук использовались упражнения с предметами с использованием различных вариантов хватов кисти: шаровидный, цилиндрический, крючковидный, межпальцевой и оппозиционный.

С целью развития координационных способностей применялись упражнения не только на фитбол-мячах, но также упражнения, связанные с переносом центра тяжести тела с одной ноги на другую, и упражнения на сохранение равновесия.

С целью профилактики и коррекции контрактур использовались упражнения в расслаблении, потряхивании, растягивании. С этой целью на занятиях использовались туторы, воротники, валики, лонгеты, грузы и др.

В процессе занятий нами использовались следующие методы:

- метод повторного выполнения упражнений в зависимости от задач и степени поражения двигательной системы;
- метод круговой тренировки, с применением тренажерных устройств, где последовательно решались задачи развития двигательных навыков (ходьбы на четвереньках, на коленях; умения сидеть и стоять) и физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости);
- метод непрерывной работы в течение 3-15 мин., где решались задачи формирования двигательного навыка и физической подготовленности детей с диагнозом ДЦП.

При отборе средств физической реабилитации и разработке методике занятий дошкольников с ДЦП ставились следующие задачи [3]:

1. коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба);
2. преодоление слабости (гипотрофии, атрофии) отдельных мышечных групп;
3. улучшение подвижности в суставах (профилактика и разработка контрактур);
4. нормализация тонуса мышц (коррекция позотонических реакций);
5. улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
6. развитие предметно-манипулятивной деятельности рук (пальцев рук).

Занятия в экспериментальной группе проводились индивидуально-малогрупповым способом по 45-50 минут три раза в неделю и включали в себя:

- комплексы лечебной гимнастики;
- комплексы упражнений фитбол-гимнастики;
- коррекционно-развивающие игры;
- комплексы дыхательных упражнений;

Тренажёр Гросса, который обладает антигравитационным эффектом и способствует выработке правильного стереотипа ходьбы, равновесия, проприоцептивного контроля [1].

Включение в процесс занятий комплексов дыхательных упражнений способствовало улучшению деятельности дыхательной системы дошкольников с церебральным параличом.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Отмечается достоверное увеличение экскурсии грудной клетки у детей экспериментальной группы на 19,4%. В то время, как у детей контрольной группы прирост незначителен, недостоверен и составляет 2,7%.

У детей экспериментальной группы отмечается тенденция к достоверному увеличению жизненной ёмкости лёгких на 3,8%, тогда, как у дошкольников контрольной группы прирост значительно ниже и составляет 0,8%.

Как следствие этого достоверно снизилась частота дыхания у дошкольников экспериментальной группы на 17,8%. У дошкольников контрольной группы частота дыхания снизилась на 6,7%.

Использование на занятиях с детьми экспериментальной группы упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук, способствовало улучшению манипулятивной функции рук.

Значительно снизилось время выполнения задания «сбор пирамиды». Дети экспериментальной группы выполняют данное задание на 3,6% быстрее, детей контрольной группы на 1,8%.

Значительная положительная динамика наблюдается и в заданиях, оценивающих опороспособность. Время удержания туловища на правой и левой ногах у детей экспериментальной группы улучшилось на 25,5% и 25% соответственно. У дошкольников контрольной группы так же отмечается прирост исследуемого показателя, однако он не такой значительный – 9,1% и 13,3% соответственно.

Значительно улучшились показатели в тесте, оценивающем динамическую опороспособность в задании «Ходьба по прямой». Дошкольники экспериментальной группы с ДЦП после занятий по разработанной методике преодолевают дистанцию на 22,6% быстрее в то время, как испытуемые контрольной группы – на 6,9% быстрее.

Данные изменения мы связываем с тем, что за счет укрепления мышечного корсета и повышения общей подготовленности ребенка постепенно стабилизуется положение тела в пространстве. Данная динамика подчеркивает важность включения тренажера «Гросса» в занятия физической реабилитации с детьми дошкольного возраста с церебральным параличом.

Выраженная динамика результатов установлена при оценке прироста показателей силовых способностей мышц брюшного пресса. Так, показатель в тесте «Подъем туловища из положения лежа на спине» достоверно увеличился у детей экспериментальной группы на 29,2%, у дошкольников контрольной группы – на 4,8%.

Положительные результаты во многом обусловлены широким применением упражнений фитбол-гимнастики в исходном положении сидя на мяче, так как в этом случае происходит укрепление мышц, создающих мышечный корсет позвоночника. Прирост результатов в тесте, характеризующем двигательные возможности нижних конечностей «Приседание возле опоры», у детей экспериментальной группы составил 26,3%, у дошкольников контрольной группы – 5,1%.

Таким образом, подводя итог исследования, значения показателей функционального состояния дыхания и физической подготовленности указывают на более высокую эффективность экспериментальной методики физической

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

реабилитации, по сравнению с традиционно применяемой методикой для детей с церебральной патологией.

Таблица 2

Значения показателей функционального состояния дыхания и физической подготовленности детей 6-7 лет с ДЦП после экспериментальной методики (%)

№ п/п	Показатели	ЭГ(%)	КГ(%)
Функциональное состояние дыхательной системы			
1.	Экскурсия грудной клетки	19.4	2.7
2.	ЧД	17.8	6.7
3.	ЖЕЛ	3.8	0.8
Физическая подготовленность			
4.	Сбор пирамиды	3.6	1.8
5.	Опороспособность на правой и левой ноге	25.5	9.1
6.	Опороспособность на левой ноге	25	13.3
7.	Ходьба по прямой, сек	22.6	6.9
8.	Подъем туловища, раз	29.2	4.8
9.	Приседание возле опоры, раз	26.3	5.1

Выводы. В итоге было обнаружено, что у всех детей дошкольного возраста с ДЦП низкий уровень функционального состояния дыхательной системы: экскурсия грудной клетки у дошкольников экспериментальной группы составила – 3,6±1,5 см, контрольной – 3,7±1,2 см. Частота дыхания составила 29,1±4,5 дыханий в минуту и 28,4±4,1 дыханий в минуту соответственно. Жизненная ёмкость лёгких составила в экспериментальной группе – 1080±7,8 мл, в контрольной группе – 1096±9,1 мл. Время выполнения задания «Сбор пирамиды» составило 11,2±1,2 сек. у детей экспериментальной группы и 11,4±1,3 сек. у контрольной группы. Опороспособность правой ноги составила у детей экспериментальной группы – 4,7±1,2 сек., контрольной группы – 4,4±1,3 сек.; левой ноги - 4,8±1,1 сек. и 4,5±1,8 сек., ходьба по прямой у детей экспериментальной группы составляет 116,4±5,2 сек., а у детей контрольной группы 118,5±6,1. Дети экспериментальной группы выполняют в среднем 2,4±0,7 подъемов туловища, дети контрольной группы - 2,1±0,7 подъемов. Значение теста «приседание возле опоры» составило 3,8±1,3 раз и 3,9±1,1 раз соответственно.

Разработанная экспериментальная методика физической реабилитации включает: комплексы лечебной гимнастики, комплексы упражнений фитбол-гимнастики, коррекционно-развивающие игры, комплексы дыхательных упражнений, занятия на тренажере Гросса. Занятия по разработанной методике проводились по 45-50 минут три раза неделю индивидуально-малогрупповым способом.

В процессе педагогического эксперимента у детей экспериментальной группы отмечается достоверный прирост показателей функционального состояния дыхательной системы: экскурсия грудной клетки улучшилась на 19,4%, жизненная ёмкость лёгких на 3,8%, частота дыхания снизилась на 17,8% и физической подготовленности: в тесте «сбор пирамиды» на 3,6%, время удержания туловища

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

на правой и левой ногах достоверно улучшилось на 25,5% и 25% соответственно, показатель в тесте «Подъем туловища из положения лежа на спине» достоверно увеличился на 29,2%, в тесте «Приседание возле опоры на 26,3%. У дошкольников контрольной группы прирост показателей заметно ниже 5,1%.

Данное исследование позволяет сделать вывод о необходимости применения современных оздоровительных методик и тренажеров в процессе физической реабилитации детей с детским церебральным параличом.

Литература

1. Гросс, Н. А. Вертикальная устойчивость у детей-инвалидов с нарушением функций опорно-двигательного аппарата при выполнении физических упражнений с использованием тренажерных устройств [Текст] / Н. А. Гросс, Т. Л. Шарова, И. Ю. Беркутова, Г. В. Буканова // ТиПФК. -2017. -№2. -С.43-45.

2. Полетаева, Н. А. Методика индивидуальной оценки физического развития детей школьного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Текст] / Н. А. Полетаева // АФК. -2014. -№2(58). -С.25-28.

3. Семёнова, К. А. Клиника и реабилитационная терапия детских церебральных параличей [Текст] / К. А. Семёнова, Е. М. Мастюкова, М. Я. Смуглин // Книга по Требованию. - 2013. -С. 328.

ВЛИЯНИЕ ТРАНСКРИНИАЛЬНОЙ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИИ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНА

Ж.А. Толоконникова, студентка
Научный руководитель:
О.М. Холодов, к.п.н., доцент,
Воронежский государственный институт физической культуры
А.А. Караванов, к.пс.н., доцент
Военно-Воздушная академия им. профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина и

Ключевые слова: *циклические виды спорта, транскраниальная электростимуляция, сердечно-сосудистая система, физическая работоспособность, восстановление.*

Аннотация: *В этой статье показаны результаты эмпирического исследования, в котором исследовано влияние вне тренировочного средства транскриниальной электростимуляции импульсным током. Выявлены эффекты воздействия данного средства на физическую работоспособность, на деятельность сердечно-сосудистой системы во время выполнения физической нагрузки спортсменов циклических видов спорта: лыжные гонки и легкая атлетика (бег). Показаны результаты влияния однократного применения сеанса ТЭС на процессы восстановления спортсменов после нагрузки.*

Использование вне тренировочных средств для повышения работоспособности и восстановления спортсменов, методика их применения в тренировочном

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

процессе является актуальной темой в современном спорте. Это обусловлено тенденцией роста спортивного результата и соответственно увеличение объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Спортсмены не всегда способна за счёт собственных функциональных возможностей организма преодолеть объем тренировочной нагрузки и успеть восстановиться к следующему тренировочному занятию. Последствия могут быть серьезными: появление хронического утомление, перенапряжения, перетренированности. Эти явления характерно для циклических видов спорта, так как спортивный результат данной категории спортсменов в большей степени зависит от развития функциональных возможностей организма. Использования вне тренировочных средств, влияющих на физическую работоспособность или ускорение процесса восстановления после нагрузки, необходимо применять в зависимости от задач тренировочных микроциклов и мезоциклов. На сегодняшний день известны многие средства и методы для повышения работоспособности и восстановления, используемые в клинической практике. Однако не все применяются в спортивной практике. Транскраниальная электростимуляция импульсным током (ТЭС) является таким методом. Под ТЭС понимает немедикаментозное, неинвазивное электрическое воздействие, избирательно активирующее антиноцицептивную систему мозга в подкорковых структурах мозга с последующим активным выделением нейротрансмиттеров и нейро-модуляторов, как серотонин и эндорфин [1]. К основным эффектом ТЭС относится: активизация репаративной регуляция, нормализация сосудистой регуляция, анальгезия, стимуляция иммунитета, нормализация психофизиологического статуса, противоалкогольное и противонаркотическая действие, антиаллергические, вегеторегулирурующие, антистрессовое лечебные действия [4]. В медицине ТЭС используется более 30 лет. Использования средства в спорте началось сравнительно недавно. Основное применение в сфере ациклических видов спорта [2]. Эффекты ТЭС в ациклических видах спорта остаются недостаточно изученными.

Цель исследования – выявить эффекты транскраниальной электости-муляции импульсным током, как внетренировочного средства для повышения работоспособности и для восстановления спортсменов циклических видов спорта.

Задачи исследования:

1. Исследовать влияние однократного применение сеанса ТЭС на повышение физической работоспособности спортсменов циклических видов спорта.

2. Проанализировать влияние ТЭС на процессы восстановления после нагрузки спортсменов циклических видов спорта.

В исследовании принимали участие 17 спортсменов от 1 разряда до КМС (13 лыжников-гонщиков и 4 бегуна на средние дистанции), средний возраст составил 20 лет, стаж занятий – 7,8 лет. Исследования включала в себя два обследование с перерывом 3-4 дня. Во второй день обследований спортсмены перед выполнением нагрузки проходили сеанс транскраниальной электростимуляция импульсным током, в течение 20 минут в положении сидя, сила тока – до 3 мА.

Методы следования:

1. Обследование в покое включала в себя запись электроэнце-фалограммы для безопасности и отбора испытуемых; анализ вариабельности сердечного ритма; анализ кровотока нижних конечностей с помощью метода реовазографии.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Исследования гемодинамических показателей: измерения артериального давления и частоты сердечных сокращений.

2. Выполнение физической нагрузки – стандартная функциональная проба PWC 170. На каждой ступени нагрузки фиксировались показатели ЧСС и АД. Во второй день обследования нагрузка была идентична. Тест PWC 170 рекомендован Всемирной организации здравоохранения для определения уровня физической работоспособности и уровня здоровья.

3. После выполнения нагрузки проводились обследование восстановления. На 3, 10 и 20 минутах фиксировались показатели ЧСС и АД.

Интерпретация результатов осуществлялась с помощью методов математической статистики (непараметрическая статистика – метод по критерию Вилкоксона для зависимых переменных; использование среднее арифметическое (M) и её ошибки (m) для представления результатов.

Результаты исследований их обсуждения. При анализе показателей сердечно-сосудистой системы (ССС) и вариабельности сердечного ритма (ВСР) в покое 1 и 2 дня обследований не было выявлено статических значимых различий, что подтверждает структуру спектра.

Влияние сеанса ТЭС было исследовано при выполнении физической нагрузки PWC 170. Каждая ступень нагрузки характеризовалась определенной зоны мощности и типом энергообеспечения: 1 ступень выполнялось в умеренной зоне мощности с использованием аэробного типа энергообеспечения; 2 ступень выполнялось в большей зоне мощности включением аэробно-анаэробного типа энергообеспечения. Положительное влияние сеанса ТЭС на показатели сердечно-сосудистой системы во время выполнения нагрузки отмечено на всех ступени. Обе ступени характеризуется снижением показателя ЧСС и двойного произведения, что позволяет судить об увеличение экономичности деятельности сердца при выполнении аэробной и смешанной типах нагрузки (таблица 1).

Таблица 1

Показатели физической работоспособности сердечно-сосудистой системы во время выполнения нагрузки спортсменов циклических видов спорта (M±m)

Показатели	Без использования ТЭС	Применение ТЭС
1 ступень (разминка)		
ЧСС, уд/мин	113.41±9.2**	107.88±9.2**
СО, мл	87±13.5	87.4±11
МОК, л/мин	9.84±1.6	9.43±1.3
ДП, усл. ед.	159.54±19.7**	145.69±16.6**
2 ступень (PWC 170)		
ЧСС, уд/мин	154.94±8.73**	149.06±9.89**
СО, мл	123±20.2	118.2±25.5
МОК, л/мин	19.16±3.2*	17.62±3.9*
ДП, усл. ед.	250.87±42.4*	238.25±33*
Физическая работаспособность		
PWC 170, кгм/мин	1436.8±293.1*	1522.1±278.8*
PWC 170, кгм/мин/кг	20.04±3.6**	21.4±3.6
МПК, мл/мин/кг	59.2±8.2**	62.09±8.4**
Примечание:*–изменения статически значимы при $p<0.05$; **–изменения статически значимы при		

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Влияние сеанса ТЭС функциональное состояние ССС отразилось на показатели физической работоспособности. После прохождения сеанса ТЭС спортсмены показали результаты выше, чем в первый день (таб. 1). По показателю PWC 170 уровень физической работоспособности увеличился в среднем на 5,9% (абсолютное значение) или в среднем на 6,8% (относительное значение, в зависимости от массы тела).

Полученные результаты могут быть следствием деятельности гормона β-эндорфина, выделением которого усиливается под воздействием сеанса ТЭС. Данный гормон способен снижать уровень адренергического влияния на сердце, вследствие чего наблюдается уменьшение показателей ССС [3].

При анализе результатов показатели ССС после нагрузки было выявлено положительное влияние сеанса ТЭС на скорость восстановления спортсменов после выполнения физической нагрузки. Воздействия ТЭС способствуют ускорению восстановления показателей ЧСС и двойного произведения, отражающие уровень потребления миокардом кислорода [5]. Кроме этого, после ТЭС, у спортсменов быстрее восстанавливается показатели артериального давления, показатели сила сердечного сокращения – систолического объема и минутного объема крови. Полученные данные свидетельствуют об эффекте ТЭС, направленном на ускорение процессов восстановления после физической нагрузки.

В заключении можно сделать вывод, что транскраниальная электростимуляция является эффективным средством, как для повышения физической работоспособности, так и для ускорения восстановления спортсменов циклических видов спорта. Полученные данные свидетельствуют о том, что применение однократного сеанса транскраниальной электростимуляция способствует экономизации деятельности сердечно-сосудистой системы спортсменов во время выполнения физической нагрузки. Данное средство является перспективным внетренировочным методом для внедрения его в тренировочный процесс спортсменов циклических видов спорта.

Литература

1. Кокорина, В. Э. Применение методики гранскраниальной электростимуляции для лечения заболеваний гортани обусловленных ГЭРБ / В.Э. Кокорина // Транскраниальная электростимуляция: экспериментально-клинические исследования: Т.3. – СПб, 2019, – С. 72-83.

2. Корягина, Ю.В. Транскраниальная электростимуляция как средство оптимизации психофизиологических функций у единоборцев и спортсменов силовых видов спорта / Ю.В. Корягина, Л.Г. Рогулсва, Т.П. Замчий // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №3. – С. 11-13.

3. Маслов, Л.Н. Активация опиатных рецепторов изменяет устойчивость сердца к ишемическим и реперфузионным повреждениям / Л.Н. Маслов, Ю.Б. Лишманов, Г.Дж. Гросс |и др.] // Вестник аритмологии. – 2002. – № 28. – С. 67-78.

4. Сухарев, А.В. Комплексное лечение гипергидроза стоп у военнослужащих с применением транскраннальной электростимуляции / А.В. Сухарсв, Р.Н. Назаров, А.В. Патрушев, О.И. Бондарь / Транскраниальная электростимуляция. Экспериментально-клинические исследования. –2019. – С. 346 – 359.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

5. Филимонова, А.Е. Использование транскраниальной электростиму-ляции в клинике (обзор литературы) А.Е. / Филимонова, А.В. Борсуков // Вестник Смоленской медицинской академии. – 2009. – № 1. – С. 130-133.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ И СТЕПЕНИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ НА ДВОЙНОМ МИНИТРАМПЕ

П.С. Тоянова, магистрант,
П.Ю. Жигайлов, студент
Научный руководитель:
Л.В. Жигайлова, к.п.н., доцент
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Ключевые слова: *мотивация, прыжки на двойном минитрампе, спортсменки высокой квалификации.*

Аннотация: *В статье с помощью методики «Почему я занимаюсь спортом» определены средние значения показателей мотивации показателей и удовлетворения базовых потребностей спортсменок высокой квалификации, занимающихся прыжками на двойном минитрампе.*

Известно, что мотивационная сфера оказывает стимулирующее влияние на деятельность человека. Сформированная внутренняя мотивация и удовлетворенность основных потребностей определяют готовность к осознанной регуляции и ответственности, формируя направленность усилий по достижению цели, стремление к добросовестности, активности, настойчивости и самостоятельности [1, 3, 4].

Спорт как вид деятельности предполагает высокую значимость мотивации и саморегуляции поведения [2].

Для определения влияния мотивации на развитие спортивной деятельности спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в прыжках на двойном минитрампе с помощью адаптированного варианта опросника AMQ (Шкала академической мотивации»), созданной Р.Дж. Валлеранд (1997) «Почему я занимаюсь спортом» проводилось обследование [5]. Результаты представлены в таблице 1.

В результате проведенного исследования было выявлено, что все показатели мотивации, включающие показатели как внутренней, так и внешней мотивации, на более высоком уровне выражены у девушек в возрастной группе 15-18 лет, чем у спортсменок в возрасте 19-21 года.

Это может быть связано с тем, что для девушек 15-18 лет спортивная среда более насыщена факторами, стимулирующими мотивацию занятий спортом.

Таблица 1

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Средние значения показателей мотивации, спортсменок высокой квалификации, занимающихся прыжками на двойном минитрампе

Показатель (баллы)	Возрастная группа		Достоверность различий
	19-21 год (n=10)	15-18 лет (n=10)	
Знания	14±3.53	17.5±2.94	2.37 p<0.05
Компетентность	15±2.96	18.4±2.67	1.34
Новые впечатления	14.2±3.43	18.53±2.87	2.56 p<0.05
Внутренняя мотивация	43±8.18	55±6.23	3.05 p<0.05
Идентификация	14±3.4	19.5±2.3	2.81 p<0.05
Интроекция	14.8±3.31	18±2.8	1.44
Внешняя мотивация	15±3.14	17.67±3	1.92
Внутренняя мотивация	41,5±8	54±5.4	1.37
Амотивация	15±3.2	17.4±4.3	2.21

В результате значимые достоверные различия были выявлены по следующим показателям: по интегральному показателю внутренней мотивации, а также по показателям внутренней мотивации (знания) и внутренней мотивации (новые впечатления).

Также достоверным оказался показатель внешней мотивации (идентификации).

Это может быть связано с тем, что внутренняя мотивация спортивной деятельности девушек 15-18 лет выражена в большей степени, чем у девушек 19-21 года, стимулируется через стремление к получению знаний и информации, которые дает спорт.

Приобретение новых впечатлений также выше у девочек в возрасте 15-18 лет. Впечатления, приобретаемые в процессе занятий прыжками на двойном минитрампе стимулируют внутреннюю мотивацию за счет желания показать на соревнованиях технически сложные упражнения с минимальными сбавками и возможностью выполнения нормативов МС. Также на этом этапе подготовки спортсмен претендует для включения его в состав Национальной команды страны.

Достоверно более значимый показатель внешней мотивации, характерный для спортсменок 15-18 лет в большей степени, чем у девушек 19-21, означает, что спорт как вид деятельности обладает более привлекательными внешними атрибутами, стимулирующими мотивацию, связанными с возможностью «выделяться», быть лучше других, реализуя потребность в максимализме.

Исследование степени удовлетворенности базовых потребностей спортсменок проводилось с помощью анкеты «Шкала основных психологических потребностей».

Анализ достоверности различий по показателям степени удовлетворенности базовых потребностей показал, что значимых различий среди спортсменок обеих возрастных групп не обнаружено (таблица 2).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 2

Средние значения показателей удовлетворения базовых потребностей спортсменок, специализирующихся в прыжках на двойном минитрампе

Показатель (баллы)	Возрастная группа		Достоверность различий
	15-18 лет (n=10)	19-21 год (n=10)	
Автономия	4.62±1.17	4.57±1.24	1.11
Компетентность	4.51±1.28	4.48±1.21	1.93
Потребность быть включенным во взаимоотношения	4.75±1.82	4.91±2.1	1.87

В результате исследования степени удовлетворенности базовых потребностей было установлено, что показатель автономии (т.е. потребность в самостоятельности относительно выбора способа и мотива действий, действуя как субъект, исходя из собственных внутренних побуждений) выражен в равной степени, в обеих возрастных группах.

По показателю потребности в компетентности (т.е. потребности воспринимать себя как человека, способного решать задачи в значимой деятельности) и показателю потребности во взаимоотношениях (т.е. потребность быть включенным в отношения с другими людьми) наблюдаются аналогичные результаты.

Таким образом, мы установили некоторые особенности потребностно-мотивационной сферы спортсменок высокой квалификации, занимающихся прыжками на двойном минитрампе. Выявлено, что отсутствуют значимые различия в изучаемых возрастных группах в степени удовлетворенности базовых потребностей к занятиям избранным видом спорта.

Литература

1. Береславская Н.В. Психологические факторы, лимитирующие готовность прыгунов на батуте высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям /Н.В. Береславская, Е.С. Косова //Актуальные вопросы физической культуры и спорта, КГУФКСТ. – Краснодар, 2013, Том 15, - С. 53-55.

2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие /Г.Б. Горская; под ред. А.Г. Барабанова. - Краснодар: КГАФК. -1995. - 178 с.

3. Пилюк Н.Н. Мотивация соревновательной деятельности акробатов и прыгунов на батуте высокой квалификации /Н.Н. Пилюк, Л.В. Жигайлова //Вестник Адыгейского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». – Майкоп: изд-во АГУ. – Вып. 2. – 2012. – С. 225-231.

4. Троянова П.С. Мотивация спортивной деятельности спортсменок высокой квалификации в прыжках на двойном минитрампе /П.С. Троянова //Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых Южного Федерального округа (февраль – март 2019 года), Часть 1, Краснодар. – С. 329.

5. Vallerand R.J. Toward a Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic motivation /R.J. Vallerand. Advances in experimental social psychology. - New York, San Diego: Academic Press, 1997. - Vol. 29. – P. 271-360.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В РЕГИОНЕ: СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА

Тронин Р.А., магистрант
Орловский государственный университет им.И.С. Тургенева

Ключевые слова: *спортивные единоборства, регион, законодательство, спортивные комплексы, сравнительная оценка*.

Аннотация: *Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью оценки регионального состояния уровня развития спортивных единоборств с целью их совершенствования на основе сравнительной оценки спортивной практики развитых регионов. В качестве критериев оценки использовалась законодательная база, наличие соответствующих требованиям спортивных комплексов и спортивного сооружения, уровень региональной поддержки*.

Спортивные единоборства весьма популярны в наши дни ввиду того, что они одновременно дают возможность поддерживать физическую форму и получать навыки в области самообороны, что довольно актуально сегодня.

Спортивные единоборства представляют собой один из видов спортивных состязаний, в котором участники противодействуют друг другу в физическом отношении. «Лица, занимающиеся спортивными единоборствами, могут стремиться как к высшим спортивным достижениям, так и к общему оздоровлению и поддержанию хорошей физической формы» [2].

В законодательстве РФ отражены основные понятия в сфере спортивного единоборства, требования к участникам и процессу организации спортивных мероприятий [4]. Министерство спорта РФ с учетом международных нормативов и действующих программ развития спортивных единоборств утверждает правила видов спорта, регламенты спортивных соревнований, которые разрабатываются Общероссийскими спортивными федерациями. Вся необходимая информация размещается на официальном сайте Общероссийской спортивной федерации, где отражаются также критерии отбора в сборные команды России, сведения о членах федерации и ее структурных подразделениях, информация о руководящих органах и т.д. [5]

Выделяют несколько видов спортивных единоборств «Combative sports»:

- «Boxing» (бокс) – вид спорта посредством использования кулаков;
- «Kickboxing» (кикбоксинг) – вид бокса посредством использования кулаков и иных частей рук и ног;
- «Martial arts» (боевые искусства) – разновидности спортивных единоборств, включая сумо, дзюдо, карате, кунг-фу, тхэквондо, панкратион, муай-тай и т.д.;
- «Mixed martial arts» (смешанные боевые искусства) - рукопашный бой с использованием комбинации техник из различных видов боевых искусств [1];

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- «Wrestling exhibition» or «wrestling show» (борцовские шоу) - вид спортивно-развлекательного зрелища, участники которого показывают свое мастерство на ринге в поединке друг и другом.

В процессе проведения показательных выступлений по спортивным единоборствам все большее значение приобретает зритель, спонсоры, рекламные агенты, так как речь идет о коммерческих мероприятиях, где основной целью является получение дохода. Такие спортивные мероприятия сопровождаются музыкальным оформлением, участием групп поддержки для усиления эффекта зрелищности [6].

Важным аспектом в развитии спортивных единоборств в регионах является наличие спортивных комплексов и спортивного сооружения.

Лидером в региональном обеспеченности населения спортивными сооружениями, обойдя с большим отрывом Тверь, является Белгород. В нем на каждые 1000 чел. населения приходится 3 спортивных сооружения, причем большинство из них обеспечивает муниципалитет (рисунок 1).



Рис. 1. *Обеспеченность населения спортивными сооружениями, в том числе находящихся в муниципальной собственности, в областных центрах ЦФО и ЦЧР в 2018 г*

Самый низкий показатель в Курске (1 ед., в том числе 0,6 ед. приходится на долю городских властей). Наибольшая доля участия городской администрации в обеспечении местного населения спортивными сооружениями принадлежит лидеру рейтинга – Белгороду (2,1 ед.), наименьшая – Рязани (0,5 ед.), которая не стала аутсайдером рейтинга и обошла Курск за счет участия частного капитала в спортивном воспитании и формировании физической культуры рязанцев: на его долю приходится 4 стадиона с трибунами (80%), 89 плоскостных спортивных сооружений (51%), 91 спортивный зал (48%) и 11 плавательных бассейнов (73%). Наибольшая доля участия частного капитала в обеспечении населения спортивными сооружениями также принадлежит лидеру рейтинга – Белгороду (0,9 ед.), наименьшая – Смоленску (0,1 ед.). Рассматривая обеспеченность населения отдельными спортивными сооружениями по крупным категориям, анализ показал, что Белгород сохранил за собой лидерство относительно обеспеченности стадионами с трибунами (разделив 1-е место с Липецком и Тамбовом) и

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

плавательными бассейнами: на каждые 1 000 чел. населения в городе приходится 0,02 стадиона с трибунами и 0,1 плавательного бассейна. По обеспеченности плоскостными спортивными сооружениями 1-е место заняла Тверь (1,4 ед.), подвинув Белгород на 2-е место (1,3 ед.) (рисунок 2).

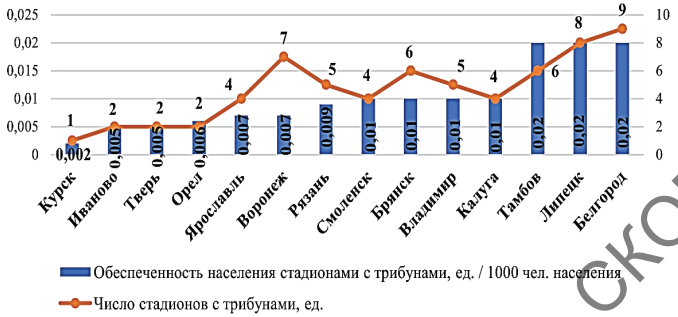


Рис. 2. *Обеспеченность населения стадионами с трибунами в областных центрах ЦФО и ЦЧР в 2018 г.*

Аутсайдерами по данным категориям спортивных сооружений стали: по обеспеченности стадионами с трибунами – Курск (0,002 ед.), по обеспеченности плоскостными спортивными сооружениями – Рязань (0,3 ед.), по обеспеченности плавательными бассейнами – Ярославль и Воронеж (по 0,02 ед.).

Единственная категория спортивных сооружений, в обеспеченности которой Белгород получил низкую оценку, заняв вместе с Воронежем и Липецком последнюю строчку, стали спортивные залы (по 0,3 ед. на каждые 1000 чел. населения). Лидером здесь стал Смоленск (1 спортивный зал на 1000 чел. населения).

Орловская область имеет неплохие позиции (устойчивое второе место) в обеспеченности спортивными залами и сооружением (рисунок 3).

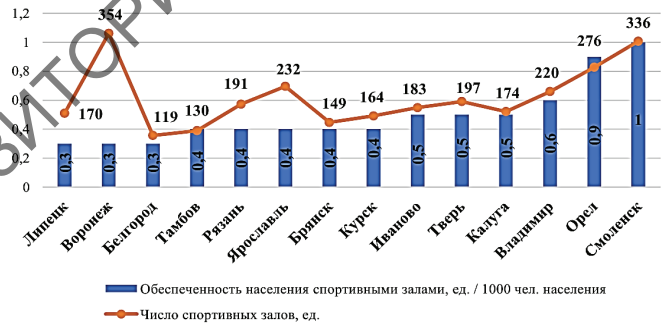


Рис. 3. *Обеспеченность населения спортивными залами и сооружением в областных центрах ЦФО и ЦЧР в 2018 г.*

В развитии объектов физической культуры и спорта Орловской области

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

участвуют как администрация города, так и предпринимательское сообщество. На долю первой приходится 69% спортивных сооружений города, частный капитал содержит оставшийся 31%.

По отдельным категориям спортивных сооружений распределение собственности происходит следующим образом: 78% стадионов с трибунами находится в муниципальной собственности, 22% – в частной; плоскостные спортивные сооружения – 84% и 16% соответственно; спортивные залы – 65% и 35% соответственно; плавательные бассейны – 76% и 24% соответственно.

По итогам 2018 г. удельный вес орловцев, систематически занимающихся спортивным единоборством, составляет 49,93%, что на 5,35% больше показателя предыдущего года.

Совмещение возможности использования спортивных объектов как в рамках государственного заказа (в качестве спортивной базы для подготовки профессиональных спортсменов), так и с целью оказания коммерческих услуг и проведения спортивно-зрелищных мероприятий существенно повышает инвестиционную привлекательность таких объектов и в целом повышает эффективность их эксплуатации. Учитывая, что объем капитальных затрат в строительство/реконструкцию подобных объектов может быть существенным, объем бюджетного софинансирования может быть выше, чем для объектов массового спорта [3].

Совершенствование нормативной и материальной базы, а также использование современных подходов к тренировкам, позволит развивать спортивные единоборства, максимально используя их физкультурно-оздоровительный потенциал. В то же время, это создает предпосылки для формирования эффективных механизмов реализации проектов по созданию спортивных объектов, ориентированных на развитие спортивных единоборств в регионах.

Литература

1. Приказ Министерства спорта РФ от 24 марта 2017 г. N 245 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта смешанное боевое единоборство (ММА)» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: https://base.garant.ru/71658248/

2. Приказ Минспорта России от 02.02.2016 N 92 Об утверждении правил вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА) » [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-02022016-n-92-ob-utverzhdenii/

3. Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент: Регулирование, организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий: учебник для студентов вуза, обучающихся по направлению «Менеджмент организации», «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев, под ред. П.В. Крашенинникова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА. Закон и право, 2016. - 687 с.

4. Мелехин, А.В. Правовое регулирование физической культуры и спорта: учебник для бакалавриата и магистратуры. - М.: Издательство Юрайт, 2014. - 479 с.

5. Союз смешанных боевых единоборств ММА России. Официальный сайт http://unionmma.ru/about.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

6. Схаляхо, Ю.М. Спортивные единоборства: сравнительный анализ российской и зарубежной спортивной практики / Ю.М. Схаляхо, И.А. Коротких, С.С.Воеводина, В. А. Белова// Физическая культура, спорт – наука и практик, 2018. - № 4. – С.30-34.

ВЛИЯНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

И.И. Трофимович, аспирант
Научный руководитель:
А.Г. Нарскин, к.п.н., доцент,
И.М. Корниенко, ст. преподаватель
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь

Ключевые слова: *плавание; специализированные по спорту классы; физическая нагрузка; мезоцикл; средства подготовки; юные спортсмены.*

Аннотация: *в статье изложены сведения о благоприятном воздействии занятий в плавательном бассейне на организм юных легкоатлетов. Представлены некоторые упражнения, рекомендуемые к использованию во время данных занятий на различных этапах подготовки легкоатлетов.*

Физические нагрузки являются неотъемлемой частью тренировочного процесса на всех этапах подготовки спортивного резерва. При выполнении разнообразных легкоатлетических упражнений в теле спортсмена задействуется большое количество мышечных групп: значительную нагрузку получают мышцы бёдер, икроножные мышцы, активно работают межрёберные мышцы, чуть меньшую нагрузку получают мышцы брюшного пресса и мышцы верхнего плечевого пояса [7].

При подготовке юных легкоатлетов чрезмерные тренировочные нагрузки могут негативным образом воздействовать на их физическое состояние. При длительных или сильных физических нагрузках организм человека постепенно расходует свои энергетические резвы. Систематические тренировки при недостаточном восстановлении данных резервов постепенно снижают работоспособность у спортсменов (наступает утомление), накапливается усталость, происходит более быстрое закисление организма (в мышцах образуется молочная кислота и возникают болевые ощущения). Возникающие причины могут привести к полной остановке тренировочного процесса.

Даная проблема находит своё место и при подготовке спортивного резерва в специализированных по спорту классах. Ведь согласно инструкции об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта [6] режим учебно-тренировочного процесса с учебными группами, занимающимися в специализированных по спорту классах может быть увеличен на два академических часа в неделю (по сравнению с занятиями лёгкой атлетикой в обычных учебно-тренировочных группах), что при нерациональном планировании

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

физических нагрузок может привести к быстрому утомлению у юных спортсменов. В связи с этим на этапе предварительного планирования годичного цикла подготовки, нами, совместно с тренерско-преподавательским составом, было принято решение использовать дополнительные академические часы в качестве тренировки в плавательном бассейне. Анализ научно-методической литературы [1,2] свидетельствует о многих преимуществах данных тренировок.

Тренировки по плаванию способствуют восстановлению мышечного тонуса, улучшают общую выносливость, снимают напряжение после активных физических нагрузок и помогают восстановлению суставов и связок после травм, так как во время нахождения в воде происходит значительное снижение нагрузки на них. Во время тренировок в воде происходит развитие сердечно-сосудистой системы, поскольку в процессе плавания в работе задействованы практически все крупные мышечные группы (работает мускулатура ног, рук, шеи, живота, спины и др.), что заставляет сердце активно доставлять обогащенную кислородом кровь к клеткам. Движения, выполняемые во время плавания, особенно для достижения обтекаемого положения, постоянно заставляют мышцы удлиняться, что повышает их гибкость и эластичность.

В зависимости от этапа подготовки юных спортсменов в учебно-тренировочный процесс включались тренировки по плаванию различной направленности.

Во время втягивающего мезоцикла, когда упражнения на тренировках по лёгкой атлетике выступали средством подготовки организма к более сложной работе (нагрузка постепенно возрастала), в учебно-тренировочные занятия по плаванию включались игровые тренировки, упражнения с плавательной доской, плавание различными стилями (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Во время игровых тренировок использовались игры с преодолением сопротивления воды: «Кто выше» (погрузится на дно бассейна и толчком двух ног выпрыгнуть как можно выше вверх); «Кто быстрее» (бег с помощью гребковых движений руками); «Ходьба по скале» (дети идут по борту друг за другом с помощью рук, перебирая ими); «Ледокол» (то же, выставив одну руку вперёд), игры с погружением в воду: «Сядь на дно»; «Кто быстрее спрячется под воду» и т.д. [3]. Тренировочная работа с плавательной доской и с плаванием различными стилями включала в себя проплывание отрезков до 400 м (в общей сумме) с интенсивностью не выше средней. Данные игры и упражнения улучшают общую выносливость организма, способствуют развитию и укреплению мышц нижних конечностей.

Во время подготовительных мезоциклов, когда тренировочная работа по лёгкой атлетике характеризуется большими по объёму нагрузками, во время тренировок по плаванию использовался «Аква-джоггинг» (бег в воде) – очень эффективное упражнение, во время которого ноги имитируют бег в водном пространстве, преодолевая его сопротивление и получая таким образом большую нагрузку, при которой, однако, риск получения травм снижается к нулю [4]. К упражнениям с плавательной доской добавились упражнения с колобашкой, сохранилось и проплывание отрезков различными стилями, однако количество отрезков и интенсивность выполнения постепенно увеличивалась по сравнению с предыдущим мезоциклом. Кроме этих упражнений в воде использовались: ходьба; ходьба спиной вперёд; ходьба интервальная (движение с максимальной быстротой

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

на время, чередуется с коротким отдыхом); «Велосипед» (движение ногами от себя и к себе, держась руками за борт бассейна). Данные упражнения направлены на развитие мышц ног, брюшного пресса, также они способствуют развитию выносливости и взрывной силы [5].

В соревновательных мезоциклах и во время восстановительных микроциклов подготовительного периода занятия по плаванию выступали средством восстановления после активных физических нагрузок. Нагрузка на данных занятиях применялась небольшая, в тренировочном процессе в большей степени использовались игровые упражнения и подвижные игры в воде (игры на всплывание и лежание на воде, игры с мячом, игры с преодолением сопротивления воды). Нужно отметить, что для поддержания двигательной активности организма на определённом уровне во время переходных мезоциклов также можно использовать игровые тренировки на воде (при возможности их организации в летний период).

Таким образом, анализ учебно-тренировочной деятельности свидетельствует о благоприятном влиянии занятий в плавательном бассейне на организм юных легкоатлетов. У юных спортсменов после занятий на воде наблюдалась повышенная работоспособность на занятиях по легкой атлетике, спортсмены более внимательно выполняли физические упражнения, физическая активность сохранялась на протяжении всего занятия.

Проведенные нами исследования свидетельствуют, что занятия в плавательном бассейне, при возможности их организации, можно использовать как дополнительное средство подготовки и восстановления юных легкоатлетов на всех этапах подготовки.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Оценка физического развития и двигательной подготовленности пловцов и школьников 11-16 лет, не занимающихся спортивным плаванием / Н.Ж. Булгакова, И.В. Чеботарева // Теория и практика физической культуры. 1996. – № 1. – С. 49-52.

2. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье / В.В. Горбунов. – М. : Советский спорт, 1990. – 39 с.

3. Дукальский В.В. Игры на воде при обучении детей плаванию: учеб. пособие / В.В. Дукальский, Е.Г. Мареничева. Краснодар: ИФК, 1990. – 110 с.

4. Милёхин И.А. Современные оздоровительные методики и системы / А.И. Милёхин, Т.В. Соколова // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XIII междунар. студ. науч-практ. конф. № 2 (13), 2017. – С. 270-274.

5. Тренировки в бассейне для бегунов. [Электронный ресурс]. – https://www.skyrace.club/texts/Kak pravilno sovmeschat lyubitelyam bega plavanie v basseine. Дата доступа: 16.01.2020.

6. Физическая культура и спорт. Информационный бюллетень регламентирующий деятельность специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ – училищ олимпийского резерва : утв. М-вом спорта и туризма Респ. Беларусь, 2016. – № 2, – С. 6-10.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

7. Чинкин А.С. Спортивная физиология: учеб. пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко – М. : Спорт. 2016. – 120 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ПРОЕКТОВ В ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ

Д.П. Тушинская, магистрант
Научный руководитель:
В.А. Горовой, к.п.н.
Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина, Беларусь

Ключевые слова: *метод проектов, здоровый образ жизни, пропаганда, учащиеся, студенты.*

Аннотация: *в статье рассмотрена проблема пропаганды здорового образа жизни учащихся и студентов через использование метода проектов. Представлены основные подходы метода проектов (интегрированный, исследовательский, когнитивный, коммуникативный или дискуссионный, межгрупповой, индивидуальный).*

Одной из наиболее значимых проблем современного общества является пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) среди лиц разного возраста и пола. В последние годы в стране созданы благоприятные условия для популяризации и пропаганды ЗОЖ, укрепления здоровья как важнейшего качества жизни [2]. На различных марафонах, конкурсах, мастер-классах, мероприятиях и других публичных мероприятиях все большее значение придается ЗОЖ.

В тоже время имеются проблемы, связанные с небольшой изученностью и недостаточной научной разработанностью вопросов владения пропаганды физической культуры и спорта, ЗОЖ среди учащейся молодежи и студентов. Возникает противоречие между необходимостью формирования у учащихся и студентов надобности в систематических занятиях физической культурой и спортом, с одной стороны, и отсутствием эффективной пропаганды содействующей формированию этих потребностей в процессе физического воспитания - с другой.

С точки зрения информационной работы по формированию и развитию ЗОЖ необходимо обратить внимание на значимость правильного образа жизни и его неотъемлемую связь с интересами человека и целями развития белорусского государства. Целесообразно привлекать учащуюся молодёжь и студенчество к обсуждению данных вопросов, и пропаганде ЗОЖ в рамках соответствующих учебных дисциплин, информационно-дискуссионных клубов, конкурсах плакатов, стенгазет, художественной самодеятельности.

Анализ существующей проблемы указывает на необходимость проведения профилактической работы с молодежью по проблеме организации пропаганды ЗОЖ.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Пропаганда ЗОЖ означает широкий спектр мероприятий - от образовательных и выездных программ работы с населением до использования средств массовой информации - мероприятия, направленные на повышение ответственности людей за свое здоровье и владения необходимой информацией для его поддержания и укрепления.

В данном контексте, на наш взгляд, целесообразно использовать метод проектов, состоящий из ряда учебных и познавательных приёмов, которые дают возможность решить конкретную проблему в результате самостоятельных действий учащихся и студентов с обязательным представлением этих результатов. Метод основан на развитии познавательных навыков учащихся и студентов, способности самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развивать критическое и творческое мышление, а также способность распознавать, формулировать и решать проблемы.

Применяя метод проекта, мы размышляем, как именно мы можем достичь цели посредством детальной разработки проблемы (технологии), которая должна закончиться действительно реальным, ощутимым практическим результатом, который так или иначе оформлен.

Метод проекта всегда предполагает решение проблемы. Решение проблемы предполагает, с одной стороны, использование сочетания различных методов, учебных пособий, средств обучения и, с другой стороны, необходимость интеграции знаний и умений из различных областей науки, техники, технологий и творчества [1].

Метод проекта основан на следующих подходах:

• интегрированный подход: он дает возможность эффективно мобилизовать межпредметные связи и тем самым создать положительную мотивацию для учащихся и студентов в исследовании;

• исследовательский подход: выполняет идею «обучение через открытия». В пределах этого подхода ученик развивает знания и навыки в совместной деятельности с другими учениками, с родителями, с учителем, преподавателем и создает объекты;

• когнитивный подход: анализирует знания как информационную систему;

• коммуникативный или дискуссионный подход. Предполагается, что ученик, либо студент на некоторое время становится автором, критиком определенного взгляда на конкретную научную проблему. Реализация этого подхода развивает способность выражать собственное мнение и понимать мнение других, искать позиции, которые сочетают обе точки зрения и развивать толерантное отношение к другим;

• межгрупповой подход: содействует развитию и возникновению коллективной познавательной деятельности;

• индивидуальный подход: из-за разнообразия задач это способствует развитию творческой индивидуальности каждого студента и учащегося.

Учебная деятельность, построенная таким образом, представляет собой гибкую методическую систему, которая обеспечивает такую духовную и практическую деятельность для учителя и ученика, в которой знания даются не в готовом виде, а добываются учениками в совместной деятельности с родителями, учителем, преподавателем и учениками.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Основная цель проектной деятельности - решить проблемную ситуацию, в которую вовлечены учащиеся и студенты. Работая над проектом, они получают максимальную возможность для самореализации. Проблемная ситуация разрабатывается таким образом, что в решении должны использоваться разные навыки учеников: аналитические, художественные, музыкальные, коммуникативные, которые довольно редко используются в традиционном образовательном процессе. Обязательная задача учителя, преподавателя при работе над проектом – дать возможность каждому участнику почувствовать свою значимость и необходимость выполнения общей задачи.

Методология работы над проектом включает коллективную групповую работу учащихся и студентов под руководством учителя, который выступает в роли консультанта, что демократизирует образовательный процесс и повышает ответственность каждого участника за свою часть работы. Это решает коммуникативно-педагогическую задачу: учащиеся и студенты не только работают вместе, но и учатся творческому деловому общению.

Метод проекта – это комплексный метод обучения, с помощью которого можно индивидуально спроектировать образовательный процесс. Это позволяет учащимся и студенту самостоятельно планировать, организовывать и контролировать свою деятельность и развивать свой творческий потенциал при выполнении учебных задач.

В рамках реализации проекта учащиеся и студенты могут самостоятельно планировать свою деятельность: разрабатывать план и соответствующий дизайн проекта. В этом случае учитель, преподаватель выступает в роли консультанта и организатора. Учащиеся и студенты видят практическое применение созданного ими материала, что позволяет им овладеть также навыками планирования своей деятельности и прогнозирования своих результатов заранее.

На сегодня формирование ЗОЖ является одним из основных направлений государственной молодежной политики. К важнейшим элементам организационной работы по направлению развития ЗОЖ среди молодежи относится содействие деятельности молодежных организаций, реализовывающих профилактику девиантного поведения в молодежной и подростковой среде. Данное направление вероятно развивать при условии эффективной государственной поддержки проектов, программ студенческих социальных, педагогических отрядов, дело которых направлено на работу со школьной, учащейся и студенческой молодежью по формированию их ЗОЖ.

Таким образом, использование метода проектов позволяет учащимся и студентам легко и естественно оперировать информацией разного типа: графика, текст, звук. Данный подход способствует формированию навыков самообучения, проявлению творческой индивидуальности, его самовыражению, позволяет успешно осваивать основные алгоритмические конструкции и реализовывать межпредметные связи. Кроме всего этого – даст возможность существенно повысить деятельность, содействующую формированию осмысленного отношения молодежи к физической культуре и спорту; к повышению уровня образованности; к соблюдению всех условий ЗОЖ; будет способствовать развитию интеллектуальной активности учащихся и студентов; позволит установить деловые контакты между учителями и обучающимися.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Литература

1. Масюкова, Н. А. Проектирование в образовании / Н. А. Масюкова ; под ред. проф. Б. В. Пальчевского. – Минск : Технопринт, 1999. – 288 с.

2. Фурманов, А.Г. Формирование здорового образа жизни / А.Г. Фурманов, В.А. Горовой. – 3-е изд., доп. – Мозырь: УО МГПУ имени И.П. Шамякина. – 2017. – с. 200.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ НА ОБЩЕФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПОДРОСТКОВ 12-13 ЛЕТ

В.С. Усенко, студентка
Научный руководитедь:
С.М. Гузь, к.п.н., доцент
Петрозаводский государственный университет

Ключевые слова: *бокс, общая физическая подготовка, развитие физических качеств в подростковом возрасте.*

Аннотация: *статья посвящена исследованию влияния занятий боксом на общую физическую подготовленность подростков 12-13 лет. Результаты исследования показали позитивное влияние спортивной специализации на развитие физических качеств спортсменов подросткового возраста.*

Бокс на сегодняшний день стремительно набирает популярность среди молодежи, тем самым становясь одним из наиболее распространенных видов спорта в нашей стране. Современное поколение вовлекается в этот вид спорта, рассматривая его в качестве действенного метода воспитания характера, уверенности в себе, дисциплинированности и стойкости [5, 7, 8, 12].

С каждым годом в профессиональный бокс переходит всё большее количество боксеров-любителей, способных добиться высоких спортивных результатов в ринге. Ярким примером успешных боксеров, начавших свою спортивную деятельность в юношестве, являются олимпийские чемпионы времен СССР – Владимир Сафронов, Владимир Енгибарян, Геннадий Шатков [2, 3].

Бокс – вид единоборства, требующий от спортсменов высокого уровня внимания, своевременного принятия решений и чётко продуманных действий [4, 7]. Бокс способствует проявлению силы духа, исключая нерешительность, податливость усталости, повышает способность спортсмена противостоять психоэмоциональному и физическому напряжению [7, 9, 10]. Как правило, рекомендованным возрастом для начала занятий боксом считается промежуток от 12 до 15 лет и очевидно, что с учётом этого и других факторов бокс особенно актуален для подростков [1, 8, 11].

Специфическая составляющая тренировочного процесса базируется на физической подготовке спортсмена, то есть заключается в формировании физических способностей, обязательных для спортивной деятельности [2, 3, 13. 14].

Физическая подготовка напрямую взаимосвязана с увеличением общего функционирования организма, разносторонним физическим развитием и укреплением здоровья молодого спортсмена [7, 8, 12, 13].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

В настоящее время бокс, как вид спорта, достаточно требователен к физической подготовке спортсменов. К примеру, нередким считается явление, когда ведущим боксёрам в течение нескольких недель необходимо принять участие в двух турнирах подряд, проведя при этом по восемь-девять тяжёлых поединков [2, 3, 4].

В случае недооценки физической подготовки в тренировочной деятельности возникает «однобокая» развитость, что в дальнейшем обязательно приводит к колеблющимся спортивным результатам, а затем и вовсе к прекращению спортивной карьеры перспективного боксёра [5, 6, 10, 12].

Общая физическая подготовка боксера представляет собой направленность на всестороннее развитие физических способностей [1, 3, 5, 6].

Общая физическая подготовка всесторонне развивает физические качества в сочетании с двигательными навыками и двигательной деятельностью в целом. В совокупности со скоростно-силовыми упражнениями здесь широко применяются упражнения, направленные на развитие выносливости в работе с переменной интенсивностью с задействованием существенных силовых напряжений. Кроме того в боксе широко применяются упражнения, которые многосторонне совершенствуют такие качества, как ловкость и быстроту моторной реакции [2, 3, 4, 7, 14].

Необходимо учитывать, что благодаря воздействию физической подготовки существенно улучшается состояние здоровья спортсмена, повышаются функциональные возможности организма в целом и отдельных органов и систем [6, 9, 10]. Спортсмен становится восприимчивее к тренировочным нагрузкам, быстрее адаптируется к интенсивной физической деятельности, при этом достигая более высокой степени развития двигательных способностей [2, 3, 4, 6, 10]. Вследствие этого спортсмен успешнее достигает высокого уровня технического мастерства [4, 7, 8]. Общая физическая подготовка играет важную роль при воспитании морально-волевых качеств, ведь выполнение значительного количества упражнений непременно связано с преодолением всевозможных трудностей [7, 10, 11, 12, 13, 14].

Целью исследования настоящего исследования являлось изучение сопряжённого развития силовых, скоростно-силовых качеств и выносливости боксеров 12-13 лет на начальном этапе подготовки.

Педагогический эксперимент проводился на базе МУ СШОР №5 г. Петрозаводска. В исследовании приняло участие 4 боксёров в возрасте 12 лет.

Тренировочные занятия в экспериментальной группе проходили по программе подготовки, утверждённой МУ СШОР №5.

В процессе организации и проведения исследований проводилось тестирование общей физической подготовленности боксёров и их сверстников, не занимающихся спортом.

Тестирование проводилось в начале исследования и по окончании 1 и 2 года педагогического эксперимента.

Сравнительный анализ исходных показателей и данных, полученных по окончанию 1 года спортивной подготовки боксёров (табл. 1), выявил следующее:

- в прыжках в длину с места результаты достоверно ($p<0,05$) выросли, в среднем, на 13,5 см;

- в беге на 60 м результаты достоверно ($p<0,05$) улучшились, в среднем, на 0,6 сек;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- в беге на 500 м результаты достоверно ($p<0,05$) улучшились, в среднем, на 9,1 сек;

- в подтягивании на перекладине результаты достоверно ($p<0,05$) улучшились, в среднем, на 4,1 раза;

- в упражнении "пресс" результаты достоверно ($p<0,05$) выросли, в среднем, на 13,22 раза.

Таким образом, за 12 месяцев общефизической подготовки боксеров, результаты достоверно улучшились во всех контрольных упражнениях.

После 2 года исследований было проведено очередное тестирование ОФП юных боксёров, которое показало следующее (табл. 2):

- в прыжках в длину с места результаты достоверно ($p<0,05$) выросли, в среднем, на 11,6 см;

- в беге на 60 м результаты достоверно ($p<0,05$) улучшились, в среднем, на 0,5 сек.

- в беге на 500 м результаты достоверно ($p<0,05$) улучшились, в среднем, на 9,3 сек;

- в подтягивании на перекладине результаты достоверно ($p<0,05$) улучшились, в среднем, на 4,6 раза;

- в упражнении "пресс" результаты достоверно ($p<0,05$) выросли, в среднем, на 6,5 раза.

Таблица 1

Результаты тестирования общефизической подготовленности боксёров в начале и по окончании 1 года исследования

Тесты	Статист. показ.	В начале исследования	После 1 года занятий	Прирост	t	p
Прыжок в длину с места, см	M	171.5	185.0	13.5	11.53	p<0.05
	m	0.83	0.83			
	σ	3.14	3.14			
Бег 60 м, сек	M	10.7	10.1	0.6	10.0	p<0.05
	m	0.05	0.04			
	σ	0.2	0.17			
Бег 500 м, сек	M	114.5	105.4	9.1	10.83	p<0.05
	m	0.6	0.6			
	σ	2.28	2.28			
Подтягивания, раз	M	8.1	12.2	4.1	7.19	p<0.05
	m	0.45	0.37			
	σ	1.71	1.42			
Подъём ног в висе на перекладине, раз	M	8.28	21.5	13.22	12.69	p<0.05
	m	0.53	0.91			
	σ	2.00	3.42			

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Проведённый сравнительный анализ показателей общей физической подготовленности юных боксеров после 1 и 2 года спортивной подготовки, показал, что результаты после 2 года подготовки оказались достоверно лучше во всех контрольных испытаниях в сравнении показателями тестирования, проведённого по окончании 1 года подготовки.

В ходе работы проанализированы следующие данные: особенности методики обучения и тренировки в боксе, анатомо-физиологические особенности развития подростков, влияние занятий боксом на физическое развитие, средства и методы развития физических качеств в боксе. Можно сделать вывод, что рационально построенный процесс тренировки на начальном этапе подготовки в боксе способствует интенсивному развитию показателей, отражающих общую физическую подготовленность подростков 12-13 лет. Не менее важно правильно построить процесс занятия, учитывая при этом физиологические особенности каждого спортсмена.

Таблица 2

Результаты тестирования общефизической подготовленности боксёров по окончании 1 и 2 года спортивной подготовки

Тесты	Статист. показ.	После 1 года занятий	После 2 года занятий	Прирост	t	p
Прыжок в длину с места, см	M	185.0	196.6	11.6	10.4	p<0.05
	m	0.83	0.76			
	σ	3.14	2.85			
Бег 60 м, сек	M	10.1	9.6	0.5	5.5	p<0.05
	m	0.04	0.09			
	σ	0.17	0.34			
Бег 500 м, сек	M	105.4	96.1	9.3	12.56	p<0.05
	m	0.6	0.45			
	σ	2.28	1.71			
Подтягивания, раз	M	12.2	16.8	4.6	8.07	p<0.05
	m	0.37	0.45			
	σ	1.42	1.71			
Подъём ног в висе на перекладине, раз	M	21.5	28.0	6.5	5.07	p<0.05
	m	0.91	0.91			
	σ	3.42	3.42			

В процессе тренировки необходимо развивать общие физические качества, такие как сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость.

Результаты исследования и данные сравнительного анализа показателей спортсменов и их сверстников, не занимающихся спортом, показали, что занятия боксом оказывают сильное влияние на физическое развитие подростков.

Кроме того, необходимо отметить, что достоверные приросты показателей

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

отмечались как на первом, так и на втором году начальной спортивной подготовки, что указывает, кроме прочего, на высокое качество общей физической подготовки. Это тем более важно, что в последние десятилетия, по мнению большинства специалистов, просматривается тенденция повышения объёма специальной подготовки в ущерб общей физической уже на начальных этапах подготовки спортсменов в большинстве видов спорта, в том числе и в боксе.

Таким образом, можно сделать вывод, подтверждённый практическими исследованиями о том, что занятия боксом способствуют интенсивному развитию физических качеств у подростков 12-13 лет.

Исследования показали, что рационально построенный процесс спортивной подготовки боксёров 12-13 лет на начальном этапе спортивной подготовки позволяет добиваться динамичного развития физических качеств и создаёт условия для всестороннего развития спортсменов.

Литература

1. Акопян А.О., Калмыков Е.В. и др. Бокс: Программы для ДЮСШ и СДЮШОР. - М.: Изд-во «Советский спорт», 2012. - 72 с.
2. Богуславский В.Г. Методика сопряженного развития специальной выносливости и технического совершенствования юных боксеров: Автореф. дис. канд. пед. наук. Киев, 1989. - 21 с.
3. Гаськов А.В. Структура средств общей и специальной физической подготовки юных боксеров: Автореф. канд. пед. наук. - М., 1985. - 23 с.
4. Градополов К.В. Школа бокса (стиль, техника, тактика и методика обучения). - М. Изд-во «Физкультура и спорт», 1996. - 218 с.
5. Калмыков Е.В. Теория и методика бокса: Учебник. - М.: Изд-во «Физическая культура», 2009. - 272 с.
6. Киселев В.А. Физическая подготовка боксера: Учебное пособие. - М.: Изд-во «Дивизион», 2013. - 160 с.
7. Ковтик А.Н. Уроки профессионала для начинающих. - СПб.: Изд-во «Питер», 2008. - 224 с.
8. Котешев В.Е. Подготовка боксеров в ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса: Учебное пособие. - Краснодар.: Краснодарское издательско-полиграфическое предприятие, 1992. - 153 с.
9. Москаленко Р.В. Бокс. - М.: Изд-во «Эксмо», 2012. - 56 с.
10. Остьяков В.Н. Обучение и тренировка боксеров. - М.: Изд-во «Олимпийская литература», 2011. - 272 с.
11. Романенко М.И. Бокс. Киев.: Изд-во объединение «Вища школа», 1978 . - 296 с.
12. Ситников П.С. Бокс: Книга - тренер. - М.: Изд-во «Эксмо», 2013. - 224 с.
13. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров. - М. Изд-во «Инсан», 2009. - 480 с.
14. Шулика Ю.А. Бокс. Теория и методика: Учебник. - М.: Изд-во «Советский спорт», 2009. - 767 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ГТО В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Ю. И. Усова, студент
Научный руководитель:
О. А. Швачун, к.п.н., доцент
Российский Государственный университет правосудия

Ключевые слова: *ГТО, студенческая жизнь, мотивация, физическая культура.*

Аннотация: *история ГТО, его роль и значение для современной студенческой молодёжи. Положительное влияние ГТО на молодежь, на примере студентов Центрального филиала Российского Государственного университета правосудия*.

«Будь готов к труду и обороне!» — зовёт Родина.

Будь готов пробежать сто метров за 15 секунд! Проплыть сто метров!

Пройти на лыжах 10 километров! А там, где не бывает снега совершить пеший переход!

Будь готов!

В эпоху СССР особое внимание уделяли здоровому образу жизни. Агитационные плакаты, газеты и радио твердили о вреде курения и алкоголя, призывали делать зарядку по утрам и закаляться холодной водой. Ведь человек со слабым здоровьем не мог быть хорошим рабочим, и тем более защитником Родины.

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного комплекса: «Готов к труду и обороне».

Предлагалось придумать единые нормы выполнения упражнений, а тех, кто с ними справится, награждать. В первом проекте комплекса ГТО многие испытания носили практический характер, к примеру, поднимание патронного ящика весом в 32 кг и безостановочное передвижение с ним на расстояние 50 метров, умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, верховая езда и продвижение в противогазе на 1 километр.

Нормативы комплекса рассчитывались исходя из возраста, испытания для школьников и тех, кому за 30 - отличались. Учитывались даже природные зоны, если человек жил в той части страны, где не было снега, то ему вместо лыжных гонок предстоял марш бросок.

Спорту и физической культуре, в общем, и ГТО, в частности, придавалось очень большое значение в СССР [1]. Пропагандировался он везде, на телевидении, в газетах и радио. Наши бабушки и дедушки с гордостью носили значки за сдачу норм ГТО у себя на груди, как символ здорового тела и духа.

Одной из главных задач России является возвращение к спорту, его былого величия. В настоящее время, сидячий уровень жизни гораздо более распространён. Из-за большого количества «сидячих» профессий, таких как: юристы, бухгалтеры, учителя, водители, банкиры, судьи, секретари и т.д., спорт в настоящее время, далеко не всегда присутствует в жизни людей.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Ни для кого не секрет, что физические упражнения полезны для нас, но они не просто улучшают нашу физическую форму, а также снижают риск возникновения многих заболеваний, таких как рак, болезни сердца или диабет. Физическая активность помогает уменьшить стресс, помогает нам лучше спать и улучшает наше психическое здоровье. Именно потому, что спорт делает так много для нас, важно заниматься им независимо от того, в каком возрасте вы находитесь. Пожизненная программа упражнений - это самый верный способ помочь нам жить и процветать до самой глубокой старости. Место для спорта и упражнений есть на всем протяжении жизни человека.

Необходимо повысить уровень активности людей, их вовлечённости в занятия спортом, для чего в 2014 году Владимиром Владимировичем Путиным был подписан указ о всероссийском физкультурно спортивном комплексе: «Готов к труду и обороне» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта [2]. Эта программа также нацелена на оздоровление нации, развитие массового спорта, гармоничное и всестороннее развитие личности.

Проект реализовывали поэтапно, сначала в некоторых регионах, и потом уже в остальных.

Сейчас, по прошествии почти 6 лет с введения данного проекта, уже можно сказать об итогах комплекса ГТО. Это успешность реализации данного комплекса в образовательных учреждениях, школах, среднеспециальных образовательных заведениях и высших учебных заведениях, и в силовых структурах.

Современная федеральная программа предусматривает тринадцать испытаний. Первые 6 уровней рассчитаны на школьников и молодежь. Получение знака ГТО становится значимым, престижным, модным и очень необходимым современному представителю студенческой молодежи.

Для актуализации комплекса ГТО в высшем учебном заведении необходимо разработать систему поощрений студентов, выполнивших на этапе обучения эти нормы. Заинтересовать студентов к занятиям по физической культуре и стимулировать учащихся регулярно и эффективно заниматься физической культурой, можно к примеру, введением поощрительных баллов за выполнение норм ГТО. Также повысить интерес обучающихся можно введением повышенной стипендии. Студенты, сдавшие нормы на «отлично» будут получать стипендию с надбавкой, а размер надбавок будет также зависеть от уровня сложности нормативов.

Результаты исследований последних лет позволяют сделать вывод, что стремление к самоутверждению, к повышению своего формального и неформального статуса, к позитивной оценке своей личности – существенный мотивационный фактор, который побуждает человека интенсивно работать и развиваться.

На примере Центрального филиала Российского государственного университета правосудия, можно говорить о том, что в нашем университете, спорт занимает определенно важную роль. Студенты проявляют активный интерес к занятиям спортом, активно участвуют в различных кружках и секциях, а руководство университета оказывает им всестороннюю помощь и поддержку.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Студенты Центрального филиала Российского государственного университета правосудия принимают активное участие в сдаче норм ВФСК «ГТО».

Команда Центрального филиала Российского государственного университета правосудия, с 2018 года принимает участие во Всероссийском конкурсе Ассоциации спортивных студенческих клубов России (АССК) «От студзачета к знаку отличия ГТО» и второй год подряд становится победителем среди вузов в Воронежской области.

В 2019 году в г. Челябинске состоялся финальный этап III Всероссийского фестиваля «От студзачета к знаку отличия физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»», организатором которого является Ассоциация спортивных студенческих клубов России. Конкурс ежегодно проводится при поддержке Министерства спорта РФ, Министерства образования и науки РФ, а также Фонда Президентских грантов.

Восемь лучших спортсменов представляли в финальном этапе не только Центральный филиал РГУП и Воронежскую область, но и весь Российский государственный университет правосудия.

Бег на 100 метров, 3 км (юноши), 2 км (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, плавание на 50 метров, стрельба из электронного оружия – это комплекс испытаний, которые предстояло преодолеть участникам финального этапа.

По итогам соревнований, наши спортсмены улучшили свой прошлогодний результат, поднявшись на 8 ступеней выше, и уверенно вошли в ТОП-20 лучших спортивных вузов Российской Федерации. В личном зачете студент 3 курса Порокин Роман стал победителем в прыжках в длину с места, с результатом 3м 10 см.

В настоящее время, тема «возрождения» ГТО как никогда актуальна. Она содержит нормативную основу физического воспитания студенческой молодежи и является одним из критериев определения уровня физической подготовки, и было бы хорошим решением не только расширить ее, а также добавить небольшие материальные вознаграждения: надбавка к стипендии, оплата каких-либо спортивных занятий, льготы и так далее.

Во многих университетах, в том числе и нашем, уже приняли меры, направленные на популяризацию ГТО, и в ходе приемной кампании в обязательном порядке выявляются талантливые в разных областях ребята. Согласно порядку учета индивидуальных достижений, при поступлении, дополнительные баллы получают мастера спорта, абитуриенты, которые имеют золотой значок ГТО, волонтёры, победители олимпиад и т.д.

В заключении хотелось бы сказать, что наши родители с самого детства направляют нас на путь здорового развития, отдавая в спортивные секции. Например, плаванье не только укрепляет группы мышц, но и снимает усталость, предотвращает процессы старения и, конечно же, приносит удовольствие.

Спросите себя: «А почему вы занимаетесь спортом?» Зачем нужно выполнять нормы ГТО в 21 веке каждый должен решить для себя сам. Для многих это может

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

быть желание быть похожим на старших членов семьи, уже имеющих такой значок. Для других стремление испытать себя. По мнению многих, возвращение сдачи этих нормативов может вернуть интерес к спорту в целом и сделать людей более здоровыми.

Президент Международного олимпийского комитета Пьер де Кубертен однажды сказал: «Спорт – возможный источник самосовершенствования для каждого человека».

Не жалейте себя, будьте сильными не только снаружи, но и внутри. Готовьтесь к труду и обороне!

Литература

1. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» / под ред. В.Л. Штейнбаха, М.Л. Амосовой. 6-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1981.

2. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // Российская газета. 26.03.2014. № 68.

ФИЗКУЛЬТУРНО - МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ СОЦИАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Э. И. Файрузова, магистрант
Научный руководитель:
Г.Ф. Агеева к.п.н., доцент
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Ключевые слова: *социально - культурные технологии, физкультурно-массовые мероприятия пожилые люди, здоровье.*

Аннотация: *в статье обосновывается необходимость применения технологий проведения физкультурно-массовых мероприятий социально ориентированной направленности для людей пожилого возраста. Выявлена и обоснована необходимость организации данных мероприятий с учётом функционального состояния пожилых людей.*

Развитие медицины, здравоохранения, улучшение питания и санитарных условий привело к снижению рождаемости и смертности в мире. Люди стали жить дольше, численность населения возраста 65 лет и старше стремительно растёт. Увеличение пожилого населения во всем мире, в частности лиц старше 85 лет, породило ряд социальных и экономических проблем для самих этих людей, членов их семей, а также для государственного управления.

Две наиболее серьезные проблемы сокращение денежных средств в программах социального и медицинского обеспечения для пожилых людей, а также ростра сходов на медицинское обслуживание в случае хронической недееспособности. В ответ на возникновение этих неотвратимых проблем в мире

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

возникло движение, направленное на поиск эффективных путей продления активной жизни и отдаление периода хронического нарушения здоровья.

Цель исследования: изучить особенности организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий социально-ориентированной направленности для людей пожилого возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование теоретических аспектов организации физкультурно-массовых мероприятий для пожилых людей показало, что данные мероприятия имеют сложную структуру. При проведении мероприятий такого характера на контингент пожилых людей необходимо учитывать все требования на основе Федерального закона «О социальном обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов», а также физиологические аспекты старения. Настоящий Федеральный закон регулирует отношения в сфере социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, являющегося одним из направлений деятельности по социальной защите населения, устанавливает экономические, социальные и правовые гарантии для граждан пожилого возраста и инвалидов, исходя из необходимости утверждения принципов человеколюбия и милосердия в обществе.

Физиологические причины старения приводит к постепенному ухудшению функции большинства систем организма. Однако замедлить этот процесс в какой-то степени можно благодаря занятиям физическими упражнениями. Уже с 30 лет после того как люди переходят к сидящему образу жизни набор двигательных возможностей становится все более ограниченным. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях могут отсрочить естественный процесс старения на 10-20 лет. Понимание каким образом двигательные действия помогают приостановить и поддержать функциональные изменения, обусловленные старением, можно мотивировать их к участию в физкультурно-массовых мероприятий. Физкультурно-массовые мероприятие, по мнению ряда специалистов, - это состязательная игровая деятельность, участники которой с учетом их возраста, пола и подготовленности имеют примерно равные возможности добиваться победы в доступных им упражнениях.

По мнению, экспертов Всемирной организации здравоохранения низкий уровень физической активности относят к одной из факторов риска здоровья и одной из причин смертности населения.

Существуют различные учреждения социального обслуживания для людей пожилого возраста. Они предназначены для проведения оздоровительных и рекреационных мероприятий с целю реализации возможностей гражданами их жизненно важных потребностей путем укрепления здоровья.

Физкультурно-оздоровительная программа осуществляется с учетом эмоционального и физического состояния, а также состоянием зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, степени мобильности. Зная факты о снижении работоспособности пожилых людей, требуются регламентация длительности мероприятий, количество пауз и перерывов во время проведения. Строгого внимания требует оценка функционального состояния пожилого человека перед участием в различных мероприятиях с физической активностью. Оценку можно осуществить с различными функциональными пробами. Функциональные пробы - это совокупность методов оценки деятельности и системы органов, которые в

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

общности могут выявить функциональную норму самочувствия и в конечном итоге на основе этих результатов можно дать рекомендации по улучшению состояния здоровья.

На основе вышеизложенного мы выявили всевозможные физкультурно-массовых мероприятий для людей пожилого возраста.

Таблица

«Физкультурно-массовые мероприятия для пожилого возраста»

№	Наименование мероприятий
1	Городские мероприятия
2	Спортивно-массовые мероприятия, праздники в рамках общегородских акций и программ, мероприятия посвященных празднованию знаменательных дат России и Татарстана
3	Туристские физкультурно-спортивные и оздоровительные мероприятия по видам
4	Спортивно-массовые мероприятия для лиц старшего и пожилого возраста, ветеранов спорта
5	Спартакиады
6	Массовые соревнования по отдельным видам спорта, кроссы, пробеги, эстафеты, многоборья
7	Шейпинг и фитнес

Изучение особенностей функционального состояния организма, уровня здоровья, физической подготовленности и основных заболеваний у лиц пожилого возраста позволило разработать основные требования к методике проведения физкультурно-массовых мероприятий. Эти мероприятия должны обеспечивать:

- восстановление утерянного, вследствие малоподвижного образа жизни и возрастных изменений, уровня функционирования жизненно важных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и т.д.);

- поддержание на должном уровне развитие двигательных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы и координации);

- профилактику заболеваний, вызванных возрастными изменениями в организме (атеросклероз, остеохондроз);

- нормализацию состава веса тела;

- профилактику наиболее часто встречающихся у пожилых людей заболеваний опорно-двигательного аппарата;

- восстановление сенсорных функций (остроты зрения и слуха); улучшение настроения и самочувствия;

- учет индивидуальных способностей занимающихся, их уровень физической подготовленности, особенностей заболеваний.

Таким образом, на данном этапе исследования, мы выявили, что организация физкультурно-массовых мероприятий должна осуществляться на основе Федерального закона и на основе требования к методике проведения данных мероприятий. Широкое значение данного исследования состоит в том, что на основе полученных результатов, разработать определенную систему, которая позволит на постоянной основе осуществлять и проводить физкультурно-массовые мероприятий социально ориентированной работы для людей пожилого возраста во всех организациях и учреждениях.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Литература

1. Юхняк В. Г. Направления социально-культурной реабилитации лиц пожилого возраста // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. 2016. № 1. С. 238-242.

2. Макеева В. С. Теория и методика физической рекреации: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. С. Макеева, В. В. Бойко.-М.: Советский спорт, 2014.-111 с.

3. Джоунс Джеси С., Роуз Дебры Дж. Старение и двигательная активность Букинист. 2012. С. 52-53.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР В РАМКАХ ТРЕТЬЕГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Г.А. Фалин, студент

Научный руководитель:

С.М. Гузь, к.п.н., доцент

Петрозаводский государственный университет

Ключевые слова: *урок физической культуры, общая физическая подготовка детей, спортивные игры.*

Аннотация: *в статье нашли своё отражение результаты педагогического эксперимента по содержательному наполнению третьего урока физической культуры. Результаты исследования показали позитивное влияние спортивных игр, применяемых в рамках третьего урока физической культуры, на общую физическую подготовленность детей 9-10 лет.*

В настоящее время состояние дошкольного и школьного физического воспитания, оздоровительной физической культуры, по мнению большинства специалистов, крайне неудовлетворительно [1, 5, 7, 8]. Возможности их дальнейшего развития без улучшения государственного финансирования и внедрения новых идей и подходов к возрастным основам формирования у детей спортивных умений и навыков весьма ограничены [1, 3, 11].

Реализация реформы общеобразовательной школы в области физического воспитания учащихся, её характер и масштабность требуют значительного времени [6, 11, 12]. На ближайшие годы первостепенным является совершенствование действующих форм школьной физической культуры, повышение их эффективности, организационного уровня и результативности всех составляющих программу компонентов [2, 4, 5, 7-12].

Однако реализация на практике содержания принятых программ не позволяет, по мнению многих специалистов, сохранять на должном уровне физическое развитие школьников [1, 7, 8, 10]. Эта проблема особенно актуальна в связи с отмечающимся ухудшением состояния здоровья, снижением уровня физической активности детей и подростков [2, 4, 5, 12].

В настоящее время учителя и специалисты ведут активный поиск эффективных форм организации вариативной части третьего урока физической

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

культуры [1, 7, 8, 10, 12]. Многие исследования указывают на эффективность спортивных игр как средства физического воспитания школьников [7, 9, 10]. В тоже время, специалисты указывают на необходимость проведения широкомасштабных исследований с использованием различных средств физической подготовки с целью выявления их влияния на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся [2, 9, 12]. Всё это обусловливает актуальность исследований в данном направлении.

Отмечаемое многими специалистами снижение уровня физической подготовленности школьников обуславливает актуальность настоящего исследования, призванного показать, как занятия спортивными играми влияют на общефизическую подготовленность детей 9-10 лет.

В педагогическом эксперименте, продолжительностью 1 (учебный) год приняли участие 2 группы учащихся третьих классов. В рамках вариативной части третьего урока физической культуры 1-я группа школьников (15 чел.) занималась футболом, а 2-я группа учащихся (16 чел.) на третьем уроке физической культуры занималась баскетболом.

Сравнительный анализ результатов по общей физической подготовке, показанных школьниками в начале исследования, выявил следующее (табл. 1):

- в беге на 30 м разницы между школьниками, занимающимися баскетболом и футболом, выявлено не было;
- в беге на 300 м результаты юных спортсменов, занимающихся баскетболом, оказались недостоверно лучше, чем у их сверстников, занимающихся футболом;
- в прыжках в длину с места разницы выявлено не было;
- в упражнении «сгибание туловища» достоверных различий выявлено не было;
- в подтягивании также не было выявлено достоверных различий.

Педагогическая оценка результатов школьников, показанных в начале учебного года, выявила следующее:

- в футбольном классе в беге на 30 м результаты на оценку «отлично» демонстрировали 7 школьников; на оценку «хорошо» - 3 школьника, на оценку «удовлетворительно» - 3 школьника и 2 школьника не уложились в оценку «удовлетворительно»;
- в баскетбольном классе в беге на 30 м результаты на оценку «отлично» демонстрировали 6 учащихся; на оценку «хорошо» - 4 школьника, на оценку «удовлетворительно» - 3 школьника и 3 учащихся не уложились в оценку «удовлетворительно»;
- в футбольном классе в беге на 300 м оценку «отлично» не смог показать ни один учащийся; результаты на оценку «хорошо» демонстрировали 7 школьников и на оценку «удовлетворительно» - 8 учащихся;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 1

Показатели общей физической подготовленности школьников в начале исследования

Тесты	Статист. показ.	Результаты школьников, занимающихся футболом	Результаты школьников, занимающихся баскетболом	Прирост	t	p
Бег 30 м, сек	M	5.6	5.6	0	0	p>0.05
	m	0.07	0.06			
	σ	0.29	0.25			
Бег 300 м, сек	M	72.7	71.4	1.3	1.2	p>0.05
	m	0.82	0.71			
	σ	3.17	2.27			
Прыжок в длину с места, см	M	140.5	140.3	0.2	0.1	p>0.05
	m	2.16	2.55			
	σ	8.36	10.2			
Сгибание туловища, раз/30 сек	M	20.4	20.9	0.5	0.5	p>0.05
	m	0.74	0.64			
	σ	2.88	2.55			
Подтягива-ния, раз	M	4.9	4.6	0.3	0.5	p>0.05
	m	0.45	0.42			
	σ	1.73	1.70			

- в баскетбольном классе в беге на 300 м результаты на оценку «отлично» не смог показать ни один человек; результаты на оценку «хорошо» демонстрировали 11 школьников и на оценку «удовлетворительно» - 5 учащихся;

- в футбольном классе в прыжках в длину с места показали результаты на оценку «отлично» 3 школьника; на оценку «хорошо» - 5 учащихся, на оценку «удовлетворительно» - 4 школьника и 3 учащихся не уложились в оценку «удовлетворительно»;

- в баскетбольном классе в прыжках в длину с места результат на оценку «отлично» показал 1 человек; на оценку «хорошо» - 10 школьников; на оценку «удовлетворительно» - 3 человека и 2 учащихся не уложились в оценку «удовлетворительно»;

- в футбольном классе упражнение «сгибание туловища» на оценку «отлично» выполнил 1 учащийся; на оценку «хорошо» - 9 школьников; «удовлетворительно» выполнили 5 человек;

- в баскетбольном классе упражнение «сгибание туловища» на оценку «отлично» выполнил 1 учащийся; на оценку «хорошо» -11 школьников и «удовлетворительно» выполнили упражнение 4 человека;

- в футбольном классе упражнение «подтягивание» на оценку «отлично» выполнили 3 учащихся и 12 человек – на оценку «хорошо».

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- в баскетбольном классе упражнение «подтягивание» на оценку «отлично» выполнили 3 учащихся; 8 человек – выполнили на оценку «хорошо» и 5 школьников выполнили упражнение «удовлетворительно».

Таким образом, сравнительный анализ показателей по общефизической подготовке учащихся, занимающихся баскетболом и футболом, не выявил между ними достоверных различий, что указывает на то, что в начале исследований уровень общей физической подготовленности школьников обеих групп оказался примерно одинаковым.

В конце учебного года, в мае, было проведено повторное тестирование общефизической подготовленности школьников, принявших участие в педагогическом эксперименте.

Анализ итоговых результатов школьников, занимающихся футболом, показал:

- результаты в беге на 30 м достоверно улучшились в среднем на 0,3 сек;
- результаты в беге на 300 м достоверно улучшились в среднем на 7,0 сек;
- результаты в прыжках в длину с места достоверно выросли в среднем на 12,3 см;
- результаты в упражнении «сгибание туловища» достоверно выросли в среднем на 4,0 раза;
- результаты в подтягивании достоверно выросли в среднем на 3,7 раза.

Достоверный прирост результатов во всех контрольных упражнениях позволяет сделать вывод, что применение футбола в вариативной части третьего урока физической культуры, способствовало разносторонней подготовке учащихся 3 класса.

Анализ итоговых результатов учащихся 3 класса, занимающихся баскетболом, показал:

- результаты в беге на 30 м достоверно улучшились в среднем на 0,24 сек;
- результаты в беге на 300 м достоверно улучшились в среднем на 5,4 сек;
- результаты в прыжках в длину с места достоверно выросли в среднем на 11,5 см;
- результаты в упражнении «сгибание туловища» достоверно выросли в среднем на 4,0 раза;
- результаты в подтягивании достоверно выросли в среднем на 3,7 раза.

Достоверный прирост результатов во всех контрольных упражнениях позволяет сделать вывод, что применение баскетбола в вариативной части третьего урока физической культуры, как и применение футбола, способствовало разносторонней подготовке учащихся 3 класса.

Сравнительный анализ результатов по общей физической подготовке, показанных школьниками по окончании исследования, выявил следующее (табл. 2):

- в беге на 30 м результаты учащихся, занимающихся баскетболом, оказались недостоверно лучше, чем у их сверстников, занимающихся футболом на 0,06 сек;
- в беге на 300 м результаты школьников, занимающихся баскетболом, оказались недостоверно хуже, чем у их сверстников, занимающихся футболом на 0,3 сек;
- в прыжках в длину с места результаты учащихся, занимающихся футболом, оказались недостоверно лучше, чем у их сверстников, занимающихся баскетболом на 1,9 см;
- в упражнении «пресс» результаты учащихся, занимающихся баскетболом, оказались недостоверно лучше, чем у их сверстников, занимающихся футболом на 0,9 раза;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- в подтягивании результаты учащихся, занимающихся баскетболом, оказались недостоверно лучше, чем у их сверстников, занимающихся футболом на 0,2 раза.

Таким образом, сравнительный анализ результатов школьников, занимающихся футболом и баскетболом, обеспечил школьникам достоверный прирост показателей во всех упражнениях на протяжении учебного года, но в тоже время не позволил выявить эффективность применения футбола по сравнению с баскетболом в вариативной части третьего урока по физической культуре.

Педагогическая оценка результатов школьников, показанных по окончании эксперимента, выявила следующее:

- в футбольном классе в беге на 30 м результаты на оценку «отлично» демонстрировали 12 школьников и на оценку «хорошо» выполняли данное упражнение 3 учащихся;

- в баскетбольном классе в беге на 30 м результаты на оценку «отлично» демонстрировали 12 школьников; на оценку «хорошо» - 3 человека и на оценку «удовлетворительно» - 1 учащийся;

- в футбольном классе в беге на 300 м оценку «отлично» получили 6 человек и 9 школьников показали в данном упражнении результаты на оценку «хорошо»;

- в баскетбольном классе в беге на 300 м оценку «отлично» получили 8 человек и 8 школьников показали результаты на оценку «хорошо»;

Таблица 2

Показатели общей физической подготовленности школьников по окончании исследования

Тесты	Статист. показ.	Результаты школьников, занимающихся футболом	Результаты школьников, занимающихся баскетболом	Прирост	t	p
Бег 30 м, сек	M	5.3	5.36	0.06	0.7	p>0.05
	m	0.06	0.06			
	σ	0.23	0.22			
Бег 300 м, сек	M	65.7	66.0	0.3	0.7	p>0.05
	m	0.74	0.57			
	σ	2.88	2.27			
Прыжок в длину с места, см	M	152.8	151.8	1.9	0.3	p>0.05
	m	2.38	10.18			
	σ	9.22	2.55			
Сгибание туловища, раз/30 сек	M	24.4	25.3	0.9	0.8	p>0.05
	m	0.67	0.85			
	σ	2.59	3.40			
Подтягивания, раз	M	8.6	8.4	0.2	0.2	p>0.05
	m	0.69	0.49			
	σ	1.44	1.98			

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- в футбольном классе в прыжках в длину с места результаты на оценку «отлично» показали 10 учащихся; оценку «хорошо» получили 4 школьника и на оценку «удовлетворительно» выполнил данное контрольное упражнение 1 человек;

- в баскетбольном классе в прыжках в длину с места результат, соответствующий оценке «отлично» показали 13 человек; оценку «хорошо» получили 2 школьника и на оценку «удовлетворительно» выполнил данное упражнение 1 учащийся;

- в футбольном классе упражнение «сгибание туловища» на оценку «отлично» выполнили 8 учащихся; на оценку «хорошо» - 4 школьника и «удовлетворительно» выполнили упражнение 3 человека;

- в баскетбольном классе упражнение «сгибание туловища» на оценку «отлично» выполнили 12 учащийся; на оценку «хорошо» - выполнили 3 школьника и «удовлетворительно» выполнил упражнение 1 человек;

- в футбольном классе упражнение «подтягивание» на оценку «отлично» выполнили 7 учащихся и 8 человек выполнили тест на оценку «хорошо».

- в баскетбольном классе упражнение «подтягивание» на оценку «отлично» выполнили 8 учащихся и 8 человек выполнили тест на оценку «хорошо».

Таким образом, анализ педагогических оценок школьников, принявших участие в педагогическом эксперименте, показал, что после применения спортивных игр на протяжении учебного года в обеих группах школьников значительно возросло количество отличных и хороших оценок при значительном снижении удовлетворительных оценок.

Результаты полученные в процессе педагогического эксперимента, позволяют сделать вывод об эффективности применения спортивных игр в вариативной части третьего урока физической культуры в качестве средства общей физической подготовки детей 9-10 лет.

Литература

1. Бальсевич В.К. Проблемы совершенствования процесса физического воспитания младших школьников / В.К. Бальсевич // Советская педагогика. - 1993. - №8. - С. 18-21.

2. Бушманова В.Э. Исследование индивидуально-психологических особенностей подростка в процессе самореализации / В.Э. Бушманова, А.В. Родионов // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 6. - С. 53-57.

3. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по дисциплине "Физическая культура" / М.Я. Виленский и др.; под ред. М.Я. Виленского. - Москва: КноРус, 2012. - 423 с.

4. Гамезо М. В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. – М.: Педагогическое общество России, 2003. – 512 с.

5. Казакина М.Г. Ценностные ориентации школьников и их формирование в коллективе. - Л.: ЛГПИ имени А.И. Герцена, 1989. - 84 с.

6. Коробейников Н.Н., Михеев А.А., Николаенко И.Г. Физическое воспитание. - М., 1984. – 215 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

7. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся: волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - Москва: Просвещение, 2011. - 77 с.

8. Куцаев В.В. Как учить физической культуре / В. В. Куцаев // Физическая культура в школе. - 2013. - №5. - С. 24-27.

9. Матулайтис К. Исследование феномена сенситивных периодов для развития быстроты и ловкости у юных баскетболистов 7-17 лет / К. Матулайтис, А. Скарбалюс // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 1. - С. 27-30.

10. Никитин С.Е. Взаимосвязь показателей физических качеств и физического развития у школьников, занимающихся волейболом / С.Е. Никитин // Теория и практика физической культуры. - 2012. - №4. - С. 37.

11. Николаев М.Е. Спорт и здоровье детей / М. Е. Николаев // Педагогика. - 2010. - №4. - С. 3-10.

12. Ченегин В.М. Физиологические закономерности возрастного развития двигательных функций: Учебное пособие для самостоятельной работы студентов институтов физической культуры. - Волгоград, 1991. – 68 с.

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ САЛЬТО НАЗАД СОГНУВШИСЬ С «РЕШЕТКИ» НА «РЕШЕТКУ» В ЖЕНСКИХ ГРУППАХ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

Е.А. Харитонова, студентка
Научный руководитель:
А.Г. Трифонов, к.п.н., доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры

Ключевые слова: *спортивная акробатика, биомеханический анализ, техническая подготовка, бросковые упражнения.*

Аннотация: *Анализ пространственно-временных характеристик техники выполнения сальто назад согнувшись с «решетки» на «решетку» акробатками высокой квалификации позволил выявить ведущие двигательные действия партнерш и на этой основе разработать эффективную методику обучения.*

Процесс достижения высокого спортивного мастерства в акробатике становится наиболее глубоким и достаточно длительным. Каждые последующие изменения в правилах все больше усложняются, следовательно и требования к трудности программы всех разрядов тоже прогрессируют, как в балансовых, так и в вольтижных упражнениях. В связи с возрастающей конкуренцией спортсменов в спортивной акробатике, необходимо более детальное разучиваний бросковым упражнениям для соответствия с соревновательными требованиями [1,2,5].

Наибольший объем программного материала в групповой акробатике занимают вольтижных упражнения. Одним из базовых бросковых элементов является сальто назад согнувшись. В теории спортивной акробатике практически отсутствует научно-обоснованный анализ техники и методика обучения данному элементу. В связи с этим разработка методики обучения сальто назад согнувшись,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

основанная на анализе пространственно-временных характеристик, является весьма актуальной.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс в женской групповой акробатике.

Предмет исследования – техника и методика освоения сальто назад согнувшись с решетки на решетку в женских группах спортивной акробатике.

Задача исследования – выявить пространственно-временные характеристики техники выполнения сальто назад согнувшись с «решетки» на «решетку» в женских группах спортивной акробатике.

Методы исследования – видеосъемка, хронометрирование, биомеханический анализ и гониометрия.

Для удобства анализа техники изучаемого упражнения нами был проведен анализ пространственно-временных показателей движения выполняемые акробатками высокой квалификации. Специалисты по спортивным видам гимнастики [3.4] для этой цели предлагают условно делить упражнения на стадии и фазы движения.

При анализе техники упражнения нами были выделены три стадии: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная стадия составляет-1.44с (табл.1) и включает две фазы: разгон и заседания всех трех спортсменок. Движение общего центра массы тела (ОЦМТ) системы партнерш стремится ускоренно вниз, с последующим подседанием и торможением, что приводит к замедлению движения в конце стадии (рис.1).

Далее основная стадия двигательных действий спортсменок, состоящие из броска-отталкивания (рис.2а) и фазы полета (рис.2б,в), ее длительность – 1.12с (табл.1). В первой фазе основной стадии происходит одновременный активный бросок нижних партнерш и отталкивание верхней. В фазе полета, верхняя выполняет резкое сгибание в тазобедренном суставе с захватом прямых ног в плотную группировку, данное позволяет увеличить скорость вращения спортсменки. Следом происходит резкое разгибание (разгруппировка), что приводит к торможению вращения и подготовка к приземлению на «решетку».

В заключительная стадия движения состоит из двух фаз: стабилизации (рис.3а) и фиксации (рис.3б), продолжительность фазы составляет 2.16с (табл.1). С помощью зрительного контроля нижнии встречают верхнюю партнершу в верхней точке расположения «решетки» с последующим амортизирующим движением вниз (пассировки). Угол в тазобедренном суставе составляет в пределах 10±2 градуса, что способствует более мягкой пассировке и выпрямление нижних в устойчивое исходное положение.

Таким образом, для эффективного выполнения сальто назад согнувшись с «решетки» на «решетку» в женской группой акробатике необходимы следующие ключевые действия:

- согласованность движений партнеров в подготовительной стадии, за счет активного движений во всех суставах обеспечивающее необходимую высоту вылета верхней партнерши, с определенными расположениями звеньев тела относительно друг друга;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- основные компоненты действия: незначительное смещение общий центр масс (ОЦМ) назад верхней, позволяющее создавать вращательный момент; активное сгибание и разгибание в тазобедренном суставе в фазе полета, с обеспечивающей выполнение полного вращения вокруг фронтальной оси;

- ловлю спортсменки необходимо осуществлять в максимально верхней точке;

-четкая постановка стоп на опору и сохранение устойчивого положение.

Данное исследование способствовало определению подготовительных и подводящих упражнений для партнерш, как индивидуального характера, так и групповой подготовки, для согласованных действий спортсменок. Кинематические характеристики полученные в ходе исследования легли в основу подбора средств для обучения сальто назад согнувшись с «решетки» в «решетку».

Подготовительная стадия

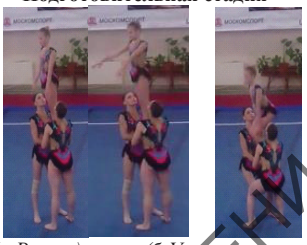


Рис.1 (а-Разгон) (б-Ускоренное приседание)

Основная стадия

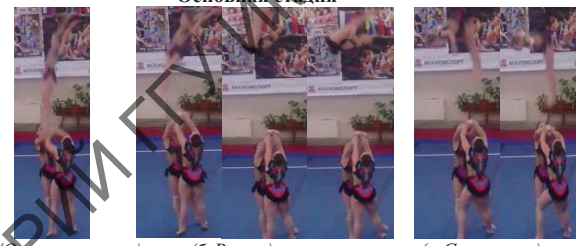


Рис.2 (а-Бросок/Отталкивание) (б-Взлет) (в-Снижение)

Заключительная стадия

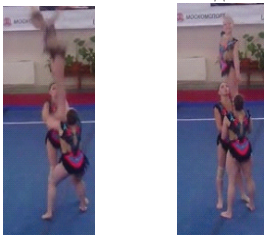


Рис.3 (а- Стабилизация) (б-Фиксация)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 1

Хронометрирование и биомеханический анализ сальто назад согнувшись с «решетки» на «решетку»

Стадии (с)	Подготовительная		Основная			Завершающая	
Фазы (с)	Разгон	БросокОттал-кива-ние	Отталкивание Толчок	Полет		Стабилизация	Фиксация
				Взлет	Снижение		
Верхняя («В»)	1.0	0.44	0.36	0.6	0.2	0.84	0.96
Нижнии («Н»)	0.32	0.44	0.4	-	-	1.12	0.96
Ведущие действия верхняя	Поднимания рук вперед «В»	Приседание с опусканием рук «В»	Выпрямление ног, с активным махом рукам и разгибанием в тазобедренных суставах «В»	Активный захват прямых ног в положение согнувшись	Раскрывание, с отпусканием ног и подниманием рук в стороны	Принятие положения выпрямившись	Сохранение конечного положения
Ведущие действия нижних	Поднимания плеч вверх «Н»	Переход в полуприсед «Н»	«Н» активное разгибание в коленных и голеностопных суставах ног с поднимание на носки , подъемом рук вверх	Сохранение положения рук «Н», отпускание на всю поверхность стопы	Сохранение положения	Ловля верхней в высшей точке с последующей пассировкой	Разгибание ног в коленных суставах «Н»

Литература

1. Гавердовский, Ю.К. О «золушке» спортивной науки / Ю.К. Гавердовский //Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 63–65.

2. Лалаева Е.Ю. Анализ техники выполнения соединения прыжка со сменой ног в шпагат и сальто назад на гимнастическом бревне // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 184-187.

3. Решетин А.А., Трифонов А.Г. Обучение бросковым упражнениям в парной акробатике на этапе специализированной подготовки: учебное пособие. - Самара: Изд-во Самарский аэрокосмический университет, 2011. - 68 с.

4. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: «Олимпийская литература», 1999. - 462 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

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.

ВЕДУЩИЕ ФАКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗДРАВОТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

М.А. Хомицевич, магистрант,
С.В. Таволжанская, магистрант
Научный руководитель:
И.В. Прихода, к.м.н., доцент
Луганский национальный университет им. Т. Шевченко, Украина

Ключевые слова: *ведущие факторы, здравотворческая деятельность, будущие специалисты по адаптивной физической культуре.*

Аннотация: *в статье с современных позиций образования, науки и практики исследованы, проанализированы и изложены ведущие факторы эффективности здравотворческой деятельности будущих специалистов по адаптивной физической культуре, дана их краткая характеристика.*

В настоящее время перед системой высшего образования Луганской Народной Республики, находящейся в сложном периоде своих сущностно-смысловых и структурно-содержательных преобразований в условиях общественной глобализации XXI века, чрезвычайно актуальной стает проблема такой организации учебно-воспитательного процесса, ведущей стратегией которой является ориентированность на профессиональную подготовку компетентных, способных к эффективной работе, профессионально мобильных и конкурентоспособных на рынке труда будущих специалистов [1].

В условиях катастрофического ухудшения состояния здоровья населения особой актуальности приобретают вопросы, связанные с оптимизацией отечественной системы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре [5; 6]. А учитывая то обстоятельство, что адаптивная физическая культура является новым направлением в учебно-воспитательном, научно-практическом и профессионально-прикладном сегментах системы высшего образования Луганской Народной Республики (профессиональная подготовка специалистов по этому направлению ведется с 2017 г.), актуальность вышеперечисленных проблем приобретает первостепенное значение [4; 6].

При этом нет сомнений, что *первой и главной составляющей профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре является комплексная теоретико-методологическая, научно-практическая и профессионально-прикладная деятельность, направленная на*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

восстановление, сохранение и укрепление здоровья – здравотворческая деятельность [4; 7].

Раскроем сущность и смысл понятия «здравотворческая деятельность».

Т.Ф. Орехова толкует понятие «здравотворческая деятельность» как деятельность, имеющая широкие возможности в плане индивидуального личностного развития: валеологизации мышления, развития сенсорной, двигательной, эмоционально-волевой, мотивационной сфер [2; 3]. По мнению автора, сама по себе здравотворческая деятельность также весьма разнообразна: медико-профилактическая, санитарно-гигиеническая, рекреационно-реабилитационная, физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая, психолого-педагогическая, социально-культурная, духовно-нравственная и др. [2; 3].

Здравотворческая деятельность рассматривается нами как специфическая форма человеческой активности, направленной на формирование здорового образа жизни и обеспечивающая полное биосоциальное функционирование индивида, его физическую, психическую, духовную и социальную работоспособность, достаточную адаптацию к природным воздействиям и изменчивости внешней среды [4; 7].

Структура здравотворческой деятельности будущего специалиста по адаптивной физической культуре, в соответствии с образовательно-квалификационной характеристикой, разработанная нами, включает: 1) формирование ценностных ориентаций и мотивов совершения здравотворческой деятельности; 2) определение целей и задач здравотворческой деятельности; 3) прогнозирование и антиципацию результатов здравотворческой деятельности; 4) программирование и планирование здравотворческой деятельности; 5) построение научно-информационной основы здравотворческой деятельности; 6) принятие и выполнение решений в профессиональной деятельности, направленной на здравотворчество; 7) организацию и осуществление здравотворческой деятельности, ее контроль и регулирование; 8) организацию медицинского и педагогического контроля за эффективностью и безопасностью проведения и результатами здравотворческой деятельности; 9) оценку и подведение итогов здравотворческой деятельности; 10) разработку новых перспектив, повышение уровня профессионального мастерства и творчества в вопросах восстановления, сохранения и укрепления здоровья [4; 7].

Профессиональная подготовка будущих специалистов по адаптивной физической культуре к здравотворческой деятельности рассматривается нами как целенаправленный процесс приобретения студентами способности осуществлять на всех этапах – от планирования до реализации – профессионально организованную деятельность по восстановлению, сохранению и укреплению здоровья различных социально-демографических групп в оздоровительно-реабилитационных заведениях и учреждениях социальной защиты населения. Результатом является профессиональная готовность будущих специалистов по адаптивной физической культуре к здравотворческой деятельности [4; 7].

Рассмотрим ведущие факторы эффективности здравотворческой деятельности будущих специалистов по адаптивной физической культуре. Это можно представить в виде следующей схемы (рис. 1).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

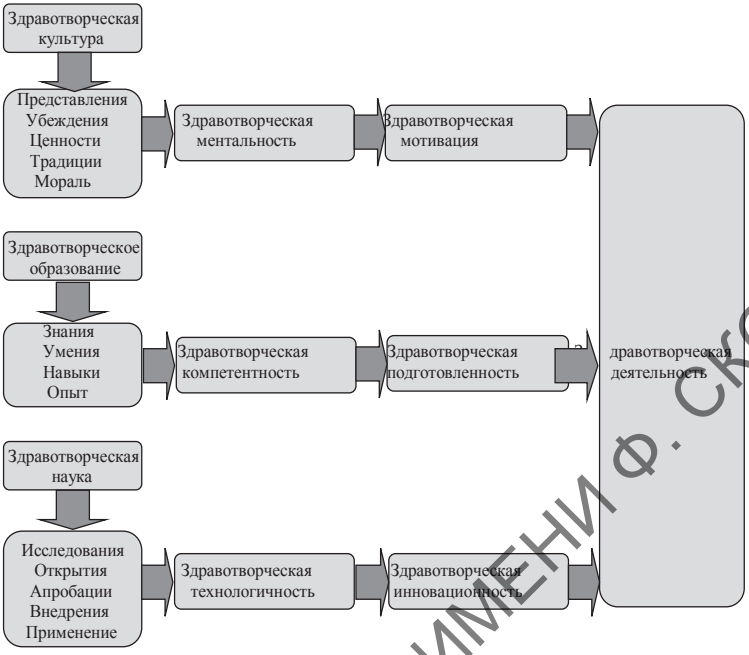


Рис.1. Схематичное изображение ведущих факторов эффективности здравотворческой деятельности будущих специалистов по адаптивной физической культуре

Среди ведущих факторов эффективности здравотворческой деятельности будущих специалистов по адаптивной физической культуре условно можно выделить 3 структурно-содержательных блока: здравотворческая культура, здравотворческое образование и здравотворческая наука.

Здравотворческая культура определяет здравотворческие представления, убеждения, ценности, традиции и мораль, составляющие здравотворческую ментальность, лежащую в основе здравотворческой мотивации.

Здравотворческое образование определяет здравотворческие знания, умения, навыки и опыт, составляющие здравотворческую компетентность, лежащую в основе здравотворческой подготовленности.

Здравотворческая наука определяет здравотворческие исследования, открытия, апробации, внедрения и применение, составляющие здравотворческую технологичность, лежащую в основе здравотворческой инновационности.

А оптимальное в количественном и качественном аспектах соотношение здравотворческой мотивации, здравотворческой подготовленности и здравотворческой инновационности определяет конечную *эффективность здравотворческой деятельности*.

Иным словами, будущий специалист по адаптивной физической культуре для осуществления эффективной здравотворческой деятельности должен обладать здравотворческой мотивацией (иметь желание), здравотворческой

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

подготовленностью (быть готовым) и здравотворческой инновационностью (обладать возможностью).

Существует еще один фактор эффективности здравотворческой деятельности (пожалуй, занимающий центральное положение среди остальных, ибо от него во многом зависят остальные факторы – образование, наука и культура) – *финансово-экономическое обеспечение* (финансово-экономические ресурсы), однако, он лежит вне сферы теоретических и практических научно-педагогических и социально-культурных исследований и является объектом интереса других наук и научно-практических специальностей – финансов и кредита, бухгалтерского учета и аудита, экономики и предпринимательства и др.

Таким образом, эффективность здравотворческой деятельности определяется оптимальным в количественном и качественном аспектах соотношением здравотворческой мотивации, здравотворческой подготовленности и здравотворческой инновационности.

Литература

1. Закон Луганской Народной Республики «Об образовании» от 30.09.2016 № 128-II (с изменениями, внесенными законами Луганской Народной Республики от 10.11.2017 № 193-II, от 14.03.2018 № 214-II) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/3606/.

2. Орехова Т.Ф. Здоровьетворящие педагогические технологии как фактор качества образования учащихся / Т.Ф. Орехова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2013. – № 1. – С. 299–304.

3. Орехова Т.Ф. Здоровьетворящее образование в современной школе: актуальность и теоретико-практические основы / Т.Ф. Орехова // Научный результат. Серия: Педагогика и психология образования. – 2015. – Т. 1. – № 3 (5). – С. 60–69.

4. Прихода И.В. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура): новое направление в образовании, науке и практике / С.С. Кувалдина, Н.А. Бабурина, В.А. Стеценко, Д.О. Раденко, А.А. Лянцев // Акценты здоровья. – 2017. – № 1–2. – С. 5–9.

5. Прихода И.В. Актуальность исследования проблемы формирования профессиональной готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к здравотворческой деятельности / И.В. Прихода // Образование Луганщины: теория и практика. – 2018. – № 5. – С. 20–24.

6. Прихода И.В. Актуальные проблемы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования: вопросы и задачи, ответы и решения / И.В. Прихода // Образование Луганщины: теория и практика. – 2018. – № 6. – С. 19–25.

7. Прихода И.В. Профессиональная подготовка будущих специалистов по адаптивной физической культуре к здравотворческой деятельности как психолого-педагогическая проблема / И.В. Прихода // Образование Луганщины: теория и практика. – 2019. – № 1 (8). – С. 20–27.

РЕПОЗИТОРИЙ ГПУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

НАГЛЯДНЫЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

М.Г. Храповицкая, магистрант
Научный руководитель:
П.И. Новицкий, к.п.н., доцент
Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, Беларусь

Ключевые слова: *знания, адаптивная физическая культура, умственная отсталость, дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, познавательная деятельность, наглядные материалы.*

Аннотация: *Проблема формирования знаний по предмету «Адаптивная физическая культура» у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью диктует поиск новых методов и форм организации образовательного процесса, в котором разработка и использование тематических наглядных пособий является перспективным и практически востребованным направлением научных разработок.*

Результативность формирования физкультурных знаний у учащихся до настоящего времени остается актуальной педагогической проблемой общего среднего и специального образования [4]. Огромные трудности формирования знаний у учащихся второго отделения (умеренная и тяжелая умственная отсталость) затрагивают все учебные предметы вспомогательной школы. В еще большей степени проблема усугубляется в отношении тех предметов, преподавание которых не обеспечено в должной мере специально разработанными наглядными пособиями и материалами. В числе таких предметов в учреждении образования, часто оказывается и «Адаптивная физическая культура».

Известно, что особенности познавательной деятельности учащихся с интеллектуальной недостаточностью, тем более в умеренной и тяжелой степени, требуют использования специализированных методик, приемов и средств обучения. Общепризнанно к числу таких средств относятся наглядные материалы и пособия. Они способствуют стимуляции познавательных процессов у учащихся, повышают эмоциональное отношение к образовательному процессу, обеспечивают разносторонность формирования знаний, способствуя их прочному усвоению, устанавливая взаимосвязь теоретической подготовки с жизнью. Наглядный материал не только формирует новые чувственные образы, но и участвуют в воспроизведении уже имеющихся в сознании учащегося с умственной отсталостью.

Эффективность применения специальных наглядных пособий экспериментально подтверждена и имеет массовое распространение в преподавании многих общеобразовательных учебных предметов во вспомогательной школе. Так, А.Х. Аптикиев доказал эффективность использования на уроках истории карточек с картинками с соответствующими

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

периодами происхождения предметов и событий. В результате школьники учились согласовывать отрезки времени с образами и изображениями, выделять характерные для каждого времени отличительные признаки, сопоставлять исторические периоды друг с другом [1]. Изучая эффективность наглядности в обучении детей с нарушенным интеллектом, А. И. Капустин подчеркивает, что «… основным в обучении является динамика меняющихся функций наглядности: от сигнально-информативной к носителю образа, к функции опоры внутренних умственных действий, опережающей функции в интегрировании сформированных знаний» [3, с.29]. Зельманова Л.М. описывает эффективность использования карточек с картинками на уроках русского языка, посредством выполнения учащимися таких заданий как: составить рассказ по картинке, загадки с отгадками-картинками, составить предложение по схеме, изображенной на картинках и др. [2].

Учебная программа по предмету «Адаптивная физическая культура» наряду с формированием практических умений и навыков, предусматривает формирование теоретических знаний у учащихся вспомогательной школы, что предполагает организацию предметно-практической деятельности учащихся с наглядностью.

Физкультурные знания являются обязательной частью учебной программы по «Адаптивной физической культуре». В каждом классе теоретический материал программы представлен различными темами: 1 класс – «Требования к одежде для занятий. Инвентарь и оборудование спортзала. Части тела человека. Основные положения рук, ног, головы»; 2 класс – «Пространственное расположение ориентиров и инвентаря при занятиях физическими упражнениями: впереди-позади, вверху-внизу, слева-справа, около, между. Отличительные признаки используемого спортивного инвентаря»; 3 класс – «Основные виды двигательных действий человека (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, ползание) и их разновидности» и т.д.

Недостаточный объем специальных знаний или вовсе их отсутствие приводит к невозможности результативного решения основных задач коррекционно-педагогического процесса.

Цель выполняемого нами исследования – разработка и проверка эффективности использования тематических наглядных пособий по предмету «Адаптивная физическая культура» в образовательном процессе учащихся с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности.

На основе теоретического анализа психолого-педагогической литературы, собственных результатов диагностики физкультурных знаний, особенностей восприятия и использования наглядного материала учащимися с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью был разработан дидактический наглядный материал (в виде картинок) по основным темам знаний предмета «Адаптивная физическая культура» для учащихся второго отделения начальной школы. При разработке наглядного материала также учитывались требования и рекомендации, имевшие место в аналогичных по целям и задачам дидактических наглядных материалах, разработанных по другим общеобразовательным предметам вспомогательной школы [5]. В результате разработка наглядного материала по темам знаний учебной программы «Адаптивная физическая культура» основывалась на следующих положениях:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- количество картинок на одном листе наглядного дидактического материала должно быть небольшим, не мешающим сосредоточению внимания на изучаемом предмете (образе);

- рисунок, используемый для демонстрации должен отражать главное в изучаемой теме, не содержать отвлекающих элементов;

- картинки (рисунки) должны быть простыми для восприятия, соответствующего размера;

- рисунки должны быть яркими и красочными, но легко узнаваемыми;

- изображаемые предметы (образы) должны быть максимально реалистичными.

Экспериментальная апробация и внедрение в учебный процесс разработанных наглядных материалов по темам «Инвентарь и оборудование спортзала», «Части тела человека», «Основные положения рук, ног, головы» осуществлялось в ГУО «Вспомогательная школа №26 г. Витебска» на уроках адаптивной физической культуры с учащимися второго отделения (умеренная и тяжелая умственная отсталость) 6-9 классов. Под наблюдением находились 20 учащихся. Обследование сформированности физкультурных знаний включало объем (количество) узнавания учеником картинок, изображенных на наглядных материалах (например, на листах по теме «Исходные положения» с картинками или фото основных положений рук, ног, тела). Предоставленные школе листы с иллюстрациями (наглядные материалы) не только использовались учителем при непосредственном решении образовательной задачи на уроке или в диагностических целях, но и размещались учителем на стене спортзала для постоянного обозрения учащимися и периодического приобщения их к работе с картинками по ходу урока или на переменах. Результативность использования в течение учебного года разработанных дидактических материалов представлены в таблице.

Таблица 1

Изменение объема представлений (основ физкультурных знаний) у учащихся до и после использования дидактического наглядного материала, в %

Темы знаний	До использования	После использования	Сдвиг
Спортивный инвентарь	49	64	15
Спортивное оборудование	50	66	16
Исходные положения	45	62	17
Элементарные движения	69	82	13

Проведенные исследования показали, что использование тематических наглядных материалов по предмету «Адаптивная физическая культура» в образовательном процессе с учащимися, имеющими умеренную и тяжелую интеллектуальную недостаточность, способствует повышению эффективности освоения теоретического материала учебной программы. Использование специально разработанных дидактических наглядных материалов по темам «Инвентарь и оборудование спортзала», «Части тела человека», «Основные положения рук, ног, головы, туловища» в течение учебного года позволило повысить эффективность освоения учащимися 6-9 классов физкультурных знаний по разным темам от 13 до 17 % (по объему прироста представлений об изучаемых предметах и объектах).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Литература

1. Аптикиев, А.Х. Реализация принципов коррекционно-развивающего обучения подростков на уроках истории в специальной (коррекционной) школе VIII вида /А.Х. Аптикиев, Л.Р.Аптикиева // Научно-методический журнал «Концепт». – 2014. – Спецвыпуск №26. – С. 2–6.

2. Зельманова, Л.М. Наглядности в преподавании русского языка: Пособие для учителя / Л.М. Зельманова. – М.: Просвещение, 1984. – 159 с.

3. Капустин, А.И. Коррекционно-развивающие функции наглядности в обучении учащихся вспомогательных школ / А.И. Капустин. – М: Прометей, 1990. – 210 с.

4. Новицкий, П.И. Проблемы теоретической подготовки учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура и здоровье»/ П.И.Новицкий, Т.В. Чепелева, В.И. Павроз // Материалы XX (67) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов «Наука – образованию, производству, экономике» 12-13 марта 2015 г. – Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – С.

5. Остапенко, И. А. Дидактические требования к наглядным методам и их использованию в процессе педагогической практики / И.А. Остапенко, Е. В. Магомедова // Научно-методический журнал «Концепт». – 2016. – Т. 23. – С. 72–76.

ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Е.В. Цуцкова, студентка
Научный руководитель:
А.А. Ярмонова, преподаватель
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *спортивная деятельность, юные спортсмены, психолого – педагогическое сопровождение юных спортсменов, психологическая подготовка.*

Аннотация: *в данной статье описаны основные тенденции в развитии детско-юношеского спорта, проблемы* в формировании спортивного коллектива, взаимодействия в команде и личностном развитии юных спортсменов в игровых видах спорта *и необходимость разработки и применения программы психолого – педагогического сопровождения юных спортсменов с первых лет их спортивной деятельности.*

Современный спорт высших достижений значительно помолодел, соответственно появились новые актуальные задачи и потребности, а также необходимость более пристального внимания в изучении детского и юношеского спорта, внедрении новых, усовершенствованных технологий физической и психологической подготовки в учебно – тренировочный процесс.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Именно на первоначальном этапе, в детском спорте закладывается фундамент общей и специальной физической подготовки, формируется личность спортсмена, его психологические установки и качества, которые в дальнейшем будут обеспечивать достижение им наивысших спортивных результатов.

Спортивная деятельность, как и любая другая, особенно в командных видах спорта, невозможна без постоянного взаимодействия, которое включает в себя общение, взаимоотношения, взаимовлияние, взаимодействие, лидерство. Психолого - педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов в игровых видах спорта выражается, прежде всего, в грамотной и согласованной организации совместной деятельности спортсменов внутри команды, их тренеров в учебно-тренировочном процессе, в период соревновательной деятельности и родителей, которые на первоначальном этапе спортивной подготовки являются активными участниками триады Тренер - Ребёнок - Родитель. Поскольку психологическому фактору в спортивной деятельности придается важное значение, то и учитывать его необходимо с первых лет занятий спортом.

Повышение эффективности организации психологической подготовки за счёт использования возможностей формирования личности спортсменов выступает одной из важнейших задач, стоящих как перед детско-юношеским спортом, так и перед спортом высших достижений.

Специфика вида спорта предъявляет различные требования к структуре и особенностям психолого - педагогической подготовки спортсмена. Так, в игровых видах спорта, необходимы такие качества как сообразительность, решительность, настойчивость, умение эффективно взаимодействовать с партнерами по команде, быстрота реакции на игровые ситуации, точность и легкость перестройки сложных двигательных реакций, адекватное восприятие и оперативное мышление, хорошее распределение, быстрое переключение и устойчивость внимания.

Специалисты в сфере физической культуры и спорта выделяют оптимальный возраст для начала занятий игровыми видами спорта 6-7 лет, именно в этот возрастной период юные спортсмены могут осмысленно выполнять задания тренера и быстрее осваивать технику ведения игры [3].

Для правильной и эффективной организации психолого-педагогических воздействий в спортивной деятельности тренеру важно учитывать многие психофизиологические факторы и психофизические особенности развития ребенка.

Многочисленные исследования показывают, что существуют различные проблемы в формировании спортивного коллектива, взаимодействия в команде и личностном развитии юных спортсменов в игровых видах спорта, в связи с этим, тренеру необходимо планировать и проводить работу по психолого-педагогическому сопровождению с первых дней занятия спортом [1].

Основными задачами в психологическом обеспечении подготовки юных спортсменов, в первые годы занятий спортом являются: формирование мотивации, самооценки, самоконтроля, самостоятельности, развитие психомоторных качеств, как основы общей двигательной культуры, развитие психических процессов (внимания, памяти, мышления, креативности), адаптация юных спортсменов к спортивному режиму и знакомство с соревновательным процессом [2].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Психолого - педагогическое сопровождение в спорте является сложным процессом, в который включены: тренер, юный спортсмен, родители спортсмена (на первоначальных этапах спортивной деятельности) и психолог. Нередко из-за отсутствия финансирования, психолог либо приглашается на время для решения актуальных проблем, либо функции психолога выполняет тренер. К сожалению, многие годы в российском спорте складывалась парадоксальная ситуация, когда тренеры не знали психологию, как сложную и многогранную науку, а психологи не разбирались в спорте и в специфике разных видов спорта. В последние годы ситуация в корне изменилась. Спортивная психология как наука стала очень популярной, проводятся исследования, издаются учебно-методические материалы, видеолекции, семинары и тренинги. Дипломированные специалисты - спортивные психологи, могут в любой момент прийти на помощь тренеру в любом виде спорта. И именно от профессионализма, гибкости, последовательности, системности, индивидуального подхода, будет зависеть результат их совместной деятельности.

Тренеры и психологи, в процессе спортивной деятельности в детских спортивных школах используют широкий спектр методов и средств работы с юными спортсменами и их родителями.

В процессе психолого - педагогического сопровождения юных спортсменов проводится психодиагностика, тестирование, анкетирование, опрос и беседа. Для оценки степени готовности юного спортсмена и команды в целом к соревнованиям используется метод психологического отбора. Также в процессе учебно - тренировочной и соревновательной деятельности тренер использует психорегулирующие и психокоррекционные техники. Психолого - педагогический контроль необходим для регулярной оценки психологического состояния, свойств и динамики процессов юного спортсмена в спортивной деятельности.

В процессе учебно-тренировочной деятельности давно зарекомендовали себя тренинги. Тренинг - это метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений, навыков и социальных установок. Одна из эффективных особенностей тренингов - это направленность на группу, командное взаимодействие юных спортсменов, но с акцентом на каждого члена группы и его индивидуальность. В процессе тренингов в игровой форме создаются разные ситуации и в безопасной среде под чутким руководством тренера юные спортсмены имеют возможность получить опыт и применить свои знания и умения «здесь и сейчас». На тренинге также возможно групповое обсуждение различных проблемных тем, ситуаций, вопросов. Каждый участник может высказать свои ощущения и чувства, поделиться своими мыслями. Высокая эффективность тренинговых занятий заключается в том, что юные спортсмены могут попробовать разные роли и модели поведения в разных жизненных и игровых ситуациях, а затем перенести эти модели в реальную жизнь.

В случае с юными спортсменами проводятся тренинговые групповые занятия, направленные на развитие уверенности в себе, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки, креативности, позитивного мышления, умения самостоятельно принимать решения в трудных ситуациях, тренинги командообразования, с целью успешного межличностного общения и взаимодействия.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

При необходимости и возникновении проблем по запросу тренера и по согласованию с родителями приглашается психолог для индивидуальной психологической консультации.

Важным аспектом психолого-педагогического сопровождения юных спортсменов является работа с родителями. Подавляющее большинство тренеров против вмешательства родителей в тренировочный процесс, а «лучший родитель», по их мнению, тот, кто обеспечивает ребёнку все необходимые бытовые и материальные условия, а также свою заботу, время и внимание. Для того, что бы внимание и забота родителей шли на пользу спортивной деятельности юных спортсменов психологами проводятся психообразовательные лекции и семинары, где обсуждаются вопросы психологии ребенка, адекватные способы поддержки на протяжении учебно – тренировочного процесса и соревнований, даются рекомендации и проводятся тренинговые занятия, способствующие решению проблем общения и взаимоотношения детей и родителей, а так же психологическое консультирование по запросу родителей или тренера при трудностях в детско-родительских отношениях.

Таким образом, своевременная и грамотная организация психолого – педагогического сопровождения юных спортсменов в игровых командных видах спорта позволяет решать многие проблемы развивающего и личностно – ориентированного развития, способствует их самореализации и результативности в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Литература

1. Волков, Д.Н. Психология физической культуры и спорта: Учебник и практикум для академического бакалавриата. / Волков Д.Н. - М.: Юрайт, 2016. - 531с.
2. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. :Учебное пособие / Горская Г.Б.– Краснодар: КГУФКСТ, 2008.- 220с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Ильин Е.П. – СПб. :Питер, 2012. – 352с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Черенкова Е.С. ст. преподаватель
Воронежский государственный институт физической культуры
Научный руководитель:
Леонтьева М.С. д.п.н., доцент
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма

Ключевые слова: *занятия спортивной акробатикой, координационные способности, дети начальной школы.*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Аннотация: *В статье рассматривается влияние занятий спортивной акробатикой на координационные способности детей начальной школы.*

Спортивная акробатика сложно-координационный вид спорта. Занятия требуют от занимающегося проявления высокого уровня развития координационных способностей, что способствует успешной реализации специальных двигательных действий.

В процессе проведения контрольно-педагогических испытаний (тестов) были изучены показатели развития координационных способностей, по которым специалисты могут оценить акробатические особенности детей.

Для оценки координационных способностей были обследованы дети начальных классов общеобразовательных школ города Воронежа (n=134 человек, из них 64 мальчика и 70 девочек). Оценка способностей включала изучение динамического и статического равновесия, для этого применялись такие задания, как: балансирование и повороты на гимнастической скамейке, а также стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

Балансирование на гимнастической скамейке. На расстоянии 1,5 м от стартовой линии ставится гимнастическая скамейка узкой стороной вверх. На противоположном конце скамейки - набивной мяч (2 кг). Ученик пальцами левой руки под правой рукой берется за правое ухо, на ладони правой (вытянутой) руки мяч. По команде «Марш!» школьник бежит по узкой поверхности скамейки до набивного мяча, сталкивает его стопой, поворачивается и бежит обратно. Оценивают время пробегания (в с) от линии старта и обратно.

Повороты на гимнастической скамейке. В практике оценки координационных способностей существует два варианта выполнения этого тестового задания.

1-й вариант. На узкой поверхности гимнастической скамейки (ширина 10 см) необходимо сделать 4 поворота (налево или направо). Упражнение закончено, когда испытуемый вернется в исходное положение. Оценивают время выполнения 4 поворотов (с точностью до 0,1 с). Общие указания и замечания. После объяснения, демонстрации и опробования ученик выполняет задание. Если он потерял равновесие (упал, коснулся земли), ему начисляет 1 штрафную секунду. При касании земли более трех раз упражнение повторяют.

2-й вариант. Стоя на узкой поверхности гимнастической скамейки, ученик за 20 с должен как можно больше выполнить поворотов налево или направо, не падая со скамейки. Фиксируется количество выполненных поворотов за 20 с с точностью до полоборота.

Для оценки балансирования и поворотов на гимнастической скамейке применялась градация уровня подготовленности, выраженная в секундах, затраченных на выполнение двигательного задания (таблица 1, 2).

Таблица 1

Оценка результатов в тестовом задании балансирование на гимнастической скамейке (с)

Оценки	Испытуемые	
	Мальчики	Девочки
Отлично	7.5	8.0
Хорошо	8.5	9.0
Удовлетворительно	10.3	11.1
Достаточно	11.9	12.8

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 2

Оценка результатов в тестовом задании повороты на гимнастической скамейке

Оценки	Варианты	
	1 (с)	2 (кол-во поворотов)
Отлично	11.0	8.0
Хорошо	12.5	6.5
Удовлетворительно	14.5	5.0
Достаточно	17.5	4.0

Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Испытуемый принимает и. п. стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута кнаружи. Ее пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов» испытуемый закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер. Средний результат удержания положения «равновесие» в секундах из трех попыток.

Результаты контрольно-педагогических испытаний позволили судить об эффективности применения дидактических аспектов физкультурно-оздоровительных занятий спортивной акробатикой с детьми начальной школы.

Координационные способности имеют одно из определяющих значений при выполнении многих двигательных актов, как в повседневной жизни, так и в процессе занятий конкретным видом двигательной активности с целью оздоровительного эффекта.

Для спортивной акробатики характерным является проявление такого вида координационных способностей, как равновесие, так как большинство выполняемых элементов заключаются в удержании определенной позы на не продолжительное время.

Результаты тестирования координационных способностей детей начальных классов общеобразовательной школы показали, что в таких тестовых заданиях, как повороты и балансирование на гимнастической скамейке, а также стойка на одной ноге с закрытыми глазами рассматриваемые параметры перед началом формирующего педагогического эксперимента достоверно не отличались между испытуемыми КГ и ЭГ, как у мальчиков, так и девочек, тем самым подтверждая факт об однородности групп ($p>0,05$; таблица 3). Следует также отметить, что результаты тестовых заданий, характеризующие развитие координационных способностей у мальчиков и девочек КГ и ЭГ перед началом формирующего педагогического эксперимента находились на удовлетворительном уровне физического развития.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 3

Динамика координационных показателей детей начальных классов общеобразовательной школы в процессе формирующего педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Этап	Мальчики		p	Девочки		p
		КГ	ЭГ		КГ	ЭГ	
Повороты на гимнастической скамейке: - 1-й вариант, с;	ДЭ	14.3±1,2	14.7±1.3	>0.05	13.0±1.1	13.4±1.2	>0,05
	ПЭ	13.8±1.0	8.1±0.7	<0.05	12.3±1.1	8.6±0.7	<0,05
	p	>0.05	<0.05		>0.05	<0.05	
- 2-й вариант, кол-во	ДЭ	5.3±0.4	5.1±0.3	>0.05	6.6±0.6	6.3±0.5	>0.05
	ПЭ	5.6±0.5	7.7±0.7	<0.05	6.9±0.7	8.3±0.8	<0.05
	p	>0.05	<0.05		>0.05	<0.05	
Балансирование на гимнастической скамейке, с	ДЭ	10.5±1.0	10.6±0.9	>0.05	12.0±1.1	11.8±1.2	>0.05
	ПЭ	10.0±0.8	7.9±0.5	<0.05	11.3±1.0	8.2±0.7	<0.05
Балансирование на гимнастической скамейке, с	p	>0.05	<0.05		>0.05	<0.05	
Стойка на одной ноге с закрытыми глазами, с	ДЭ	15.6±1.4	15.3±1.5	>0.05	14.2±1.4	14.7±1.3	>0.05
	ПЭ	16.2±1.6	19.8±2.0	<0.05	14.9±1.5	19.4±1.9	<0.05
	p	>0.05	<0.05		>0.05	<0.05	

В результате проведения физкультурно-оздоровительных занятий с применением средств спортивной акробатики у мальчиков и девочек ЭГ к концу формирующего педагогического эксперимента отмечалось достоверное увеличение показателей развития координационных способностей во всех контрольных упражнениях ($p<0,05$; таблица 3). Следует подчеркнуть, что к концу эксперимента эти показатели у детей ЭГ соответствовал отличному уровню.

Весьма характерно, что у мальчиков и девочек контрольных групп, занимающихся по традиционной программе физической культуры в начальных классах общеобразовательной школы показатели развития физических совершенств к концу формирующего педагогического эксперимента имели тенденцию к увеличению результатов, но это увеличение было не достоверным ($p>0,05$; таблица 3).

Таким образом в результате проведения формирующего педагогического эксперимента у детей контрольных групп исследуемые показатели остались на удовлетворительном уровне.

Происходящие изменения в развитие координационных способностей детей КГ и ЭГ позволяют констатировать, что применение средств спортивной акробатики в начальных классах общеобразовательной школы существенно повышают двигательные возможности детей. Такая закономерность позволяет

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

рекомендовать средства спортивной акробатики в качестве эффективного дидактического подхода к организации физкультурно-оздоровительных занятий в начальной школе.

Литература

1. Барташевич, Ю.В. Методика обучения акробатическим упражнениям школьной программы: методические рекомендации / Ю.В. Барташевич. - Барановичи: РИО БарГУ, 2011. - 29 с.

2. Гайнуллина, С. Развитие координационных способностей / С. Гайнуллина // Спорт в школе. – 2010. – №11. – С. 2-4.

3. Губа, В.П. Типовой подход - основа рационального педагогического тестирования детей и подростков / В.П. Губа, Р.Н. Дорохов, И.В. Строева, А.В. Сулеменков. - Смоленск, 1999. - 19 с.

4. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И Лях. - Минск: Полымя, 2001. - 152 с.

5. Черенкова, Е.С. Влияние занятий спортивной акробатикой на индивидуальные особенности физического развития детей начальной школы//Е.С. Черенкова, В.В. Пресняков// Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции/[под ред. А.В. Сысоева, О.Н. Савинковой, И.В. Смольяновой]; ФГБОУ ВО «ВГИФК; УО «ВГУ имени П. М. Машерова»; ФФК УО «ГГУ им. Ф. Скорины». – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2019. – 536 с. 395-403 С

6. Черенкова, Е.С.Эффективность дидактических аспектов организации физкультурно-оздоровительных занятий спортивной акробатикой с детьми начальной школы/ Е.С. Черенкова//Теория и практика физической культуры. – 2019. -№9. – С69

АНАЛИЗ ЭТНОГРАФИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ АЛТАЙ

А.В. Черепанов, магистрант
Омский государственный технический университет

Ключевые слова: *этнографический туризм, перспективы развития этнографического туризма, проблемы и пути развития этнографического туризма, республика Алтай.*

Аннотация: *Статья посвящена анализу этнографического туризма в республике Алтай. Автор изучает общее состояние этнографического туризма в республике Алтай, определяет проблемы и возможные перспективы его развития.*

В связи со стремительным развитием туризма в республике Алтай, стоит сделать упор на этнографический туризм, так как на Алтае данное направление только набирает обороты и базируется на интересе туристов к жизни народов, к их

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

традициям и обычаям, культуре и обрядам, творчеству и быту. В настоящей статье мы рассмотрим определяющие характеристики этнографического туризма.

Цель нашей работы – осветить состояние современного этнографического туризма в республике Алтай и указать возможные пути его развития на рассматриваемой территории.

Этнографический туризм – это вид познавательного туризма, дающий понимание быта народов и его культуры [4].

Интерес к данному виду туризма характеризуется тем, что этнотуристам представится возможность познать опыт давних поколений, узнать новые для себя обычаи, встретиться с истинными алтайскими шаманами, посетить музей алтайского народа, окунуться в старину. Также сильный интерес вызывает алтайская кухня, основные ингредиенты которой молоко и мясо.

Индивидуальность этно-туризма заключается в оказании услуг, в которых принимать участие коренные жители, без содействия которых это направление туризма почти невозможно [1].

Так как раньше в республике Алтай проживало много различных племен и народов, на данный момент осталось много объектов, которые отражают быт и культуру старых поселенцев. На территории данного региона присутствует большое количество наскальных рисунков древних людей, которые выбивали на скалах и камнях изображения оленей, баранов и других животных (Рис.1).



Рис.1. Наскальный рисунок

Как правило, расположение наскальных рисунков и прочих достопримечательностей Алтая указаны в интернет картах, поэтому каждый турист может самостоятельно и без труда найти интересующий его объект и осмотреть его. Множество таких рисунков расположены на камнях в долине реки Катунь, в Чемальском районе.

Также на территории Алтая многие коренные жители живут в Алтайских юртах, сохраняя старые традиции своих предков. В туристических зонах зачастую можно увидеть юрты, являющимися лавкой с сувенирами и оберегами, в которой

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

сидит шаман, с которым можно пообщаться и купить у него сувенир или оберег на память. Юрта может являться своеобразным кафе (Рис.2), зайдя в которое, можно насладиться местным чаем на травах с козьим молоком и другими ароматными добавками натурального происхождения.



Рис 2. Алтайская юрта

На Алтае в свое время был очень распространен шаманизм. Это процедура, при которой шаман производит особые ритуалы и может перемещаться в разные уголки вселенной, общаться с духами и излечивать, больны, согласно данной вере. В настоящее время шаманизм не так часто распространен, поэтому увидеть истинный обряд шамана это редкость, но тем не менее некоторые жители Алтая проводят данные ритуалы и учат им других.

На территории республики Алтай имеются также музеи, которые помогают в полной мере изучить и понять быть и культуру Алтайского народа.

Такими музеями являются: Горно-Алтайский музей, Музей Н.К. Рериха, частный этно-музей «Алта», музей естественной истории «Палеопарк». Так одним из знаменитых музеев Алтая является Чемальский краеведческий музей (Рис.3).



Рис 3. Алтайский краеведческий музей

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Музей располагается на втором этаже деревянного здания, возведенного свыше ста лет назад селе Чемал. В музее работают постоянно-действующие экспозиции, которые ознакамливают туристов с алтайским бытом, историей пазырыкской культуры. В фонде музея конная сбруя, охотничьи доспехи, кости древних животных, археологические артефакты и ткацкий станок. Музей представляет выставочный зал, где находятся работы местных мастеров народных промыслов [2].

Этнографический туризм помогает познать культуру населения, узнать об их обычаях и найти точки соприкосновения с местными жителями, но, к сожалению, есть и некоторые проблемы. Продвигаясь вглубь республики Алтай, в частности к долине Чулышмана, можно встретить враждебно настроенное население местных деревень, которые предпочитают, чтобы туристы не беспокоили их на территории. Этнографический туризм развивается относительно недавно и ему еще предстоит набирать обороты, а для того чтобы это было максимально эффективным, в развитии туризма должны быть заинтересованы местные жители, которые будут получать от этого как прибыль, так и обмен культурой с приезжими туристами, общаясь и узнавая что-нибудь новое о мире [3].

Таким образом, можно сказать, что этнографический туризм в республике Алтай продолжает развиваться и имеет очень большой потенциал. Для его более плавного и уверенного продвижения необходимо преодолеть барьеры между местным населением и постараться найти точки соприкосновения с местными жителями, для более комфортного взаимодействия с ними.

Литература

1. Ресурс по туризму «АлтайЧу». [Электронный ресурс]. – URL: http://altai4u.com/etnograficheskij-turizm-na-altae (дата обращения 26.12.2019).

2. Ресурс по туризму «Трипадвизор». [Электронный ресурс]. URL: https://www.tripadvisor.ru/Attractions-g1833666-Activities-c49-Republic_of_Altai_Siberian_District.html (дата обращения 26.10.2019).

3. Ресурс по туризму «Наукарус». [Электронный ресурс]. – URL: http://naukarus.com/etnograficheskiy-turizm-odna-iz-perspektivnyh-form-turizma-na-altae (дата обращения 26.12.2019).

4. Ресурс по туризму «СвасТур». [Электронный ресурс]. – URL: https://svastour.ru/articles/puteshestviya/vidy-turov/etnograficheskiy-turizm.html (дата обращения 26.12.2019).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ВОЗМОЖНОСТИ МОДЕЛИРОВАНИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Ю.Л. Чупринская, студент,
П.А. Сериков, студент
Научный руководитель:
Я.Е. Львович, д.т.н., профессор
Воронежский институт высоких технологий

Ключевые слова: *моделирование, проектная деятельность, студент, спортсмен.*

Аннотация: *Анализируются возможности моделирования проектной деятельности студентов-спортсменов.*

В процессы проектирования входят многие взаимосвязанные действия. В этой связи от того, насколько слажены, скоординированы действия по всем участникам подобных процессов зависит, будут проекты успешными или нет [2, 4]. Применение современных способов по построению систем управления проектами в спортивной сфере дает возможности сокращения времени на осуществление обмена информацией и, соответственно, улучшить характеристики оперативности и обоснованности по принимаемым решениям, уменьшить сроки по выполнения проектов, улучшить их качество [1, 3].

В этой работе на базе модели информационных потоков для систем управления проектами дается анализ зависимости среди сроков исполнения проектов и как они влияют на эффективность работы студентов-спортсменов по проектным работам, осуществляется оценка по взаимодействию среди субъектов практико-ориентированных процессов.

Для любого проекта можно выделять три группы, относящиеся к процессам управления и реализации проектов:

1. Руководителями проекта являются специалисты, которые отвечают за то, какие ставятся цели и задачи, полное планирование работы коллектива и оценки исполнения таких планов.

2. Специалисты, которые ответственны за разработки подробных планов по достижению целей проектов, распределение работ относительно конкретных студентов-спортсменов, планирование и привлечение ресурсов, осуществляют контроль по выполнению планов и подготовку отчетов относительно этапов реализации проектов.

3. Исполнители, которые ответственны за исполнение некоторых работ относительно графика, предоставление отчетов по текущему состоянию исполняемых работ, их качеству, доступности и привлечению ресурсов.

Для традиционных моделей взаимодействие между субъектами образовательных процессов идет на основе синхронизации относительно пространственно-временных параметров работы.

В качестве доминирующего фактора, который влияет на степень активности, считаем потенциал вузов и уровни реализуемых в них образовательных программ. Использование инновационных моделей в компании с привлечением практико-

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

ориентированных подходов проектного обучения дает возможности существенно уменьшить такое влияние на интенсивность подобного взаимодействия.

Доминирующий фактор при этом – специфические особенности формирования и подачи контента для обучающихся спортменов.

Как классификационный критерий при оценках такого фактора можно применять отношения:

-по общей продолжительности очных занятий разных типов;

-времени, когда работает обучающийся со специально разработанными интерактивными учебными пособиями;

-длительность занятий для режима диалога;

-объем по индивидуальным занятиям и консультациям.

Степень организационно-методического обеспечения поддержки и контроля самостоятельной работы обучаемых спортсменов ($C_{\text{омо}}$) в практико-ориентированной проектной деятельности можно выразить так:

$$C_{\text{омо}} = \left\lfloor \left(КМ_{\text{пр}} + КУ_{\text{ср}} + КД\right) \cdot b_{\text{до}} + \left(Э + Тр\right) \cdot b_{\text{мдо}} \right\rfloor : k_{\text{нд}}$$

где $КМ_{\text{пр}}$ – число промежуточных контрольных мероприятий и аттестационных испытаний для отдельных дисциплин; $КУ_{\text{ср}}$ – число методических указаний для самостоятельного выполнения курсовых работ и проектов, включенных в образовательный процесс проектного обучения; $КД$ – число дисциплин для образовательной программы, обеспеченных в полной мере организационно-методическими и/или программно-аппаратными средствами самоконтроля и текущего контроля самостоятельной работы; $b_{\text{до}}$ – весовой коэффициент мероприятий дисциплинарного учебно-организационного обеспечения самостоятельной работы обучающихся – может принимать значения в промежутке (0;1); $Э$ –число экзаменов, проведенных в процессе проектного обучения; $Тр$– число проводимых междисциплинарных тренингов и других мероприятий в процессе проектного обучения; $b_{\text{мдо}}$ – весовой коэффициент мероприятий междисциплинарного учебно-организационного обеспечения самостоятельной работы обучающегося в процессе проектного обучения; $k_{\text{нд}}$ – насыщенность профессиональной образовательной программы основными дисциплинами. Значение показателя $C_{\text{омо}}$ рассчитывается как насыщенность контента образовательных программ руководящими методическими материалами по отдельным дисциплинам для самостоятельного изучения соответствующих дисциплин – макромодулей.

Литература

1. Азарнова Т.В., Львович Я.Е. Механизмы исследования качества регулирования процессов на рынке труда средствами функционального моделирования //Вестник ИНЖЭКОНа. Серия: Экономика. 2010. № 1. С. 172-178.

2. Жданова М.М., Преображенский А.П. Вопросы формирования профессионально важных качеств инженера // Вестник Таджикского технического университета. 2011. Т. 4. № -4. С. 122-124.

3. Кострова В.Н., Львович Я.Е. Моделирование управления образовательной системой вуза // Профессиональное образование. 2002. № 7. С. 28.

4. Павлова М.Ю., Преображенский А.П. Проблемы адаптации специалистов //Современные исследования социальных проблем. 2012. № 4 (12). С. 70-73.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БАКАЛАВРОВ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ 49.03.03 – «РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ» С ВНЕУЧЕБНЫМИ МЕРОПРИЯТИЯМИ

А. Ф. Шакирова, студентка
Научный руководитель:
О. В. Александрова, ст.преподаватель
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Ключевые слова: *внеучебная деятельность, компетенция, студент, рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.*

Аннотация. *В статье представлен опыт организации внеучебной работы со студентами в Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. В качестве основных направлений определены познавательная и рекреационная деятельность студентов факультета физической культуры. Эти виды позволяют сформировать у выпускников специалистов в социальной сфере ключевые компетентности, определяющие их профессиональную состоятельность.*

Актуальность изучения темы выражается в том, что система подготовки кадров в области физической культуры и спорта является одной из основных составляющих в каждой стране. В том числе эта система входит в сферу социальной деятельности, которая связана с физической рекреацией населения, спортом, активным досугом, физическим воспитанием детей и молодежи.

В последние годы спортивно-оздоровительный туризм стремительно развивается. Особенностью данного вида туризма является то, что он может формироваться лишь при наличии высококвалифицированных туристских кадров. В связи с этим существует необходимость в их подготовке в системе образования.

При компетентностном подходе критерием качества является характеристика, определяющая готовность выпускника к самостоятельной и продуктивной профессиональной деятельности, что показывает более высокие требования по разным умениям и навыкам в условиях динамично меняющихся условиях рынка труда. Набор компетенций, которыми должен обладать специалист того или иного направления или профиля ВПО [1], определен в проектах программных документов по развитию системы образования в стране.

На начальном этапе исследования мы разработали классификацию внеучебных мероприятий факультета физической культуры направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». В ходе разработки мы разделили мероприятия на 4 направления:

1. Рекреационный
2. Оздоровительный
3. Спортивный
4. Познавательный

В документе универсальных компетенций выпускников и индикаторы их достижения мы выбрали 4 компетенции, которые, на наш взгляд, определяются на

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

основе внеучебной деятельности студента в одном из выбранных направлений УК - (Универсальные компетенции), ОПК - (Общепрофессиональные компетенции):

1)УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2)ОПК - 1 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

3)ОПК - 11 - Способен проводить исследования по определению эффективности, используемых средств и методов физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности.

4)ОПК - 13 - Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий.

Для традиционных подходов оценивания качества образовательного процесса характерны субъективная оценка, неспособность отражать качественные показатели полученных студентом умений, навыков и знаний, недостаточная разработанность критериев оценки самостоятельной работы в рамках внеучебной деятельности.

На основе классификации и календарного плана мероприятий мы разработали требования и бальную систему. В системе разделили мероприятия на обязательные и дополнительные. Обязательные мероприятия направлены непосредственно на развитие перечисленных компентенций и дают больше баллов студенту. Дополнительные, которые не входят в обязательные, меньше баллов и развивают не профессиональные компетенции, а универсальные. Мотивацией участия и организации во внеучебной деятельности служит академическая повышенная стипендия, которая является средством поощрения студентов за активную студенческую жизнь.

Таблица 1

«Физкультурно-массовые мероприятия обязательного характера»

Мероприятия обязательного характера:
1. Судейство соревнований по СТ и СО
2. Участие на соревнованиях по СТ и СО
3. Первенство по спортивному ориентированию
4. Первенство по спортивному туризму
5. Многоборье
6. Кросс (легкая атлетика)
7. Лыжные гонки
8. Плавание
9. Спартакиады между ВУЗами
10. Шахматы

Обязательные мероприятия для студентов, имеющих квалификацию в избранном виде спорта: Универсиада и Всероссийские соревнования студентов.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 2

«Физкультурно-массовые мероприятия добровольного характера»

Добровольное участие:
1. Кросс нации
2. Лыжня России
3. Экскурсии
4. Экспедиции
5. Раскопки
6. Степенные и категорийные походы
7. ПВД в течении одного дня
8. Активные туры
9. Квест
10. Физкультурно-оздоровительные мероприятия по смежным видам туризма: скалолазание, рогейн, приключенческая игра, КБА.

Выявили, что во всех мероприятиях различные формы участия в качестве волонтёра, спортсмена и судьи. По степени ответственности и по полномочиям, по масштабу мероприятий мы разделили баллы.

Таблица 3

Участие:
- волонтер: 1
- спортсмен: О = (Кол. Уч : место) х Км
- судья: 1,5
По масштабу мероприятий:
- спартакиада ПГАФКСиТ: 1,2
- районный масштаб: 1,3
- городской масштаб: 1,3
- республиканский масштаб: 1,4
- ПФО: 1,6
- Российский масштаб: 1,8

Формирование УК -7 осуществляется за счет участия в мероприятиях: Первенство по спортивному ориентированию, первенство по спортивному туризму, многоборье, кросс (легкая атлетика), лыжные гонки, плавание, спартакиады между вузами.

ОПК - 1 компетенции приобретаются, когда студент помогает в организации различных экскурсий, экспедиций, раскопок, степенных и категорийных походов, ПВД в течении одного дня, активных тур, квест, соревнований.

ОПК - 11 является обязательным требованием и независимо от того, занимается ли студент внеучебной деятельностью или нет, будет проводить исследовательскую работу в рамках написания курсовых, выпускных квалификационных работ. И для более конкретизированных результатов исследования желательно проводить на основе практике (ПВД, квест-экскурсии, соревнования по спортивному туризму и ориентированию и тд.)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ОПК - 13 формируется, когда студент организует мероприятия, входящие в требования физкультурно-массовых мероприятий обязательного и добровольного характера.

Компетентностный подход, заложенный в ФГОС ВПО третьего поколения, предлагает проектирование и реализацию основных образовательных программ (ООП) с ориентацией на требуемый результат - совокупность общекультурных и профессиональных компетенций, необходимых для конкурентоспособности будущих специалистов [2].

Таким образом, на данном этапе исследования, мы выявили, что внеучебная деятельность студента направления подготовки 49.03.03 - «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» влияет на формирование профессиональных компетенций. Разработанная рейтинговая система оценивания с определенными требованиями предоставит возможность обработки результатов обучения по заранее принятым количественным и качественным показателям индивидуальной учебной работы студентов с определением рейтинга каждого студента.

Литература

1. Матушкин Н., Гитман М., Столбова В., Гитман Е. Подготовка кадров высшей квалификации: некоторые интеграционные механизмы // Высшее образование в России. - 2007. - № 1. - С. 119-127.

2. Набиуллин Р.Р.,Хурамшин И.Г., Филиппов И.В. Педагогические аспекты туристских мероприятий в высшей образовательной организации в рамках выполнения нормативов // Казанский педагогический журнал. 2017. № 6 (125). с. 89-96.

3. Наговицын, С. Г. Система формирования компетенций в сфере физической культуры в процессе обучения студентов в вузе: дис. доктор педагогических наук: 13.00.08. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. Г. Наговицын .- Набережные Челны, 2013.-455 с.

К ВОПРОСУ РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПРЫГУНОВ В ВОДУ

Н.А. Шебанова, магистрант
Научный руководитель:
И.Н. Маслова, к.п.н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *ранняя специализация, прыгуны в воду, диверсификация.*

Аннотация: *Спортивная молодежная культура резко изменилась за последние 40 лет. Сегодня не так часто встречать группу маленьких детей, которые собираются по соседству, чтобы поиграть без какого-либо влияния взрослых. Для детей и подростков стало нормой участвовать в организованных спортивных состязаниях, проводимых тренерами и родителями, зачастую с разными целями игры, чем у ее юных участников.*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

В настоящее время в средней или старшей школе не так много спортсменов, занимающихся многоспортом (диверсификацией), поскольку для молодых спортсменов стало нормой специализироваться на одном виде спорта в более молодом возрасте. Чтобы тренироваться и выступать на высоком уровне, существует повышенное давление со стороны тренеров и родителей, о необходимости рано специализироваться на одном виде спорта. Этот повышенный акцент на спортивной специализации привел к увеличению травм от чрезмерного использования, перетренированности и выгорания.

Два различных пути включают раннюю специализацию. Преимущества ранней специализации включают «переживание различных физических, когнитивных, аффективных и психосоциальных условий». Приобретенные базовые навыки необходимы для того, чтобы спортсмены могли впоследствии успешно специализироваться. Специализация также позволяет детям испытывать различные социальные взаимодействия со сверстниками и взрослыми и укрепляет эмоциональные и саморегулируемые навыки, необходимые для будущего высококвалифицированного спортсмена. Ранняя специализация предполагает сосредоточение на одном виде спорта с упором на преднамеренную тренировку и очень небольшую «преднамеренную игру», при этом упор делается на производительность уже в 6 лет [2].

«Целенаправленная практика» была определена как высоко структурированная деятельность, которая не требует усилий, не генерирует немедленных вознаграждений и мотивируется целью повышения производительности, а не присущего им удовольствия. Ранняя специализация предполагает, что «талантливые» дети могут быть выбираться досрочно и использует режим тренировок, который обычно не соответствует мотивации ребенка заниматься спортом [8].

Программы ранней специализации предназначены для подготовки спортсменов элитного уровня, в отличие от программ, которые фокусируются на долгосрочных потребностях детей, получая удовольствие от различных занятий. Ранняя специализация имеет больший потенциал минимизации отсева при одновременной максимизации устойчивого участия, развитии позитивных взаимоотношений со сверстниками и тренером, а также создании внутренней мотивации посредством участия в приятных мероприятиях [9].

Большинство тренеров-практиков согласны с тем, что спортивная специализация, в целом, приводит к более высокому спортивному «успеху», но оптимальные сроки специализации становятся только более ясными. Другие исследования элитных спортсменов показали, что интенсивные тренировки начинались только в позднем подростковом возрасте и что эти спортсмены занимались другими видами спорта до того, как стали специализироваться. Обзоры исследований истории специализации элитных спортсменов показали, что для большинства видов спорта поздняя специализация с ранней диверсификацией, скорее всего, приведет к статусу элиты. Кроме того, у спортсменов, которые занимались спортивными тренировками в молодом возрасте, была более короткая спортивная карьера [6].

Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что откладывание спортивной специализации для большинства видов спорта до наступления половой зрелости

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

(поздний подростковый возраст, 15-16 лет) сведет к минимуму риски и приведет к более высокой вероятности спортивного успеха [1]. Специализация может быть разделена на раннюю и позднюю, с включением ранней диверсификации нескольких видов спорта для тех, кто специализируется позже. Ранняя диверсификация позволяет прыгуну в воду исследовать различные виды спорта (прыжки на батуте, акробатика, спортивно-бальные танцы, фигурное катание, художественная гимнастика), одновременно развиваясь физически, познавательно и социально в позитивной среде и развивая внутреннюю мотивацию. Юные спортсмены могут освоить многие важные фундаментальные навыки физического движения с ранней диверсификацией, которые затем могут перейти в основной вид спорта, если они решат специализироваться позже.

Приобретая эти навыки в течение своих лет развития посредством «преднамеренной игры», спортсменам потребуется менее осознанная практика, чтобы приобрести опыт в выбранном виде спорта. Исследования также показали, что «преднамеренная игра» имеет решающее значение для нормального развития и достижения статуса элиты. Спортсмены в позднем подростковом возрасте обладают когнитивными, физическими, социальными, эмоциональными и двигательными навыками, необходимыми для инвестирования в узкоспециализированные тренировки [7].

Молодые спортсмены, которые специализируются слишком рано, подвергаются риску физических, эмоциональных и социальных проблем. Ранняя специализация с интенсивными тренировками может привести к чрезмерному травмированию, которое может вызвать боль и временную потерю игрового времени, или может привести к досрочному выходу из спорта. Риск травмирования является многофакторным, включая объем тренировок, соревновательный уровень и стадию полового созревания. Одно исследование у спортсменов средней школы показало повышенный риск травм, когда объем тренировок превышал 16 часов в неделю [5].

Дополнительную озабоченность вызывает риск физического и эмоционального насилия со стороны взрослых, вовлеченных в жизнь юных спортсменов в результате чрезмерной зависимости. Диетические и химические манипуляции также могут привести к снижению физической активности в течение всей жизни [4].

Существует потребность в проведении дальнейших исследований по ранней спортивной специализации и интенсивным тренировкам, которые бы количественно определяли уровень травматизма и выгорания. Кроме того, необходимы данные, чтобы подтвердить, когда должна появиться специализация.

В настоящее время можно предложить следующие рекомендации для спортсмена, родителей и тренеров [3].

1. Основным направлением занятий спортом для молодых спортсменов должно быть получение удовольствия и развитие навыков физической активности на протяжении всей жизни.

2. Участие в нескольких видах спорта, по крайней мере до полового созревания, снижает вероятность травм, стресса и выгорания у молодых спортсменов.

3. Для большинства видов спорта более поздняя специализация на спорте

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

может привести к повышению шансов юного спортсмена на достижение его или ее спортивных целей.

4. Ранняя диверсификация и последующая специализация обеспечивают большую вероятность участия в спортивных состязаниях на протяжении всей жизни, физической подготовки на протяжении всей жизни и, возможно, участия элит.

5. Если юный спортсмен решил специализироваться на одном виде спорта, важно обсудить его или ее цели, чтобы определить, являются ли они подходящими и реалистичными. Это обсуждение может включать помощь молодому спортсмену в различении этих целей от целей родителей и/или тренеров.

6. Если в течение года по крайней мере 3 месяца отдыхать с интервалом в 1 месяц из своего особого вида спорта, это обеспечит физическое и психологическое восстановление спортсменов.

7. Молодые спортсмены, у которых есть по крайней мере 1-2 выходных в неделю из своего специфического вида спорта, могут снизить вероятность получения травм.

Подготовлено по результатам НИР на тему: «Выявление ключевых параметров морфо-функционального состояния организма при совершенствовании подготовки спортсменов высокого класса в прыжках в воду», утвержденной приказом Минспорта России 1034 от 14 декабря 2018 г. «Об утверждении тематического плана проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2019–2021 годы».

Литература

1. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и активности / Н.А. Бернштейн.- М.: Медицина, 1977. - 144 с.

2. Бальсевич, В.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В. К. Бальсевич, Г.Т. Наталов, Ю.К. Чернышенко // Теория и практика физической культуры.-1997.- №6.- С. 15-25.

3. Волков, Н.И. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок / Н. И. Волков, В. М. Зациорский // Теория и практика физ. культуры.- 1964.- № 6.- С 27-30.

4. Железняк, Ю.Д. К спортивному мастерству / Ю. Д. Железняк.- М.: Физкультура и спорт, 1978.- 224 с.

5. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М. Я. Набатникова.- М.: Физкультура и спорт, 1982.- 280 с.

6. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2014. - № 1. - С. 25.

7. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. - М., 2002.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

8. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. - М., 2010.-172 с.

9. Тер-Ованесян, А.А. Педагогика спорта / А.А. Тер-Ованесян, И.А. Тер-Ованесян.- К.: Здоровья, 1986.- 208 с.

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ МАГИСТРОВ ПО ПРОФИЛЮ «ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Т.А. Шелковникова, магистрант
Научный руководитель:
Е.А. Стеблецов, к.п.н., профессор,
О.А. Григорьев, доцент
Воронежский государственный педагогический университет

Ключевые слова: *научно-педагогическая практика, магистры, учебные задания, компетенции.*

Аннотация: *в статье рассмотрены особенности направленности и содержания научно-педагогической практики магистров по профилю «Образование в области физической культуры и спорта».*

Профессиональная подготовка будущего магистра по профилю «Образование в области физической культуры и спорта» предполагает овладение научно-методическими и научно-исследовательскими компетенциями. В связи с этим огромное значение имеет производственная практика, которая на данный момент (согласно ФГОС 3+) несколько типов, в том числе научно-педагогическая. Заметим, что опыт подготовки магистров по заявленному профилю еще недостаточный и имеет ряд нерешенных проблем, но в то же время в данной статье нам хотелось бы поделиться опытом организации научно-педагогической практики магистров и ознакомить с ее содержанием.

Отметим, что научно-педагогическая практика, при правильной ее организации представляет собой мощный инструмент формирования как научно-исследовательских компетенций, так и технологической составляющей образовательного процесса по физической культуре и спорту в различных образовательных учреждениях и способствует развитию у студентов мотивации на будущую профессию, развитию познавательного интереса, учебной и социальной активности, желания самореализоваться в выбранной профессии.

Научно-педагогическая практика магистров организуется в соответствие с положением ВГПУ с соответствующим названием и разработанной рабочей программой. Продолжительность практики составляет шесть недель. Организация научно-педагогической практики предполагает предварительную подготовку, к которой отнесены: заключение договоров с образовательными учреждениями (базы практики и ВГПУ); представление актуальной флюрограммы; оформление приказа по университету по направлению магистров на практику; разработка индивидуального задания; разработка совместного рабочего графика проведения

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

практики. Допускается прохождение практики на выпускающих кафедрах. В этом случае договор не составляется и разрабатывается просто рабочий график проведения практики. Соответственно все запланированные задания выполняются на базе университета.

Приводим образцы индивидуального задания проведения производственной практики.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

для прохождения производственной практики, научно-педагогическая
(тип практики)

Студента __ курса, _____ формы обучения
Факультет: _____
Направление подготовки: педагогическое образование
Направленность (профиль): _____
Фамилия: _____
Имя: _____
Отчество: _____
Место прохождения практики: _____
Срок прохождения практики:с «»____20__г. по « »_____ 20__г.

План-задание

	Наименование задания	Содержание задания

Планируемые результаты практики определены программой практики.

Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, технике безопасности, пожарной безопасности, а также ознакомление с правилами внутреннего распорядка.

Дата	Вид инструктажа	Подпись инструктирующего	Подпись инструктируемого

Руководитель практики от Университета_____ _____
Студент _____ _____

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель практики от профильной организации: _____

В результате прохождения научно-педагогическойпрактики магистр должен
Знать:

– достижения отечественной и зарубежной науки по различным проблемам развития физической культуры и спорта; современные педагогические концепции и технологии в физкультурном образовании;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

– педагогические и методическиеосновы профессиональной деятельности тренера по виду спорта, учителя ФК, теорию и практику физической культуры и спорта;

– технологии работы с научными первоисточниками; правила научного цитирования первоисточников и логического, научного стиля изложения; правила представления результатов научного исследования.

Уметь:

– обосновывать выбор теории и практики физического воспитания; организовывать психолого-педагогическое сопровождение лиц с проблемами в развитии в образовании;

– использовать в профессиональной деятельности общепринятые и интерактивные методы обучения; осуществлять личную самостоятельную работы и организовывать самостоятельную работу обучающихся; оценивать учебные достижения обучающихся;

– проектировать и организовывать собственную научно-исследовательскую деятельность и предвидеть ее результаты; анализировать научные тексты.

– выявлять актуальные научные в области физкультурного образования

Иметь навыки и (или) опыт деятельности, владеть:

– навыками применения методологических знаний физической культуры и спорта;

– технологией преподавания в области физической культуры в разнообразных образовательных учреждениях:

– навыками отбора, анализа и представления содержания научных и методических первоисточников в соответствии с целями и программами образовательной деятельности; традиционными и инновационными методами и приемами обучения в различных образовательных учреждениях; способами оценки достижений обучающихся; информационными технологиями в профессиональной деятельности.

Как уже указывалось, содержание научно-педагогической практики определяется, в первую очередь, требованиями ФГОС ВО к подготовке магистров, а конкретное содержание практики разрабатывается выпускающими кафедрами. В настоящее время содержание научно-педагогической практики по профилю «Образование в области физической культуры и спорта» предполагает выполнение учебных заданий по разделам: «физическая культура», «педагогика», «психология».

В качестве учебных заданий по разделу «Физическая культура» магистрам необходимо выполнить: провести и представить анализ программно-нормативных документов, на основании которых реализуется образовательная деятельность по месту практики: ФГОС, учебный план, учебные или рабочие программы, план методической работы учреждения, план УИРС и другие документы; провести и представить анализ проведенного аудиторного или тренировочного занятия; разработать и представить не менее двух технологических карт (конспектов) проведенных аудиторных или тренировочных занятий; разработать тестовое задание для обучающихся; представить картотеку литературных источников по теме будущей выпускной квалификационной работы (не менее 15 источников с

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

годом издания обязательно за последние 5 лет); представить результаты проведенных научных исследований (на базе практики) в виде таблиц, рисунков, схем с их обсуждением и описанием методики проведения.

В качестве заданий по педагогике предлагается выполнение ряда заданий:

– по разработке и организации исследовательской деятельности обучающихся, разработке условий развития и реализации индивидуальных интересов обучающихся, по разработке путей повышения культурно-образовательного уровня обучающихся (на выбор);

– по улучшению взаимодействия преподавателя и обучающихся, по организации продуктивного взаимодействия с обучающимися; организации самостоятельной работы, стимулирование учебно-познавательной деятельности обучающихся (на выбор);

– проведение анализа образовательной среды (на примере изучения сайта образовательной организации

В качестве заданий по психологии предлагается: проведение психологической характеристике учебного коллектива; психологический самоанализ готовности к будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, содержание и направленность научно-педагогической практики магистров предполагает овладение не только научно-исследовательскими и узкоспециализированными компетенциями, но психолого-педагогическими основами преподавания в будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Порядок разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ, утвержденный приказом Минобрнауки России от 28 мая 2014 года № 594.

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам магистратуры, программам специалитета, утвержденный приказом Минобрнауки России от 05 апреля 2017 года №301.

3. Положение о практике обучающихся, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования, утвержденное приказом Минобрнауки России от 27 ноября 2015 г. № 1383;

4. Положение о педагогической практике ВГПУ 2019 г.

5. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 педагогическое образование (уровень магистратуры), Министерство образования и науки РФ приказ от 21 ноября 2014 г. N 1505

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ 13-15 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕСТОВ «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ»

И.Ф. Шокиров, студент
Научный руководитель:
Г.Х.Салихова, ст.преподаватель
Узбекский Государственный Университет физическая культура и спорта, Узбекистан

Ключевые слова: *общеобразовательная школа, учащиеся 13-15 лет, физическая подготовленность, комплекс специальных тестов.*

Аннотация: *В статье освещаются вопросы внедрения специального комплекса «Алпомиш» и «Барчиной» в общеобразовательных школах, описываются результаты предварительных исследований по изучению состояния физической подготовленности учащихся 13-15 лет для решения вопроса подготовки их к выполнению норм специального комплекса.*

Актуальность. В Узбекистане благодаря постоянной инициативе и поддержке со стороны Президента Республики Ш.М.Мирзиёева в настоящее время наблюдается активный подъем физкультурно-оздоровительных и массово-спортивных работ среди населения. На современном этапе развития общества оздоровление, сохранение и укрепление здоровья населения, особенно учащейся молодёжи приобретает важное государственное значение. В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, 29 января 2019 года принято Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан №65 «О широкой пропаганде здорового образа жизни и привлечении населения к физической культуре» и Положение о специальных тестах «Алпомиш» и «Барчиной», определяющих уровень физической подготовленности и здоровья населения Республики (1).

Согласно Постановлению в Узбекистане будут проводиться тестовые упражнения «Алпомиш» /для мужчин/ и «Барчиной» /для женщин/, включающие в себе выполнение спортивных нормативов, определяющий уровень общей физической подготовки. За успешную сдачу тестов будут вручаться нагрудные значки «Алпомиш» и «Барчиной» I, II, III степеней, а также спортивный разряд и звание.

Специальные тесты «Алпомиш» и «Барчиной» являются программой и нормативной основой системы физического воспитания населения Узбекистана. Посредством контрольных нормативов определяется общий уровень физической подготовки населения к учебной, трудовой деятельности, военной службе (2,3). Тесты способствуют укреплению здоровья, повышению творческой и трудовой активности. Тесты также способствуют овладению основными знаниями и практическими навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями, содействуют использованию разнообразных форм физических упражнений в

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

режиме учебы, труда и отдыха, а также развитию массового спорта с целью выявления и воспитания спортивных талантов (4).

Внедрение этих тестов и нормативов в повседневную жизнь народа позволит развернуть активную деятельность во всех звеньях системы физической культуры и рассматривается как фактор дальнейшего физического развития нации.

Цель исследования - определить уровень физической подготовленности учащихся 13-15 лет общеобразовательных школ на основе нормативов «Алпомиш» и «Барчиной».

Задача исследования - определить динамику показателей физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ в процессе подготовки к сдаче специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной».

Результаты исследования и их обсуждение. Для решения поставленной задачи проводилось тестирование учащихся средних классов общеобразовательной школы. Из нормативов специального комплекса «Алпомиш» и «Барчиной», предусмотренных для данной возрастной группы, нами были выбраны 5 контрольных испытаний для юношей и девочек.

Для оценки развития быстроты мы выбрали бег на 60 м (с). Для определения скоростно-силовых качеств - прыжок в длину с места (см) и метание мяча. Оценка показателей силовой выносливости у юношей производилась с помощью определения количества подтягиваний из виса на высокой перекладине, а у девочек - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Для выявления уровня развития выносливости использовался бег на 2000 м. у юношей и девочек.

Результаты тестирования представлены в таблицах 1 и 2. Как видно из таблиц, в целом, юноши продемонстрировали относительно высокий уровень выполнения нормативов, чем девочки, однако прослеживается общая тенденция. Учащиеся хорошо справились с тестами на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Отставание обнаружено в развитии силовой выносливости.

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности школьников 13-15 лет в ходе эксперимента (контрольная группа n= 60)

№	Виды испытаний	Начало эксперимента	Начало эксперимента
		юноши	девочки
1.	Бег 60 м (с)	10.50±0.15	11.50±0.18
2.	Кросс 2000 м (мин)	11.0±0.30	12.45±0.40
3.	Подтягивание для юношей (кол-во раз) Отжимание для девочек (кол-во раз)	4±1	4±1
4.	Метание теннисного мяча (м)	31±4	22±3
5.	Прыжки в длину с места (см)	162±3.8	152±13.2

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности школьников 13-15 лет в ходе эксперимента (экспериментальная группа n=60)

№	Виды испытаний	Начало эксперимента	Начало эксперимента
		юноши	девочки
1.	Бег 60 м (с)	10.45±0.12	11.52±0,15
2.	Кросс 2000 м (мин)	11.2±0.27	12.40±0.22
3.	Подтягивание (кол-во раз) Отжимание (кол-во раз)	5±2	4±1
4.	Метание теннисного мяча (м)	31,5±3	23±2
5.	Прыжки в длину с разбега (см)	164±4.1	151±12.5

Как видно из предварительных исследований, юноши и девушки показали результаты несколько ниже тестовых нормативов.

Для подготовки учащихся 13-15 лет к выполнению тестовых нормативов необходимо, помимо обязательных уроков, организовать внеучебные занятия по специальной разработанной программе, направленной на развитие всех основных физических качеств и двигательной подготовленности школьников.

Выводы. Результаты тестирования показали, что уровень силовой выносливости у юношей и девочек отстает от нормативных требований. Это свидетельствует о том, что на уроках физической культуры недостаточно внимания уделяется развитию необходимых физических качеств учащихся, что доказывает необходимость использования тех средств, которые способствовали бы более успешной подготовки учащихся к сдаче норм специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной».

Литература

1. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан №65 от 29 января 2019 г. «О широкой пропаганде здорового образа жизни и привлечении населения к физической культуре».

2. Саломов Р.С., Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1том. Т. ITA-PRESS, 2014, 296-с.

3. Халмухамедов Р.Д., Гончарова О.В. Основные критерии программно-критерных требований для улучшения физической подготовленности учащейся молодежи. Республиканская научно-практическая конференция «Научно-педагогические и медико- биологические проблемы обеспечения спорта высших достижений. -Ташкент, 2011., С. 296-298.

4. Юнусов Т.Т. «Твое здоровье - в твоих руках». Методическое пособие. -Т., УзГИФК, 2004. 47 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

СОН И БОДРОВСТВОВАНИЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

В.М. Шохов, магистрант
Научный руководитель:
М.Я. Петренко, к.п.н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *режимы сна, спортсмены, график тренировок, монитор активности.*

Аннотация: *в статье представлены результаты влияния тренировок на поведение сна / бодрствования у квалифицированных пловцов, отобранных для сборной команды г. Воронежа.*

Сон является важным компонентом здоровья и благополучия, оказывающим значительное влияние на физическое развитие, эмоциональную регуляцию, когнитивные показатели и качество жизни. Наряду с тем, что они являются неотъемлемой частью восстановительного и адаптивного процесса между физическими нагрузками, научные данные свидетельствует о том, что увеличение продолжительности сна и улучшение качества сна у спортсменов связаны с улучшением производительности и соревновательного успеха. [1,2]. Кроме того, улучшение сна может снизить риск как травм, так и заболеваний у спортсменов, не только оптимизируя здоровье, но и потенциально повышая работоспособность за счет более активного участия в тренировках[3,4].

Целью данного исследования было изучение влияния времени начала тренировок на поведение сна / бодрствования квалифицированных пловцов перед летним Чемпионатом России 2019 года.

В педагогическом наблюдении приняли участие десять пловцов (6 мужчин, 4 женщины), имеющие спортивный разряд – КМС и средний возраст 22,9 ± 4,4 года. Количество участников было ограничено желанием спортсменов участвовать в исследовании во время подготовки к Чемпионату России.

Поведение участников во время сна / бодрствования контролировалось с помощью мониторов активности запястья и дневников сна с самоотчетом в течение 2 недель. Мониторы активности запястья были использованы для определения ряда переменных, связанных со сном. Монитор активности - это легкое (15 г) устройство, которое надевается на запястье не доминирующей руки. Используя внутренний пьезоэлектрический акселерометр (G-сенсор) в фитнес-браслете. Это, монитор активности записывает движения тела пользователя с короткими регулярными интервалами (хранится в 1-минутных периодах для этого исследования). Дневник сна использовался для того, чтобы участники записывали информацию (например, время сна, время подъема) для всех периодов сна (ночной сон, дневной сон).

Информация обо всех тренировках была записана с использованием дневников тренировок. В дневниках тренировок участники записывали тип тренировок, усталость перед тренировкой, время начала и окончания тренировок и интенсивность тренировок. Данные, собранные с мониторов активности запястья,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

дневников субъективного сна и дневников тренировок, позволили получить следующие переменные:

• Время сна (чч: мм): время самоотчета

участник пошел спать, чтобы попытаться уснуть.

• Время пробуждения (чч: мм): время, которое участник сообщал самостоятельно, встало с постели, чтобы закончить период сна.

• Время в постели (ч): количество сообщений о времени в постели между сном и временем пробуждения.

• Общее время сна (ч): общее количество времени, проведенного спящим участником за период ночного сна.

• Общее время сна (чч: мм): общее количество времени, проведенного во время сна в течение дневного периода сна.

• Время начала тренировки (чч: мм): время начала тренировки.

Независимыми переменными были время тренировки и количество тренировок, определяемое по дневникам тренировок. Зависимыми переменными были время сна, время сна, время в постели, общее время сна и эффективность сна.

Результаты показали, что время начала тренировок влияло на поведение сна / бодрствования у спортсменов. Более ранние тренировки отрицательно влияли на время подготовки спортсменов и продолжительность сна. Учитывая, что кумулятивное ограничение сна может повлиять на восстановление и работоспособность, эти результаты показывают, что повторные тренировки ранним утром могут помешать росту производительности у спортсменов.

Тем не менее, на поведение сна у спортсменов влияют несколько факторов, в том числе переезды, тревожность перед соревнованиями и незнакомые условия проживания и сна, а также графики тренировок и соревновании.

Для статистического анализа учебные дни были классифицированы как один из пяти типов: дни, в которые начальная тренировка началась до 06:00, дни, в которые начальная тренировка началась с 06:00 до 09:00, дни, в которые начальная тренировка началась с 09:00 до 12:00, дни, в которые тренировка началась после 12:00, и дни отдыха (т.е. дни, когда тренировки не проводились).

Результаты показали, что участники в среднем ложились спать в 22:06 (± 01:22), просыпались в 06:25 (± 01:30), проводили 8,3 часа (± 1,4) в постели, но спали в среднем 6,3 часа (± 1,5) в течение ночного периода. Средняя эффективность сна участников составила 85,5% (± 6,2).

В целом, тренировки, которые начинались до 06:00, оказывали наибольшее влияние на поведение участников во время сна / бодрствования. Вечерами, предшествующим тренировкам, начинающимся до 06:00, участники ложились спать в 21:48 (± 00:24) и просыпались в 05:18 (± 00:24). Это было значительно раньше, чем по ночам до тренировок, начинающихся с 06:00 до 09:00, после 12:00 и в выходные дни. В ночь перед тренировками, которые начинались до 06:00, спортсмены спали в среднем по 5,4 часа (± 0,4) и поддерживали 81,3% (± 2,3) эффективность сна, в то время как спортсмены спали в среднем до 7,4 часа (± 0,8) и поддерживали 87,0% (± 3,1) эффективность сна в дни, когда первая тренировка начиналась между 09:00 и 12:00.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Был проведен последующий анализ, но не было обнаружено существенных различий между различными типами дней исследования по общему времени сна и различными типами дней исследования по эффективности сна. Принимая во внимание, что было только пять случаев, когда тренировки начинались с 09:00 до 12:00, и 20 случаев, когда тренировки начинались до 06:00, вполне возможно, что последующие анализы были недостаточными.

Это исследование имело незначительные ограничения, которые следует учитывать при интерпретации результатов. Сон у спортсменов также может быть нарушен конкуренцией, не только из-за потенциально повышенных физиологических нагрузок, но и из-за последствий дальних поездок и связанных с ними нарушений настроения, стресса и тревоги (которые не были учтены, но могут влиять на параметры сна у спортсменов.

Спортсмены иногда используют дневной сон для противодействия ограничению сна, однако время восстановления, полученное при помощи дремоты, не учитывает различия между сном спортсменов и требованиями здорового сна. Без доказательств в поддержку утренних тренировок может оказаться наиболее эффективным, чтобы начальные тренировки проводились позднее утром, чтобы улучшить поведение сна / бодрствования, восстановление и потенциальный прирост производительности у элитных спортсменов.

Выводы. Спортсмены постоянно демонстрируют недостаточный сон и плохое качество сна, а также испытывают ряд уникальных препятствий для правильного сна, включая тренировочные и соревновательные графики, поездки, колебания тренировочной нагрузки, беспокойство или стресс, связанные со спортивными событиями. Тренерский штаб должен уделять приоритетное внимание правильному планированию, протоколам поездок, управлению временем, управлению стрессом и гигиене сна у спортсменов для улучшения общего состояния здоровья и повышения спортивного результата.

Литература

1. Виноградов, В.Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных реакций в системе тренировочных воздействий в подготовке квалифицированных спортсменов: автореф. дисс. д-ра наук физ. восп. и спорта:24.00.01 / В.Е. Виноградов. - Киев, 2010. - 53 с.

2. Граевская, Н.Д. Медицинские средства восстановления работоспособности спортсменов [Текст] / Н.Д. Граевская. М.: Физкультура и спорт, 1984.- 128с.

3. Дэвис Дж. Д., Грэм К. С., Чоу К. М. (2010). Влияние предыдущих тренировок на выносливость на характер сна. Международный журнал спортивной физиологии и производительности, 5: 87-97.

4. Зуйкова, А. А. Изменение биологических ритмов организма человека на фоне стрессового воздействия / А. А. Зуйкова, О. Н. Краснорукая, Е. А. Ханина //Вестник новых медицинских технологий. – 2010. – Т. 17. – № 2. – С. 195-197.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

УСПЕШНЫЙ И НЕУДАЧНЫЙ БЫСТРЫЙ ПРОРЫВ В СТУДЕНЧЕСКОМ БАСКЕТБОЛЕ

А.С. Шохова, магистрант
Научный руководитель:
В.С. Лихачева, к.п.н., доцент
Воронежский государственный педагогический университет
С.Н. Горлова, к.б.н., профессор
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *баскетбол, быстрый перерыв, отскок, перехват, Чемпионат АСБ.*

Аннотация: *Целью данного исследования было изучение факторов, определяющих успешный и неудачный быстрый прорыв (FB) в баскетбольных играх Чемпионата АСБ среди мужчин в течение двух сезонов (2017/2018 и 2018/2019гг). Это исследование показало, что зона завершения была единственным предиктором успешного быстрого перерыва в баскетболе, в то время как типология и количество участвующих игроков не предсказывали эффективность быстрого перерыва. Более того, команды лидеры и аутсайдеры выполняли быстрые перерывы аналогичным образом.*

Действие быстрого перерыва (FB), определяемое как самый быстрый и эффективный способ перехода от защиты к нападению, считается одним из ключевых элементов в системе наступления баскетбола. Следовательно, действия FB увеличивают шансы команды на выигрыш из-за двух основных аспектов: численное превосходство защиты и / или не позволяющее ей стать эффективно организованной [6].

Фактически FB является первым вариантом мгновенной атаки при любом нарушении соперников в любое время игры в баскетбол, благодаря своей эффективности. Действия FB состоят из двух временных фаз: первичного и вторичного разрыва. Первичный перерыв - это первая фаза, которая характеризуется начальным прорывом одного или нескольких игроков, стремительно движущихся к своей атакующей корзине. Вторичный разрыв происходит, если один или несколько трейлинг-игроков входят и принимают участие в последовательности FB [5,7].

В более ранних исследованиях отмечено, что большинство ФБ началось с действий по отскоку и перехвату, причем более 80% из них финишировали с показателем успеха в играх чемпионата. Кроме того, распределение первичных и вторичных разрывов составило 89,6% и 10,4% соответственно [1-3].

Методы исследования. Всего было проанализировано 244 FB в сезоне 2017/18 и 2018/19гг. Среднее количество прорывов за игру составило 11,2 ± 0,8 и 10,5 ± 0,7 в командах лидеров и аутсайдеров соответственно. Чемпионат АСБ по Воронежской области дивизиона - Черноземье включал в себя 12 студенческих мужских команд, играющих в регулярном чемпионате. В исследовании также участвовали 8 команд высшего дивизиона - Центр, прошедших отборочный этап. Согласно правилам Международной федерации баскетбола, игры состоят из

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

четырех 10-минутных четвертей, с двумя 2-минутными перерывами между первым и последним двумя четвертями и 10-минутными перерывами между второй и третьей четвертями. FB был определен как владение с продолжительностью менее восьми секунд, что указывает на быстрый переходный стиль игры в нападении [4]. Количество, исполнение, типология и результат действий FB оценивались с помощью метода нотационного анализа, предполагающий запись ключевых моментов быстрых атак в играх дивизиона - Черноземье и высшего дивизиона - Центр отдельно. Для анализа игр в обеих лигах использовались одни и те же листы нотационного анализа.

Исполнение FB было классифицировано на основе трех последовательных временных фаз: 1) начало, 2) продвижение и 3) завершение.

Для каждой фазы, различные типы действий (инициирование: отскок, отбор-перехват и вбрасывание; продвижение: дриблинг и пас); завершение: успешный 2-очковый выстрел, успешный 3-очковый выстрел, пропущенный 2-очковый выстрел, пропущенный 3-очковый выстрел, фол соперника и подбор). Были оценены и игровые зоны (инициирование: область площадки без штрафных бросков (не включая полосу движения), линия штрафного броска-половина площадки, передний корт, вне границы; продвижение: центр и боковая линия; завершение: полоса, промежуточная и внешняя 3-очковая линия).

Действия FB также были классифицированы как успешные (взятие корзины или фол), или неудачные (пропуск выстрела, или когда произошел отбор). Кроме того, учитывали количество участвующих игроков, каждое действие FB было классифицировано как первичный (1on 0; 1on1; 2on1; 2on2; 3on2; 3on1; 3on3; 4on2) или вторичный (4on3; 4on4; 5on4) перерыв и в тех, которые выполняются с равным (атакующая или обороняющаяся команда) или неравным (превосходство для атакующей команды) количеством игроков.

Чтобы оценить количество игроков, вовлеченных в каждый FB, рассматривались только те, кто активно участвовал в действиях. Оборонительные игроки считались активно вовлеченными в действия FB, если они находились на своей половине защитного поля между воображаемой линией мяча, параллельной конечной линии и защищаемой корзиной. Атакующие игроки считались активно вовлеченными, если они находились в атакующей половине площадки: 1) касание мяча, 2) нахождение над воображаемой линией мяча, параллельной конечной линии, и получение преимущества от своей позиции и / или 3) влияние от противника.

Результаты исследования. Был выполнен бинарный логистический регрессионный анализ, и результат FB (успешный или неудачный) был принят в качестве зависимых переменных отдельно в командах разных лиг. Исполнение FB, типология и количество вовлеченных игроков использовались как независимые переменные. В одномерном анализе каждая независимая переменная тестировалась отдельно и оценивалась связь между отдельными переменными и вероятностью выигрыша в игре или выполнения успешного FB.

В многофакторный анализ, все независимые переменные были введены и протестированы за один шаг. Таким образом, мы могли бы исследовать взаимосвязь между каждой независимой переменной и вероятностью успешного выполнения FB, скорректированной с учетом других независимых переменных.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Из этой модели рассчитывали отношение шансов с 95% доверительным интервалом и уровнем значимости $p < 0,05$.

Анализ быстрого прорыва (FB) в играх высшего дивизиона – Центр и команд дивизиона - Черноземье, показал успешность 63,5% и 59,7% соответственно. Результаты одномерного и многомерного регрессионного анализа показали статистическую значимость ($p < 0,05$) в зоне завершения в командах обеих лиг. Кроме того, большинство действий FB были сыграны в превосходстве, и основной принятой типологией был основной прорыв как в командах высшего дивизиона - Центр, так и в командах дивизиона – Черноземье.

Основные действия и зоны FB были дриблингом и центром, соответственно, как в командах высшего дивизиона - Центр, так и в командах дивизиона – Черноземье. Более высокий уровень FB, проводимых центральной зоной в играх, может означать более прямой и быстрый путь к корзине.

Анализ первичных и вторичных разрывов показал, что первичные перерывы происходят чаще, чем вторичные во всех исследуемых командах. Причиной этого результата может быть то, что первичный перерыв является первым и самым быстрым решением во время FB, который не позволяет противникам организовать надлежащую защиту, в то время как вторичный перерыв подразумевает более длительное время, чтобы войти в действие. Кроме того, меньшее количество игроков, вовлеченных во время основного прорыва, должно принести пользу атакующим командам в наборе очков из-за большего пространства для маневра игроков.

Одним из ограничений этого исследования является то, что мы не учитывали различные защитные игровые стратегии, принятые в анализируемых играх. Вероятно, игра против защиты в зональном стиле побудит большее количество FB.

Кроме того, еще одним ограничением является то, что мы не проводили различия между командами победителей и проигравших на каждом этапе соревнований. Команды-лидеры, вероятно, будут иметь более эффективную систему нападения по сравнению с аутсайдерами.

Выводы. Данное исследование показало, что зона завершения была единственным фактором успешного быстрого перерыва в баскетболе, в то время как количество вовлеченных игроков не предсказывало эффективность FB. Более того, команды лидеры и аутсайдеры выполняли быстрые перерывы аналогичным образом. Эти выводы могут быть полезны для баскетбольных тренеров.

Литература

1. Горлова С.Н. Быстрый прорыв в цифрах на примере баскетбольных команд студенческой лиги / С.Н. Горлова, А.С. Савочкина // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. статей науч-практич. конф. - Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2017. - С. 76-79.

2. Горлова С.Н. Статистика раннего нападения в баскетболе / С.Н.Горлова, А.С. Савочкина, Н.П. Зуев, В.Д. Буханов// Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, приуроченной к 140-

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

летию Белгородского государственного национального исследовательского университета. Под общей редакцией И.Н. Никулина. 2016. С. 374-377.

3. Лихачева, В.С. Результативность быстрого прорыва в соревнованиях по баскетболу среди команд курсантов вузов силовых ведомств России [Текст] / В.С. Лихачева, А.С. Шохова, С.Н. Горлова // Культура физическая и здоровье. - № 1 (69). - 2019. - С. 106-108.

4. Klusemann MJ, Pyne DB, Hopkins WG, Drinkwater EJ. Activity profiles and demands of seasonal and tournament basketball competition. Int J Sports Physiol Perf. 2013;8(6), 623-629.

5. Kozlowski M. A concise dictionary of American basketball. Warsaw, Poland: Ypsylon; 1997.

6. Krause J, Meyer D, Meyer J. Basketball skills and drills. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2008.

7. Wootten M, Gilbert D. Coaching basketball successfully. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2013.

АНАЛИЗ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

А. М. Шурпач, студентка
Научный руководитель:
А. А. Борисок, старший преподаватель
Мозырский государственный педагогический университет имени И.П.Шамякина ,Беларусь

Ключевые слова: *учебная программа по физической культуре, профессионально-прикладная физическая подготовка.*

Аннотация: *в данной статье авторы, анализируют учебную программу по физической культуре для студентов факультета дошкольного и начального образования специальности «Дошкольное образование» в учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина», проводят опрос студентов с целью создания единой системы использования средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки.*

Здоровье человека обусловлено многими факторами, и один из них — это двигательная активность, которая зависит от знаний, умений, навыков и осознания необходимости систематических занятий физическими упражнениями.

В Республике Беларусь физической культуре уделяется большое внимание: разработаны нормативные документы, в университетах готовят кадры для работы в сфере физической культуры; строятся спортивные комплексы, манежи, бассейны, футбольные поля; школы обеспечиваются спортивным инвентарем. Формирование основ здорового образа жизни (ЗОЖ) начинается на этапе дошкольного образования и прослеживается до высшей ступени.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

В учреждении образования «Мозырский государственный университет им. И. П. Шамякина» (УО «МГПУ им. И. П. Шамякина») на факультете дошкольного и начального образования, специальность «Дошкольное образование» физическая культура проводится два раза в неделю по 2 академических часа.

Для совершенствования двигательных навыков студентов есть возможность заниматься в спортивных секциях: баскетбол, волейбол, настольный теннис, армрестлинг, плавание, атлетическая гимнастика, ориентирование спортивное, туризм. На платной основе проходят занятия в тренажерном зале.

Цель нашего исследования: изучить тематический план дисциплины «Физическая культура», принцип распределения средств физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств средствами и методами профессионально-прикладной физической подготовки.

Объект исследования — структура и содержание учебно-методической карты по физической культуре на факультете дошкольного и начального образования, специальность «Дошкольное образование» в УО «МГПУ им. И. П. Шамякина».

Предмет исследования — учебная программа по физической культуре в учреждении образования «Мозырский государственный университет им. И. П. Шамякина» для специальности «Дошкольное образование» по формированию здорового образа жизни, совершенствованию двигательных навыков, воспитанию физических качеств.

Гипотеза. В связи с тем, что в содержании и организации учебной работы с использованием средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки на факультете дошкольного и начального образования мы наблюдаем противоречия среди специалистов, анализ учебной программы поможет нам скорректировать задачи учебного процесса при использовании средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки и создать единую систему в подходе обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессионально-прикладной деятельности.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать содержание учебной программы по физической культуре учреждения высшего образования.

2. Изучить и проанализировать содержание и структуру учебно-методической карты по семестрам для специальности «Дошкольное образование».

3. Провести опрос студентов по ряду проблематичных вопросов, используя метод «WorldCafe».

4. Изучить профессиограмму воспитателя дошкольного образования.

5. По результатам анализа учебной программы и профессиограммы, опроса студентов разработать предложения по созданию единой системы использования средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки.

В структуре дисциплины в соответствии с рабочим учебным планом по специальности 1-01 01 01 Дошкольное образование на три курса выделено 380 часов, из них в первом семестре — 72 часа; во втором — 68 часов; в третьем семестре — 56 часов; в четвертом — 72 часа; в пятом семестре — 72 часа и в шестом семестре — 40 часов. Анализируя данное распределение часов, мы видим, что в третьем и шестом семестрах студенты находятся на базах практики, т. е 16

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

часов в третьем семестре и 32 часа в шестом семестре выпадают из сетки учебных занятий. Следовательно, за время учебы студентам для поддержания своего уровня здоровья выделяется 48 часов для самостоятельной двигательной активности.

Для самостоятельной двигательной активности студент должен владеть навыками подбора упражнений, техникой выполнения упражнений, знать принцип влияния упражнений на организм человека, уметь дозировать нагрузку и правильно подбирать режим работы во время самостоятельной двигательной активности, владеть навыками самоконтроля. Большую роль в формировании данных знаний, умений и навыков играют средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки.

В структуру учебно-методической карты включены теоретический и практический разделы [2].

Таблица 1

Структура учебно-методической карты по семестрам для специальности «Дошкольное образование»

№ п/п	Разделы и перечень изучаемых вопросов / номер семестра	Количество часов по семестрам						Всего часов	% соотношение
		1	2	3	4	5	6		
1	Теоретический раздел	2	2	2	2	2	2	12	3.2
2	Практический раздел								
2.1.	Основы самоконтроля	2	---	2		2	2	8	2.1
2.2.	СФП. Легкая атлетика	12	10	12	8	6	8	56	14.7
2.3.	Контроль уровня физической подготовленности	10	12	10	12	10	12	66	17.4
2.4.	ОФП – воспитание физических способностей	12	---	14		12		38	10
2.5.	Спортивные игры (ф/л, в/л, б/б, н/т, б/н, г/б)	16	16	16	16	16		80	21.1
2.6.	Подвижные игры и эстафеты	8				6		14	3.7
2.7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	8	10		16	18	16	68	17.9
2.8.	Оздоровительные системы	2	8		8			18	4.7
2.9.	Атлетическая гимнастика	---	10		10			20	5.2
	Итого по семестрам:	72	68	56	72	72	40	380	

Анализируя полученные результаты, мы видим, что в тематическом плане учебной дисциплины «Физическая культура», наибольшее количество часов запланировали на формирование умений и навыков в спортивных играх — 80 ч (21.1%). На профессионально-прикладную подготовку — 68 ч (17.9%), где в каждом семестре поставлены определенные задачи. В 1 семестре запланировано формирование умений в подготовке и проведении отдельно взятого упражнения на определенную группу мышц. Во 2 семестре задача усложняется — подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений с предметами и без на четыре счета. В третьем семестре на ППФП выделили в раздел самостоятельной двигательной деятельности в период практики. В четвертом семестре средствами ППФП для студентов являются спортивное оборудование и упражнения из различных исходных положений. В пятом семестре студентам предлагают провести подготовительную часть занятия во взаимосвязи с конкретной задачей

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

занятия и в шестом семестре студент формирует умения в организации и проведении подвижных игр и эстафет с учебной группой.

По результатам опроса методом «WorldCafe» по ряду проблематичных вопросов студенты предложили пути улучшения образовательного маршрута — проводить занятия с музыкальным сопровождением; учитывать интересы во время самостоятельной двигательной деятельности на занятиях; учебные занятия по физической культуре проводить третьей парой (12 часов); ввести большее количество часов на изучение и овладение фитнес-технологий; преподаватель на протяжении всего курса дисциплины должен быть постоянным.

В соответствии с профессиограммой воспитателя дошкольного учреждения, к специалисту предъявляются определенные требования к физическому состоянию организма работающего. В первую очередь, воспитатель должен быть стрессоустойчивым, контролировать свое поведение и эмоции, иметь крепкую нервную систему, противостоять психоэмоциональному напряжению, обладать способностью к сосредоточению, устойчивым вниманием, четким зрительным восприятием, оперативной и моторной памятью [2].

В соответствии со спортограммой воспитателя для укрепления физического состояния предлагаются упражнения с содержанием современных оздоровительных систем.

В структуре учебно-методической карты современным оздоровительным системам на шесть семестров запланировали 18 ч (4,7%).

Студенты предлагают сократить количество часов на спортивные игры и заменить их фитнес-технологиями, из спортивных игр убрать футбол и гандбол, и эти 32 часа запланировать на современные оздоровительные системы.

Вывод. Анализ учебной программы и структуры учебно-методической карты, результаты опроса студентов позволили нам скорректировать задачи, поставленные на учебный процесс при использовании средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки для обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессионально-прикладной деятельности и включить в программу фитнес-технологии в количестве 32 часов.

Литература

1. Максимович В.А. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности: Пособие / В.А. Максимович, В.А. Коледа, С.К. Городилин. Гродно: ГрГУ, 2012. 319 с.

2. Черенко В.А. Физическая культура: учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальности: 1-01 01 01 Дошкольное образование / А.А. Борисок, Л.А. Глебова, В.Ф. Дранец и др.: Мозырь, 2017.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

А. М. Шурпач, студентка
Научный руководитель:
А. А. Борисок, ст. преподаватель
Мозырский государственный педагогический университет имени И.П.Шамякина, Беларусь

Ключевые слова: *профессионально-прикладная физическая подготовка, дошкольное образование, средства и методы.*

Аннотация: *в данной статье авторы рассматривают вопрос о средствах и методах профессионально-прикладной физической подготовки для студентов факультета дошкольного и начального образования специальности «Дошкольное образование» в учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина» и предполагают , что это поможет выработать единую систему в подходе обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессионально-прикладной деятельности.*

В содержании и организации учебной работы с использованием средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки в учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина» на факультете дошкольного и начального образования мы наблюдаем противоречия среди специалистов. С возникновением данной проблемы мы решили провести аналитическое исследование с целью описания объекта и выявления содержания данного понятия — профессионально-прикладная физическая подготовка для специальности «Дошкольное образование».

Цель нашего исследования: определить средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки для студентов факультета дошкольного и начального образования по специальности «Дошкольное образование» в учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина» (УО «МГПУ им. И. П. Шамякина»).

Объект исследования — уровень знаний о средствах и методах профессионально-прикладной физической подготовки слушателями специальности переподготовки «Дошкольное образование» в УО «МГПУ им. И. П. Шамякина».

Предмет исследования — средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) для студентов факультета дошкольного и начального образования по специальности «Дошкольное образование» в УО «МГПУ им. И. П. Шамякина».

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, опрос.

Задачи исследования:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

1. Определить точное понятие профессионально-прикладной физической подготовки.

2. Выявить уровень знаний цели, задач и содержания профессионально-прикладной физической подготовки слушателями специальности переподготовки «Дошкольное образование» в УО «МГПУ им. И. П. Шамякина».

3. Разработать профессиограмму и спортограмму для специальности «Дошкольное образование» на факультете дошкольного и начального образования УО «МГПУ им. И. П. Шамякина».

Гипотеза — разработанные профессиограмма и спортограмма для поддержания высокого уровня работоспособности и поддержания уровня здоровья прикладными средствами физической культуры для студентов по специальности «Дошкольное образование» помогут выработать единую систему в подходе обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессионально-прикладной деятельности.

На первом этапе нашего исследования мы провели анализ литературных источников с целью определения понятия, цели, основных факторов профессионально-прикладной физической подготовки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки к определенной профессиональной деятельности[1].

Цель профессионально-прикладной физической подготовки — психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности [1].

Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП, —это формы труда специалистов данного профиля, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости[1].

На втором этапе мы составили анкету, которая включала 15 вопросов, и провели анкетирование слушателей специальности переподготовки «Дошкольное образование» в УО «МГПУ им. И. П. Шамякина». Обработка данного анкетирования слушателей курса переподготовки показала следующие результаты.

В анкетировании участвовало 30 респондентов. Средний возраст — 34.4 ± 7 лет. Средний стаж в должности воспитателя дошкольного образования — 6.9 лет ± 4 года. Все имеют высшее педагогическое образование.

На вопрос о знании понятия, цели и содержания ППФП 33.3% респондентов ответили положительно, при этом из них 36.8% респондентов пытались узнать ответ в интернете, 63.3% ответили отрицательно и 3.3% оставили вопрос без ответа.

В ответах на вопрос о психофизических качествах, необходимых для специалистов дошкольного образования, 80% респондентов назвали эмоциональную устойчивость, активность, целеустремленность, работоспособность; 20% назвали только физические способности — ловкость, выносливость и скорость.

В рабочее время физическими упражнениями ежедневно занимаются 40% респондентов. В содержание этих упражнений они включают утреннюю гимнастику с воспитанниками, физкультурные паузы на занятиях в группах,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

организацию подвижных игр на прогулке с воспитанниками; 13.3% занимаются на работе совместно с воспитанниками и один раз в неделю посещают спортзал или бассейн; 16.7% — физическими упражнениями не занимаются никогда и 30% респондентов посещают фитнес-клуб и бассейн от 2 до 3 раз в неделю.

Вопрос о функциональных пробах для самоконтроля и показателях, по которым можно определить свой уровень здоровья, вызвал у респондентов затруднения. Правильного ответа не было.

Снижение работоспособности ежедневно в течение рабочего дня ощущают 53.3% респондентов. Усталость и снижение работоспособности только в конце рабочей недели — 36.7% респондентов. Не устают 10% респондентов, так как они очень любят свою работу. Основными причинами снижения работоспособности являются загруженность, эмоциональное выгорание, стрессовые ситуации, недосыпание и др. факторы.

Продолжительность рабочего времени в течение недели четыре дня по 6 часов и один рабочий день 12 часов. При отсутствии второго воспитателя в группе (по причине болезни, командировки и др. причин), 12-часовой рабочий день в неделю бывает до 2 раз.

76.7% респондентов условия труда назвали комфортными: работа в помещении, температурный режим, проветривание, прогулки, пошаговая доступность, первая и вторая смена, длительность отпуска. Не ответили на этот вопрос 23.3% респондентов.

Характеристика труда по мнению респондентов — работа на ногах, высокая эмоциональная нагрузка, умственный труд, большая профессиональная нагрузка (работа с воспитанниками, их родителями и законными представителями, кружковая работа, участие в выставках и мероприятиях дошкольного учреждения, методических объединениях, преемственность со школами, выполнение поручений руководства и др.), нет специально выделенного времени для приема пищи и отдыха, рабочий день продолжается на 1–1.5 больше, т. к. необходимо подготовиться к занятиям на следующий день.

Вредные привычки у респондентов отсутствуют. К стрессоустойчивым относят себя 86.7%. Гиподинамия, по мнению респондентов, присутствует у 16.7% респондентов.

Анализ результатов анкетирования позволяет нам сделать выводы, что специалисты дошкольного образования имеют комфортные условия работы, к которым относится: работа в помещении и на свежем воздухе, поддержание температурного режима в группах, возможность выполнить физические упражнения с воспитанниками, продолжительность отпуска часто в летний и летне-осенний период, первая и вторая смена.

В тоже самое время на протяжении рабочего дня и рабочей недели воспитатели несут большую эмоциональную нагрузку, присутствует постоянный стресс, высокая степень ответственности за детей, моральное давление со стороны взрослых (родители или их законные представители) и самих воспитанников, вся смена на ногах, интеллектуальная нагрузка при подготовке к занятиям. Начало первой смены в 7 утра. Многие специалисты дополнительно проводят кружковую работу 3 раза в неделю по 2 часа (с учетом субботы), выходной день только воскресенье. Все это способствует профессиональному выгоранию.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Целенаправленная двигательная активность в соответствии с возрастом и уровня здоровья на адаптацию организма к физическим нагрузкам, на поддержание уровня физической подготовленности по результатам опроса после учебы в университете значительно снижена.

На наш взгляд, основными причинами снижения двигательной активности является неосознание значимости физических упражнений для организма человека, отсутствие знаний и навыков рационального построения режима дня, отсутствие силы воли, не в полной мере владение техникой выполнения упражнений, отсутствие навыков самоконтроля.

Анализ полученных результатов дает возможность составить профессиограмму и спортограмму для воспитателя и будущих специалистов дошкольного образования [2].

Таблица 1

Профессиограмма и спортограмма для воспитателя дошкольного образования

Профессиограмма	Спортограмма ◆
Стрессоустойчивость Контроль поведения и эмоций	Активный отдых, циклические упражнения (бег, велосипед, плавание, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба), шейпинг, степ-аэробика, релаксационные упражнения
Крепкая нервная система Психоэмоциональное напряжение	Совершенствование управления движениями, психофизическая регуляция, упражнения с чередованием напряжения и расслабления, калланетика.
Сосредоточенность Устойчивое внимание	Спортивные игры — бадминтон, баскетбол, настольный теннис, волейбол и др.
Четкая зрительное восприятие	Изучение и индивидуальное использование методов Бейтса, Норбекова, Аветисова, Утехина
Оперативная и моторная память	Шахматы, пазлы, рисование, разгадывание кроссвордов, необычное применение предмета, чтение, запоминание текста песни, стихов, игра «Снежный ком», ходьба, изучение иностранного языка.
Профессиональное выгорание	Физические упражнения для снятия общего и локального утомления, гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика, упражнения для сохранения осанки и улучшения мозгового кровообращения, упражнения на все группы мышц, плавание

Вывод. Анализ литературы и результаты анкетирования показали, что ППФП имеет огромное значение для будущих специалистов (воспитателей) дошкольного образования. Средствами ППФП необходимо формировать знания:

- о влиянии физических упражнений на организм человека;
- о методах организации самостоятельных занятий в свободное от учебы и работы время;
- о технике выполнения физических упражнений и правилах нормирования нагрузки во время занятий физическими упражнениями;
- познакомить и сформировать навыки проведения самоконтроля посредством функциональных проб;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

– сформировать осознанную потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и самоконтроле уровня физической подготовленности, и адаптации организма к физическим нагрузкам.

Литература

1. Максимович, В.А. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности: Пособие / В.А. Максимович, В.А. Коледа, С.К. Городилин. — Гродно: ГрГУ, 2012. — 319 с

2. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В.И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2002. — 448 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ И НАВЫКОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

А. М. Шурпач, студентка
Научный руководитель:
А. А. Борисок, ст. преподаватель
Мозырский государственный педагогический университет имени И.П.Шамякина, Беларусь

Ключевые слова: *профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиограмма, спортограмма.*

Аннотация: *в данной статье авторы предлагают для рассмотрения проект программы по формированию знаний, умений и навыков в профилактике болезней, для поддержания уровня здоровья и повышения работоспособности средствами и методами профессионально-прикладной физической подготовки для студентов факультета дошкольного и начального образования специальности «Дошкольное образование» в учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина».*

Работодатель системы образования свободен в выборе работника и заинтересован в здоровом специалисте. Основы здорового образа жизни закладываются как в семье, так и на всех этапах системы образования Республики Беларусь, а в дошкольных учреждениях образовательной области «Физическая культура» уделяется первостепенное значение ежедневно. В средней школе на физическую культуру выделяется 2 часа в неделю на уроки «Физическая культура и здоровье» и 1 час на «Час здоровья и спорта», где закладываются базовые знания по здоровому образу жизни и основы физической подготовленности воспитанников и учащихся. На этапе высшего образования физическая культура проводится 4 часа в неделю.

В учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина» (УО «МГПУ им. И.П. Шамякина») на

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

факультете дошкольного и начального образования студенты физической культурой занимаются на первых трех курсах 4 часа в неделю.

Одна из задач специалиста по физической культуре на этапе высшего образования — сформировать знания, умения и осознанную потребность в двигательной активности с целью поддержания уровня здоровья и физической подготовленности для поддержания работоспособности в избранной профессии, которые, в первую очередь, зависят от широкого использования средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки.

Исследование проводится на базе учреждения образования «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина» на факультете дошкольного и начального образования, специальность «Дошкольное образование» в период с 2017 / 2018 учебного года по 2019 / 2020 учебного года.

Цель нашего исследования: разработать проект программы по формированию знаний, умений и навыков в профилактике болезней средствами и методами профессионально-прикладной физической подготовки на факультете дошкольного и начального образования для студентов специальности «Дошкольное образование» в УО «МГПУ им. И. П. Шамякина».

Объект исследования — профессионально-прикладная физическая подготовка студентов специальности «Дошкольное образование», факультета «Дошкольное и начальное образование» в учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина».

Предмет исследования — средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки студентов факультета дошкольного и начального образования по специальности «Дошкольное образование» в учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина».

Задачи исследования:

1. Изучить профессиограмму воспитателя дошкольного образования.

2. Составить спортограмму для воспитателя дошкольного образования.

3. Разработать проект программы для формирования знаний, умений и навыков в профилактике болезней, поддержания уровня здоровья и повышения работоспособности средствами и методами профессионально-прикладной физической подготовки для студентов факультета дошкольного и начального образования, специальности «Дошкольное образование» в УО «МГПУ им. И. П. Шамякина».

4. Провести мониторинг и сравнительный анализ уровня физической подготовленности студентов 3 курса на факультете дошкольного и начального образования специальности «Дошкольное образование» (сентябрь 2017 и сентябрь 2019 года).

Гипотеза — предполагается, что разработанный проект программы для формирования знаний, умений и навыков в профилактике болезней, поддержания уровня здоровья и повышения работоспособности средствами и методами профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) поможет выработать систему в подходе к обеспечению специализированной физической подготовленности к избранной профессионально-прикладной деятельности.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

На первом этапе данного исследования мы изучили профессиограмму [1] воспитателя дошкольного образования, где указаны требования к физическому состоянию организма работающего. Воспитатель должен быть стрессоустойчивым, уметь контролировать свое поведение и эмоции, иметь крепкую нервную систему, обладать способностью к сосредоточению, устойчивым вниманием, четким зрительным восприятием, оперативной и моторной памятью.

На основе профессиограммы посредством анализа литературных источников [2, 3] мы разработали спортограмму.

Для формирования стресоустойчивости, контроля поведения и эмоций рекомендуется активный отдых, дозированная ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, шейпинг, релаксационные упражнения.

Для снятия психоэмоционального напряжения и сохранения крепкой нервной системы рекомендованы психофизическая регуляция, упражнения с чередованием напряжения и расслабления: калланетика, пилатес, стретчинг, йога, Калари-Пайятту, CoreFirst.

Спортивные игры способствуют формированию устойчивого внимания и сосредоточения.

При изучении и индивидуальном использовании методов Бейтса, Норбекова, Аветисова, Утехина сохраняется четкое зрительное восприятие.

Для сохранения оперативной и моторной памяти рекомендуются игра в шахматы, разгадывание кроссвордов, чтение, запоминание текста песен и стихов, игра «Снежный ком», скандинавская ходьба, изучение иностранного языка.

Физические упражнения для снятия общего и локального утомления, гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика, упражнения для сохранения осанки и улучшения мозгового кровообращения, упражнения на все группы мышц и плавание противостоят профессиональному выгоранию.

На базе полученной информации мы разработали проект программы для формирования знаний, умений и навыков в профилактике болезней, поддержания уровня здоровья и повышения работоспособности средствами и методами профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) на протяжении изучения дисциплины физическая культура (таблица 1).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 1

Задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки для студентов специальности «Дошкольное образование»

Этапы	Задачи и средства ППФП	Формы занятий
1 этап (1 семестр)	*Теоретический раздел* 1. Познакомить с целью и задачами дисциплины «Физическая культура» на весь курс обучения 2. Влияние физических упражнений на организм 3. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с уровнем здоровья и работоспособностью *Практический раздел* 1. Познакомить с гимнастической терминологией, основными положениями и техникой выполнения движений различными частями тела 2. Сформировать умения подбирать комплекс упражнений для различных частей тела, технически правильно их выполнять и уметь объяснить назначение данного комплекса 3. Двигательная активность с целью адаптации функциональных возможностей организма к физической нагрузке и положительной динамикой уровня физической подготовленности	Вводное занятие Вводное занятие Вводное занятие Практические занятия Практические занятия, самостоятельная подготовка Практические занятия, посещение спортивных секций
2 этап (2 семестр)	*Теоретический раздел* 1. Познакомить с методикой проведения функциональных проб для самоконтроля 2. Познакомить с режимами работы в циклических видах движений, правилами нормирования нагрузки 3. Двигательная активность на каждом практическом занятии, с постепенным увеличением нагрузки и введением спортивных игр (волейбол, бадминтон) 4. Диагностика уровня физической подготовленности, сравнительный анализ и индивидуальные задания по организации двигательной активности в каникулярный период	Первое практическое занятие во 2 семестре Практические занятия, спортивные секции Май, шесть последних занятий
3 этап (3 семестр)	*Теоретический и практический разделы* 1. Познакомить с видами современных оздоровительных систем и методикой их организации с целью снятия психоэмоционального напряжения и укрепления нервной системы (калланетика, пилатес, стретчинг, йога, Калари-Пайятту, CoreFirst). 2. Совершенствование техники скандинавской ходьбы, повышение адаптации функциональных систем организма к физическим нагрузкам 3. Знакомство с методикой подбора упражнений для снятия общего и локального утомления 4. Совершенствование техники выполнения физических упражнений, умений дозировать нагрузку и контролировать самочувствие	Первое занятие в 3 семестре (теория) и практические занятия в фитнес-зале Практические занятия на стадионе Практические занятия (с/з) Практические занятия (с/з и стадион)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

4 этап (4 семестр)	*Теоретический и практический разделы* 1. Разобрать средства и методы организации, и содержание понятия «активный отдых» 2. Для укрепления мышц глаза, познакомить с методиками Бейтса, Норбекова, Аветисова, Утехина 3. Совершенствование техники игры в баскетбол, настольный теннис, выполнение индивидуальных заданий для формирования навыков в профилактике болезней средствами и методами ППФП, адаптация организма к повышению объема и интенсивности физической нагрузки 4. Диагностика уровня физической подготовленности, сравнительный анализ и индивидуальные задания по организации двигательной активности в каникулярный период	Первое практическое занятие в 4 семестре Практические занятия (с/з и стадион) Май, шесть последних занятий
5 этап (5 семестр)	*Теоретический и практический раздел* 1. Принципы планирования рационального недельного режима с включением самостоятельной двигательной деятельности в свободное от учебы и работы время 2. Методика подбора видов двигательной деятельности с учетом уровня здоровья 3. Разработка проектов «Фитнес дома» для воспитателя, его защита и обсуждение (самостоятельная деятельность) 4. Совершенствование двигательных навыков, адаптация организма к повышенным физическим нагрузкам с целью положительной динамики уровня физической подготовленности	1-ое практическое занятие Группы по 5-6 человек, один проект на зан. Практические занятия
6 этап (6 семестр)	*Практический раздел* 1. Внедрение полученных знаний и умений ППФП на базах практик в период учебной практики в дошкольных учреждениях 2. Совершенствование двигательных навыков, адаптация организма к физической нагрузке в избранном виде спорта 3. Диагностика уровня физической подготовленности, сравнительный анализ и индивидуальные методические рекомендации по организации двигательной активности в свободное от учебы время	Базы практик Практические занятия Май, шесть последних занятий

В дни, когда студенткам нельзя выполнять большие физические нагрузки в силу физиологических особенностей женского организма, они играют в шахматы, настольные игры, собирают пазлы, разгадывают кроссворды, занимаются дозированной оздоровительной ходьбой.

На начало нашего исследования в сентябре 2017 / 2018 учебного года мы провели тестирование физической подготовленности студенток 1 курса на факультете дошкольного и начального образования, специальность «Дошкольное образование». В обследовании участвовало 19 студенток.

В сентябре 2019 года после внедрения данного проекта в учебный процесс в экспериментальной группе мы провели контрольное тестирование по физической подготовленности и сравнили показатели уровня физической подготовленности. Результаты мониторинга показаны в таблице 2.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 2

Средний показатель уровня физической подготовленности студенток

Месяц / год	Контрольные тесты по физической подготовленности						
	Прыжок в длину с места (см)	Наклон вперед (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Поднимание туловища из положения лежа (за 60 сек, кол-во раз)	Челночный бег 4*9м (сек)	Бег 30 м (сек)	Бег 1500м (дев.) (мин., сек.)
Сентябрь 2016	162.2	9.6	15.7	45.6	10.3	5.4	9.56
Май 2019	171	12.3	17.5	51.7	10.6	5.2	8.26
	+ 9.8	+2.7	+1.8	+6.1	-0.3	+0.2	+1.30

Сравнительный анализ средних результатов уровня физической подготовленности студентов в начале исследования (1 семестр) и в 5 семестре показал прирост по всем показателям, кроме челночного бега.

На основе полученных знаний и умений студенты данной группы в 5 семестре оптимизировали свою двигательную активность и дополнительно к учебным занятиям занимаются в тренажерном зале — 21,1%, в плавательном бассейне — 10,5%.

Выводы. На основе результатов данного исследования можно сделать вывод, что проект данной программы дал результат в положительной динамике уровня физической подготовленности. Посещаемость занятий достигла 98,9%, пропуски только по уважительным причинам (командировки для участия в конкурсах или спортивных соревнованиях, поездки домой и личные обстоятельства), по болезни пропуски занятий к 5 семестру достигли минимума (бытовые травмы).

К концу 5-ого семестра у студентов сформированы устойчивые навыки по использованию средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки в профилактике болезней, произошла оптимизация двигательной активности в свободное от учебы время.

Результаты данного исследования показали, что дополнительно к проекту программы необходимо разработать методическое обеспечение по применению средств и методов студентами для выполнения индивидуальных заданий, формирования знаний и умений в дозировании нагрузки и самоконтроле реакции организма на физическую нагрузку.

Литература

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании, 13 янв. 2011 г., № 243-З // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. — 2011. — № 13. — 2/1795.

2. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В.И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2002. — 448 с.

3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М. Б. Юспа. — Мн.: Тесей, 2003. — 528 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

О ПРОБЛЕМАХ МОДЕРНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Д.А. Щетникова, студент
Научный руководитель:
А.П. Преображенский, д.т.н., профессор
Воронежский институт высоких технологий

Ключевые слова: *высшее образование, модернизация, развитие*

Аннотация: *В работе рассматриваются проблемы, относящиеся к возможностям развития спортивного образования в нашей стране. Указаны возможности изменения образовательных технологий*

В современных условиях, можно увидеть увеличение спроса по выпускникам российских вузов. Это относится и учебным заведениям, в которых готовят спортсменов.

Вследствие богатых традиций в системах образования, их масштабов, идет обеспечение параметров конкурентоспособности.

Но можно говорить об очевидности проблемы того, что необходима успешная модернизация в современном спортивном образовании. В качестве предпосылок к ней можно указать:

1. высокие уровни развития педагогических наук;
2. сформированность в психолого-педагогическом сообществе;
3. характеристики развитости научных исследований в сфере высшей школы;
4. использование успешной методологии в подготовке научных кадров;
5. существование формы интеграции в учебных и научных процессов, которые себя оправдали [1, 2].

Но при осуществлении модернизации можно указать некоторые трудности.

Одна из основных – не всегда есть законодательная поддержка относительно применения интеллектуальной собственности внутри государственных учреждений, существование ограничений по использованию внебюджетных средств. Также не всегда просто реализовать эффективные формы интеграции занятий спортсменов с научной сферой.

Помимо этого, можно указать, что в образовательных программах слабо идет развитие активных форм обучения.

Это создает определенные проблемы в компетенциях выпускников в областях практических задач, которые относятся к профессиональной деятельности.

Следует обратить внимание и на кадры. Можно наблюдать уменьшение качества по профессорско-педагогическому составу, есть отток по молодым специалистам из вузов (возраст более половины профессоров превышает 60 лет), работа многих из преподавателей, связана с совместительством.

Кроме этого, есть проблема по обеспечению спортивных вузов элементами современного учебно-лабораторного и научного оборудования [3].

Основываясь на вышесказанном, понятно, что требуется формировать стратегию по развитию в современном спортивном высшем образовании.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

В ней должно учитываться, что вуз является не только производителем образовательных услуг, но и творческой средой.

Ее социально-культурной функцией являются процессы воспроизведения знаний, ценностей. Создается новый интеллектуальный продукт.

В существующих условиях большое распространение наблюдается по практике формирования внутри вузов или их консорциумов учебно-научно-инновационных объединений.

Они характеризуются развитой инновационной инфраструктурой. Также есть фирмы в областях наукоемких бизнесов, которые учреждены с участием вузов.

Подобную поддержку осуществляют в целях, чтобы создавать на основе университетов мощных сегментов национальных инновационных систем. С авторской точки зрения, для современного этапа модернизации образования существуют новые особенности.

Сейчас работают «знаниевые» подходы, реализуемые с точки зрения традиционных лекционно-семинарских форм и ориентированные на достигнутые уровни развития наук и то, что осваиваются существующие технологии.

Это принципиальным образом не отвечает требованиям по динамичному постиндустриальному обществу для условий глобализации.

Внутрь современной системы образования требуется, чтобы были включены максимально широким образом информационно-коммуникационные технологии.

Литература

1. Преображенский А.П., Чопоров О.Н. Проблемы формирования научных школ в вузе // В сборнике: Антропоцентрические науки: инновационный взгляд на образование и развитие личности Материалы VII Международной научно-практической конференции. –2018. – С. 120-122.

2. Преображенский А.П., Чопоров О.Н. О процессах подготовки специалистов в сфере профессионального образования в вузе // В сборнике: Антропоцентрические науки: инновационный взгляд на образование и развитие личности Материалы VII Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 64-65.

3. Преображенский Ю.П. Характеристики информационно-образовательного пространства вуза // В сборнике: Антропоцентрические науки: инновационный взгляд на образование и развитие личности Материалы VII Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 218-219.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

РОЛЬ КАРДИОЛОГИЧЕСКОГО СКРИНИНГА В ДИАГНОСТИКЕ ПОГРАНИЧНОГО УДЛИНЕНИЯ ИНТЕРВАЛА QT У СПОРТСМЕНОВ

Юнисова А .С., аспирант
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма

Ключевые слова: *удлинение интервала QT, скрининг у спортсменов, электрокардиография у спортсменов, ремоделирование миокарда, гипертрофия миокарда.*

Аннотация: *Проблема удлинения интервала Q-T привлекает к себе пристальное внимание как фактор, приводящий к возникновению фатальных аритмий и является причиной ВВС у спортсменов.*

Поскольку данная тема является мало изученной, представляет собой интерес выявление связи нарушений реполяризации миокарда, дисперсии интервала QT с различными вариантами ремоделирования миокарда и ее прогностическое значение.

Целью исследования является оценка зависимости показателей процессов реполяризации, нарушения ритма, дисперсии интервала QT у спортсменов от структурно-морфологических особенностей миокарда, а так же распространенность электрофизиологических нарушений у спортсменов, занимающихся разными видами спорта.

В исследовании Porthan K et al. Были получены данные о прямой корреляции между степенью удлинения интервала QT и увеличением ММЛЖ у пациентов с артериальной гипертензией. Так же была проведена оценка электрофизиологических процессов при ГКМП, значение QT интервала так же было увеличено по сравнению с показателями пациентов без увеличения ММЛЖ, но без различий между пациентами с ГКМП и АГ. Данные о большем удлинении интервала QT у пациентов с концентрической гипертрофией ЛЖ, чем с эксцентрической гипертрофией ЛЖ позволяют сделать вывод что параметры интервала QT и его дисперсии могут быть показателями, определяющими тип гипертрофии миокарда.

Спортсмены высокой квалификации с длинным стажем спортивной деятельности зачастую имеют в анамнезе изменения сердечно-сосудистой системы, приводящие к нарушению реполяризации миокарда такие как артериальная гипертензия, гипертрофия миокарда, синусовая брадикардия, пролапс митрального клапана, так же имеют место быть нарушения электролитные нарушения (гипокалиемия, гипокальциемия, гипомагниемия), малобелковая диета.

Таким образом, основным методом обследования спортсменов является классическая двенадцатиканальная электрокардиограмма. Отличительной чертой электрокардиограммы спортсмена является: превалирование парасимпатической системы, морфологическое и электрофизиологическое ремоделирование

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

миокарда, наличие признаков гипертрофии миокарда и аритмии. Учитывается так же вид спорта, степень тренированности, пол, возраст спортсмена.

Первым этапом обследования было анкетирование для выявления хронических, перенесенных заболеваний, сердечно-сосудистого анамнеза и наличия кардиальной симптоматики (обмороки, боли в грудной клетке во время и после физической нагрузки, ощущение сердцебиения и перебоев в работе сердца).

Исследование проводилось у 120 спортсменов мужчин в возрасте 18-24 лет представителей гандбола, спортивных единоборств. Все участники исследования дали добровольное информированное согласие на участие в исследовании согласно Хельсинкской декларации. Всем спортсменам наряду с анкетированием и осмотром проводился анализ ЭКГ в 12 отведениях. По предварительным данным, наличие кардиальной симптоматики у было выявлено у 11,6% спортсменов величина QT в этой группе составила < 440 мс и только у одного спортсмена величина QT составила ≥470 мс. Таким образом кардиологический скрининг, включая тщательный анализ анамнеза и наличие жалоб кардиального характера в сочетании с анализом ЭКГ является первым уровнем кардиологического обследования спортменов.

Литература

1. Corrado, D. Arrhythmogenic right ventricular dysplasia/cardiomyopathy: Need for an international registry / D. Corrado, G. Fontaine, F. I. Marcus et al. // Circulation. - 2000.

2. Corrado, D. Assay sudden death in young athletes / D. Corrado, C. Basso, G. Thiene // Lancet. - 2005.

3. Maron B.J. Sudden death in young athletes/ B.J. Maron//N. Engl, J. Med.-2003

4. Porthan K. Relationship of electrocardiographic repolarization measures to echocardiography left ventricular m ass in men with hypertension / K. Porthan, J. Virolainen, T. Hi ltunen, M. Viitasalo, H. Vaananen, J. D a bek, T. Hannila — Handelberg, L. Toivonen, M. Nieminen, K. Kontula, L. Oikarinen [et al.] // J Hype r tens. — 2007.

5. Shipilova T., Pshenichnicov I., Kaik J. et al. A rterial hypertension, left ventricular

geometry and QT disp ersion in a middle-aged Estonian female population // Blood. Pr ess. — 2003.

6. Schwartz PJ, Crotti L, Insolia R: Long-QT syndrome: from genet-ics to management. Circ Arrhythm Electrophysiol 2012;

7. Yildirir A. Hypertension and arrhythmia: blood pressure control and beyond/ A. Yildirir, M.K. Batur, A.Oto// Europase 2002

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

А. М. Яблонских, аспирант
Уральский государственный университет физической культуры

Ключевые слова: *спортивное ориентирование, спортивная подготовка, спортсмены-ориентировщики.*

Аннотация: *В статье представлен анализ содержания спортивной подготовки в спортивном ориентировании. Проблема спортивной подготовки спортсмена-ориентировщика довольно сложна, так как она связана с необходимостью сопряжения физической, технико-тактической, психической и интеллектуальной подготовкой.*

Совершенствование спортивного мастерства является основной задачей спортивной подготовки спортсменов.

В терминологии спорта, спортивную подготовку определяют как процесс, направленный на развитие физических способностей, освоение техники и тактических приемов, оптимизацию психических состояний, а так же приобретение специальных знаний соответствующих виду спорта.

В. Б. Иссурин выделяет три компонента спортивной подготовки, которые определяют ее содержание: спортивная тренировка, соревнование и восстановление. Спортивная тренировка, средствами которой выступают физические упражнения, направлена на развитие физических качеств, совершенствование техники и тактики и частично психологических задач. Соревнование выступает средством спортивной подготовки и решает задачи непосредственной подготовки к целевому соревнованию. Восстановление – повышение адаптационных возможностей организма после выполнения физической нагрузки, используя принцип суперкомпенсации [7].

По мнению В. Б. Иссурина, В. И. Колмыханова в спортивной подготовке тренировочный процесс синтезирует относительно устойчивый порядок и общую последовательность, состоящий из физической, технической, тактической, психологической и интеллектуальной подготовки, которые решают свои собственные задачи, которые представлены в таблице 1 [7, 8].

В спортивном ориентировании успешность соревновательной и тренировочной деятельности связана с возможностями спортсменов проявлять высокую специфическую интеллектуальную работоспособность в течение продолжительной физической нагрузки циклического характера. Спортсмену-ориентировщику необходимо быстро и точно определять сложившуюся ситуацию в условиях прогрессирующего физического, умственного и эмоционального утомления [15].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 1

Основные части спортивной подготовки и их задачи

Составные части спортивной подготовки	Задачи
Физическая	Развитие физических качеств и повышение физиологических возможностей организма спортсмена
Техническая	Приобретение двигательных умений и навыков, достижение высокой степени мастерства
Тактическая	Приобретение когнитивного навыка, позволяющего эффективно использовать двигательные и технические способности, а та же их комбинации и варианты
Психическая	Развитие навыка саморегуляции эмоционального состояния, поддержание мотивации и моральной устойчивости
Интеллектуальная	Приобретение общих и конкретных знаний в избранном виде спорта

Спортивная подготовка спортсменов-ориентировщиков к достижению высокого спортивного мастерства осуществляется в круглогодичном тренировочном процессе, где в основе планирования лежит совокупность различных составляющих подготовки: физической, технико-тактической, психологической, информационно технологической и теоретической [5].

Мы согласны с В. В. Мироновым в том, что проблема спортивной подготовки спортсмена-ориентировщика намного сложнее, так как она связана с необходимостью сопряжения физической, технико-тактической, психической и интеллектуальной подготовкой [9].

Для того чтобы эффективно решать технико-тактические задачи большое значение имеет высокий уровень двигательной активности на протяжении всей соревновательной дистанции. Из этого следует, что высокий уровень выносливости дает возможность эффективного выполнения работы во времени. Поэтому в различных периодах спортивной подготовки, с ростом спортивного мастерства спортсменов-ориентировщиков, объем физической подготовки начинает преобладать над технико-тактической подготовкой. По некоторым данным, отношение объема физической подготовки к технико-тактической, у спортсменов-ориентировщиков на этапе спортивного совершенствования, разрядников, составляет 75% к 25% соответственно [11, 15].

Техническая подготовка в спортивном ориентировании решает задачи совершенствования технических приемов чтения карты, сопоставление ее с местностью, работы с компасом, регулирования темпа бега в связи с характером грунта и пересеченностью местности. Она представляет собой комплекс приемов и действий, создающих наиболее результативное решение двигательных задач, обусловленных своеобразием данного вида спорта и вида соревнований [4, 6].

Тактическая подготовка спортсменов-ориентировщиков направлена на развитие способности выбирать оптимальный вариант пути между контрольными пунктами, способности к стратегическому анализу спортивной карты и соревновательной дистанции, умение распределять силы во время прохождения дистанции, способности адекватного взаимодействия с соперником на дистанции [1].

М. А. Соломченко рассматривает тактику ориентирования, как цепочку осмысленных действий спортсмена-ориентировщика, направленных на решение

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

задач ориентирования в кратчайшие сроки с минимальной затратой сил и с учетом изменяющейся обстановки [13].

Интеллектуальная подготовка спортсмена-ориентировщика предполагает процесс воспитания специальных, необходимых для данного вида спорта, умственных способностей. Умение представлять реальную местность по ее изображению на карте условными знаками, и наоборот, умение создать мысленный образ карты в результате наблюдения какого-либо участка местности [4, 15].

По мнению Ю. С. Воронова интеллектуальная подготовка направлена на тренировку мыслительной деятельности спортсмена-ориентировщика, его аналитических способностей, синтеза, планирования и упрощения. Тогда спортсмен способен поддерживать высокую концентрацию и скорость передвижения на протяжении всей дистанции [3].

Задачей психической подготовки является совершенствование значимых для спортивного ориентирования качеств личности, создание психической готовности спортсмена к продолжительному тренировочному процессу, к системе соревнований и к целевому соревнованию в частности [15].

Психическая подготовка в спортивном ориентировании направлена на повышение уровня концентрации, объема и переключения внимания, зрительной памяти, оперативного мышления, скорости переработки информации, а так же развитие волевых качеств и способности управления эмоциональным состоянием перед стартом и во время прохождения дистанции [13, 15].

В. В. Миронов утверждает, что надежность навыков работы с компасом и картой, в условиях дефицита времени, быстротой мыслительных операций, наличием зрительной памяти, способностью к концентрации и переключения внимания тесно связана с эффективностью работы кислородно-транспортной системы, которая совершенствуется посредством физических нагрузок [9].

Физическая подготовка является основой для спортсмена-ориентировщика и направлена на развитие общей и специальной выносливости для выполнения длительного непрерывного бега с переменной скоростью [2].

Основными физическими качествами в спортивном ориентировании считают скорость бега по пересеченной местности на уровне анаэробного порога и максимальную алактатную мощность работающих мышц. По мнению Д. Н. Немытова, необходимо сосредоточить внимание при организации физической подготовки на выбор средств характеризующихся большим объемом бега, поддерживающие продолжительный аэробный режим: бег на тренировочных и соревновательных трассах с ориентированием, легкоатлетические кроссы, бег на длинные дистанции [10].

Основная задача процесса спортивной подготовки спортсменов-ориентировщиков, по мнению Д. Н. Немытова состоит в достижении такого уровня функциональных систем организма, при котором спортсмен будет способен адекватно реагировать на значительные физические и психоэмоциональные нагрузки [10]. Как подчеркивает И. Н. Солопов, каждая из этих сторон спортивной подготовки базируется на определенном компоненте общей функциональной подготовленности [14].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Многие авторы (В. А. Редреев, В. В. Чешихина и др.) считают, что между интенсивностью физических нагрузок, умственной работоспособностью и эмоциональным состоянием существует тесная взаимосвязь [12, 15].

Таким образом, исходя из вышесказанного, мы видим, что между понятиями психическая подготовка и интеллектуальная подготовка много общего. Специфические умственные действия в процессе ориентирования, такие как чтение карты, также составляют часть техники ориентировочного бега, а физическая подготовленность является фундаментом, который поддерживает психическую и интеллектуальную подготовленность.

Литература

1. Ародь Э. С. Формирование перманентной и оперативно-текущей тактической подготовленности спортсменов-ориентировщиков 16-19 лет на основе применения упражнений интеллектуальной направленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Смоленск, 2015. 23 с.
2. Богатов С. Ф., Крюков О. Г. Спортивное ориентирование на местности. М. : Воениздат, 1972. 144 с.
3. Воронов Ю. С. Основы интеллектуальной подготовки в спортивном ориентировании // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 9 (163). С. 63-67.
4. Гулидин П. К., Козлова Ю. А., Антипин Н. И. Уровень физической, технической, психофизиологической подготовленности спортсменов-ориентировщиков в зависимости от квалификации // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е: Педагогические науки. 2012. № 15. С. 162-165.
5. Домбровский Я. А. Методика дозирования физической нагрузки для спортсменов-ориентировщиков с учетом особенностей метаболического обеспечения их мышечной деятельности // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2008. №6 (40). С. 37-41.
6. Елизаров В. Л. Организационно-методические основы подготовки юных спортсменов-ориентировщиков : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2000. 26 с.
7. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века : научные основы и построение тренировки. М. : Спорт. 2016. 464 с.
8. Колмыханов В. И. Развитие специальной выносливости высококвалифицированных лыжников-гонщиков специализирующихся в спринтерских видах гонок, в годичном цикле подготовки : дис. … канд. пед. наук. М., 2014. 228 с.
9. Миронов В. В., Левин С. В., Мисоченко А. Н. Ориентирование как спорт // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 4. С. 129-133.
10. Немытов Д. Н., Ключникова С. Н., Илькин А. Н. Аспекты содержания спортивной подготовки квалифицированных ориентировщиков-спринтеров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. № 1 (34). С. 131-139.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

11. Райкова С. А. Методика акцентированного воздействия физической нагрузки в спортивном ориентировании возрастной группы 17-20 лет в годичном цикле : дис. … канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2016. 174 с.

12. Редреев В. А. Педагогическая технология обучения высококвалифицированных спортсменов принятию решений в спортивном ориентировании : дис. … канд. пед. наук. Челябинск, 1999. 158 с.

13. Соломченко М. А., Авдеева М. Ю. Влияние техники чтения карты на эффективность подготовки спортсменов в спортивном ориентировании // В сборнике : Наука и инновации в сфере образования и производства сборник научных трудов - 2015. Орловский государственный университет. 2015. С. 219-224.

14. Солопов И. Н., Шамардин А. А. Функциональная подготовка спортсменов : Монография. Волгоград : ВГАФК, 2003. 263 с.

15. Чешихина В. В. Теоретико-методологические основы взаимосвязи физической и специализированной интеллектуальной подготовки в процессе спортивной тренировки : дис. … д-ра пед. наук. Москва, 1996. – 360 с.

ИРРАЦИОНАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ БУДУЩЕГО В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

М.А. Яковлева, магистр
Научный руководитель:
А.Н. Яковлев, к.п.н., доцент
Полесский государственный университет, Беларусь

Ключевые слова: *мотивация, иррациональное и рациональное, образование, психолого-педагогическое развитие.*

Аннотация. *В статье рассматриваются научные основы соотношения рационального и иррационального в юношеском возрасте, так как ученые, так и пришли к общему пониманию этой проблемы в полном объеме, что подтверждается разноаспектным характером областей знаний в философии, педагогике, психологии.*

Введение. В этой связи отражение индивидуальных особенностей личности относительно жизненных планов в юношеском возрасте требует «перспективных» поисков своего будущего и переход личности к следующему этапу – взрослости различен по длительности, скорости и последовательности явлений и индивидуализации [1, 512 с; 2, 340 с; 3, С.23 – 25; 4, С.185 – 200]. Учеными в педагогике и психологии отражены некоторые аспекты восприятия иррационального и рационального в юношеском возрасте, но практически нет научных работ, которые посвящены проблемам физкультурно-спортивной деятельности с позиции обоснования этих категорий. Необходимы терминологические уточнения в аспекте синергетического подхода, для понимания процесса трансформации личности и поиска эффективного пути

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

решения педагогических задач, характерных для юношеского возраста [7, С. 98-100.].

Цель. Выявить психолого-педагогические особенности иррационального восприятия будущего в юношеском возрасте в контексте влияния социально-психологических факторов оптимизации формирования жизненных целей в условиях функционирования образовательных учреждений.

Методы: анализ научной и специальной литературы; контент-анализ; психологическое тестирование, методы математической статистики и др.

Результаты исследований и их обсуждение. Разночтения трактовки иррационального доказывает сложность системной оценки рационального и иррационального в юношеском возрасте, так как процесс онтогенеза наиболее ярко выражен в юношеском возрасте, при котором уже имеется ментальный опыт. В юношеском возрасте перед личностью много не решенных задач, ключевая их них - задача выбора успешного жизненного пути: уровень телесно-двигательных характеристик, динамика системы ценностей и триединого источника сенсорной, вербальной, структурной информации [6, С.274 – 277].

Физкультурно-спортивная деятельность затрагивает процессы, связанные с познанием «себя», через спортивные игры. Это чувственные переживания и обобщение опыта, осознание телесно-двигательных характеристик, посредством оценки «собственного тела» и «включения в социум» [5, С. 155-160]. Жизненный путь в юношеском возрасте сопряжен с драматическими переживаниями (тревожность) в связи с тем, что открывается новый, не знакомый мир, который может сопровождаться, эмоциональным содержанием: чувством страха и одиночества. Проблемной остается психолого-педагогическая составляющая учебного процесса, в котором состояние психики молодых людей неустойчиво, неопределенно, расплывчато. Таблица 1 отражает иррациональные установки.

Таблица 1

Иррациональные установки

Иррациональные установки	Низкий уровень выраженности наличия иррациональной установки	Средний уровень выраженности наличия иррациональной установки	Высокий уровень выраженности наличия иррациональной установки
Катастрофизация	0% (0 чел.)	19% (9 чел.)	81% (38 чел.)
Должествование в отношении себя	0% (0 чел.)	23% (11 чел.)	77% (36 чел.)
Должествование в отношении других	0% (0 чел.)	57% (27 чел.)	43% (20 чел.)
Фрустрационная толерантность	2% (1 чел.)	75% (35 чел.)	24% (11 чел.)
Самооценка и рациональность мышления	0% (0 чел.)	57% (27 чел.)	43% (20 чел.)

Выводы. Корреляционная связь между шкалой «катастрофизации» и уровнем индекса жизненной удовлетворенности умеренной силы при коэффициенте: r = 0,363211.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Преобладание такой установки - это низкий уровень удовлетворенности жизни. Сила связи между шкалой «фрустрационная толерантность» и уровнем индекса жизненной удовлетворенности – умеренная, при коэффициенте r = 0,692207. Шкала «фрустрационной толерантности» показывает уровень стрессоустойчивости субъекта, в какой степени личность справляется с переносимостью различных фрустрационных состояний. Кроме того, была выявлена умеренная сила корреляционной связи между шкалой «фрустрационная толерантность» и уровнем общего показателя осмысленности жизни при коэффициенте: r = 0,489656.

Как оказалось, сила корреляционной связи между шкалой «Самооценка и рациональность мышления» и уровнем индекса жизненной удовлетворенности имеет показатель высокой тесноты связи при коэффициенте: r = 0,746202. Данные результаты имеют статистическую значимость ($p<0,01$).

Чем выше уровень наличия иррациональных установок имеется у испытуемых, тем ниже будет уровень индекса жизненной удовлетворенности, чем выше уровень выраженности наличия установки «фрустрационная толерантность», тем ниже уровень осмысленности жизни.

Практическая работа психолога отражает методы когнитивно-поведенческой психотерапии, связанные с проблемной ситуацией, сложившейся в конкретное время и условиях, где все усилия направляются на выполнение поставленной цели, за счет «включения» позитивного мышления, с целью отработки механизма «научения» способам поведения в таких жизненных условиях.

Реципрокная ингибиция, связанная с негативными эмоциями, чувственным восприятием, заключается в смене чувственной основы, переключение с негативного на позитивное восприятие жизни (страх и гнев замещаются расслаблением).

Рационально-эмотивная психотерапия сопровождается процессом, в котором, главным образом, идет переосмысление факта реальности мысли и поступка в контексте согласованности с реалиями жизни (неосуществимые мечты – путь к депрессиям и неврозам).

Самоконтроль, то проявление реакции человека на внешние воздействия в виде поведения человека, при котором происходит закрепление модели поведения. В ситуациях ограниченного времени, это может проявляться в виде проявлений агрессии и других неадекватных реакциях. Методика «Стоп-кран» (человек сам выстраивает барьер переднегативными мыслям и поступками), применяется в комплексе с другими методиками.

Литература

1. Выготский, Л. С. Психология развития ребенка / Л. С. Выгодский.– М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо., 2006. – 512 с.

2. Врублевский Е.П. Научно-методические основы индивидуализации тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики: монография / Е.П. Врублевский - Смоленск:[б. и.], 2008 – 340 с.

3. Гунтик, А. В. Некоторые аспекты восприятия времени в подростковом и раннем юношеском возрасте // Молодые ученые – нашей новой школе. Материалы

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

XI Межвузовской научно-практической конференции с международным участием. – М.: МГППУ, 2012. – С.23 – 25.

4. Кущенко, С.В. О возможном подходе к анализу соотношения рационального и иррационального в общественном сознании / С.В. Кущенко // Известия МАН ВШ, 2006, №-1(35). – С.185 – 200.

5. Масловский, Е.А. Использование программы по физической подготовке юных футболистов в период проведения двухгодичного педагогического исследования / Е А Масловский, А Н Яковлев, А. П. Саскевич // Известия Сочинского государственного университета, 2013. - № 4. - 2 (28). - С. 155 - 160.

6. Яковлев, А.Н. Креативность характера и особенности физкультурно-спортивной деятельности в системе интеграционного образовательного процесса Республики Беларусь и Российской Федерации / А. Н. Яковлева, М. А. Яковлева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С.274 – 277.

7. Яковлев А.Н. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы / А. Н. Яковлев и [др.] // Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал. – 2020. – № 1. – С. 98-100.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ ФАКТОРОВ НАЧАЛЬНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Д.С. Якушев, к.п.н., доцент
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
В.В. Пресняков, к.п.н., доцент
Военная академия войсковой противовоздушной обороны Вооруженных Сил Российской Федерации

Ключевые слова: *спортивное ориентирование, комплексное тестирование, ведущие факторы, современные исследовательские методики*

Аннотация. *В настоящее время в большинстве работ по ориентированию, при освещении организации спортивного отбора, придаётся существенное значение комплексным критериям интегральной подготовленности спортсменов, однако их контроль ограничивается только физическими испытаниями. В данной работе определены современные инструментальные исследовательские методики оценки функционального состояния детей, которые позволяют на ранних этапах спортивной тренировки определить перспективность юного спортсмена для занятий спортивным ориентированием.*

Введение. Подготовка спортивного резерва в ориентировании представляет собой сложный и многолетний процесс, где одно из ведущих мест занимает эффективная система определения перспективности юных спортсменов для занятий избранным видом спорта.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

В теории и методике спортивной тренировки, в том числе и в спортивном ориентировании, перспективность ребенка к занятиям избранным видом спорта определяется с помощью специально разработанной и научно обоснованной системы отбора, учитывающей важность различных сторон интегральной подготовленности.

При относительной изученности вопросов отбора в спортивном ориентировании, до настоящего времени ещё далеко не решённой остается задача научного обоснования теоретико-методической составляющей первичного отбора детей 8-9 лет для занятий данным видом спорта на этапе начальной подготовки.

В большинстве работ по ориентированию, при освещении организации спортивного отбора, придаётся существенное значение комплексным критериям интегральной подготовленности спортсменов, однако их контроль ограничивается только физическими испытаниями. При этом характерно, что практически не используются современные инструментальные исследовательские методики оценки функционального состояния детей, которые позволяют на ранних этапах спортивной тренировки определить перспективность юного спортсмена для занятий спортивным ориентированием.

Цель исследования. Выявить состав, взаимосвязи и значимость ведущих факторов, определяющих эффективность отбора детей в группы начальной подготовки для занятий спортивным ориентированием.

Методика и организация исследования. Основой прогноза индивидуального развития ребёнка, занимающегося спортом, является изучение возрастной динамики основных компонентов интегральной подготовленности. При этом ставится конкретная задача: сохранит ли он своё преимущество перед сверстниками в уровне развития ведущих способностей и на последующих этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса. Иными словами, важно знать, насколько стабильны характеристики ведущих компонентов интегральной подготовленности в процессе становления спортивной формы. Если стабильны, то темпы и уровень психомоторного развития конкретного спортсмена можно прогнозировать.

С целью выявления состава, взаимосвязи и значимости ведущих факторов, определяющих эффективность отбора детей изучена возрастная динамика ведущих компонентов интегральной подготовленности юных ориентировщиков на этапе начальной подготовки. Был проведён эксперимент, в процессе которого обследовались мальчики 8-9 лет, занимающиеся спортивным ориентированием.

Результаты и исследования их обсуждение. Анализ выявленных особенностей развития спортивных способностей спортсменов-ориентировщиков 8-9 лет показал, что их прирост и интенсивность на этапе начальной подготовки носят однонаправленный характер.

На данном этапе онтогенеза положительная динамика морфологических показателей выявлена по 25 признакам, физической подготовленности по 16 и интеллектуальной работоспособности по 6 признакам. Установлено, что темп прироста основных компонентов интегральной подготовленности в среднем изменяется от 102,1% до 150,0%, а среднеарифметический прирост составил 114,6%. При этом более выраженный прирост наблюдается в таких тестах, как оперативное мышление – 150,0%, пространственное восприятие направлений –

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

129,8%, 5-минутный бег с учётом пройденного расстояния – 128,1%, комплексное упражнение на силу – 128,1% и прыжок в длину с места – 116,1% (рис. 1-2).

Изучение закономерностей возрастной динамики основных компонентов интегральной подготовленности спортсменов-ориентировщиков 8-9 лет позволяет заключить, что главную роль в прогнозировании их спортивной одарённости играет отбор по важнейшим компонентам не только двигательной, но и умственной работоспособности. Данный подход особенно актуален в спортивном ориентировании, так как интеллектуальная составляющая является определяющим фактором успешности соревновательной деятельности на всех этапах многолетней подготовки.

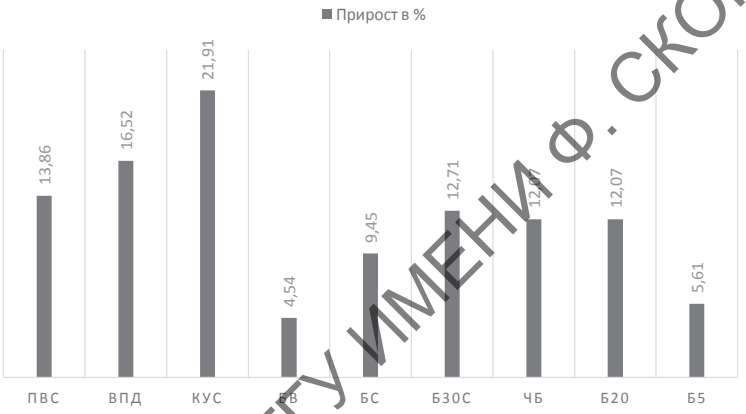


Рис. 1. Относительный прирост показателей физической подготовленности с 8 до 9 лет у мальчиков, обучающихся на отделении спортивного ориентирования СДЮСШОР

Условные обозначения: ***ПВС*** *– прыжок в длину с места;* ***ВПД*** *– восьмикратного прыжка в длину с места;* ***КУС*** *– комплексное упражнение на силу;* ***БВ*** *– бег в подъем 200 м;* ***БС*** *– бег со склона 200 м;* ***Б30С*** *– бег на 30 м с ходу;* ***ЧБ*** *– челночного бега 3х10 м;* ***Б20*** *– 20-минутный бег с учетом пройденного расстояния;* ***Б5*** *– пятиминутный бег с учетом пройденного расстояния*

Полученные расчётным путём средние значения и стандартные отклонения стали основой разработки возрастных нормативных требований и шкал оценок уровня развития ведущих компонентов интегральной подготовленности, которые являются важными составляющими методики спортивного отбора детей на этапе начальной подготовки.

Выявление объективных показателей темпа прироста ведущих способностей юных спортсменов-ориентировщиков позволило проводить отбор в группы начальной подготовки в строгом соответствии с биоритмологическими закономерностями возрастного развития детей 8-9 лет.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

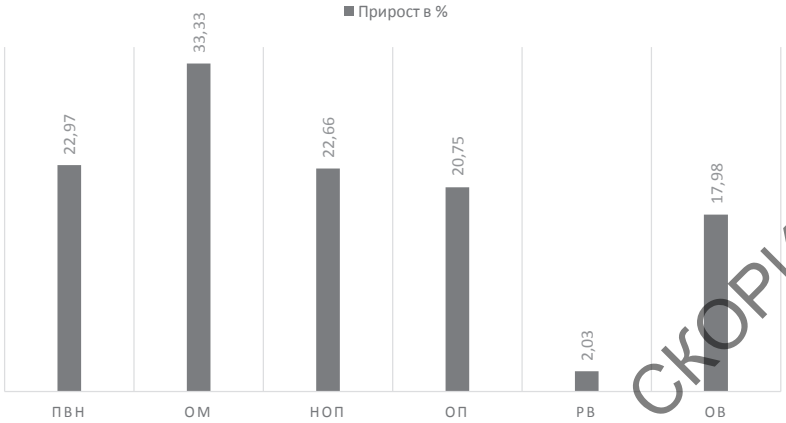


Рис. 2. Относительный прирост показателей интеллектуальной подготовленности с 8 до 9 лет у мальчиков, обучающихся на отделении спортивного ориентирования СДЮСШОР.
***Условные обозначения: ПВН** – пространственное восприятие направлений; **ОМ** –оперативное мышление; **НОП** – наглядно-образная память; **ОП** – оперативная память; **РВ** – распределение внимания; **ОВ** – объём внимания*

Выявление объективных показателей темпа прироста ведущих способностей юных спортсменов-ориентировщиков позволило проводить отбор в группы начальной подготовки в строгом соответствии с биоритмологическими закономерностями возрастного развития детей 8-9 лет.

Исходя из полученных фактических данных, на втором этапе исследований нами был проведён факторный анализ, позволил выявить ведущие факторы интегральной подготовленности. Они легли в основу разработки и научного обоснования структуры и содержания методики первичного отбора ориентировщиков на этапе начальной подготовки. Всего было выделено 11 факторов. Среди них наиболее значимыми являются 4 фактора с общей суммой дисперсии 74,3%.

Первый фактор, был определён как фактор физической подготовленности. Его вклад в общую сумму дисперсии составил 25,1%. Данный фактор представлен тестовыми упражнениями, направленными на оценку физической подготовленности: прыжок в длину с места; восьмикратный прыжок в длину с места; комплексное упражнение на силу; бег в подъем и со спуска 200 м; челночный бег 3х10 м; бег с ходу на 30 м; пятиминутный и 20-минутный бег с учётом пройденного расстояния. Наиболее весомый вклад в данный фактор имеют показатели, отражающие уровень развития специальной выносливости (r=0,741-0,924).

Второй фактор отражает уровень интеллектуальной подготовленности (19,8%). В него вошли характеристики оперативного мышления, наглядно-образной и оперативной памяти, распределения и объёма внимания. Наиболее

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

весомый вклад в данном факторе имеют показатели, отражающие уровень развития оперативного мышления и наглядно-образной памяти.

Третий фактор – функциональной и психофизиологической подготовленности (вклад которого в общую сумму дисперсии составил 15,6%). В данный фактор вошли следующие показатели: частота сердечных сокращений; минимальное и максимальное значение величины сердечного ритма (RR_{max} и RR_{min}); соотношение мощности колебания дыхательных волн (LF/HF); среднее значение времени реакции; суммарное отклонение от аутогенной нормы и вегетативный коэффициент. Наиболее весомый вклад в данный фактор имеют показатели, отражающие мощность колебания дыхательных волн.

Четвёртый фактор отражает морфофункциональные особенности организма юных спортсменов-ориентировщиков (13,8%). В него вошли следующие показатели: длина и масса тела; длина нижних конечностей, бедра и голени; ширина плеч, бедра и голени; обхват плеч; жировая и мышечная масса. Наиболее весомый вклад в данный фактор имеют показатели длины и массы тела, а также длины нижних конечностей.

Остальные факторы по количеству и уровню связи между исследуемыми характеристиками не вносят существенного вклада в общую сумму дисперсии и имеют низкое значение.

Выводы. Проведённый нами факторный анализ интегральной подготовленности спортсменов-ориентировщиков показал, что установленная факторная структура служит основой системы диагностики их актуального состояния и определения спортивной одарённости конкретного ребёнка. При этом первичный отбор детей 8-9 лет для занятий спортивным ориентированием на этапе начальной подготовки должен опираться на оценку наиболее информативных морфологических и психофизиологических характеристик организма детей, а также специальных физических и интеллектуальных способностей.

Литература

1. Губа В.П. Методы математической обработки спортивно-педагогических исследований: учебное пособие / В.П. Губа, В.В. Пресняков – М.: Человек, 2015. – 288 с.

2. Губа В.П. Спортивная морфология: учебник / В.П. Губа, В.Н. Чернова– М.: Торговый дом «Советский спорт», 2020. – 352 с.

3. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие – 3-е изд., испр. и доп. / Б.Х. Ланда – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.

4. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЗАНЯТИИ ПЛАВАНИЕМ

Н. И. Ястремская, магистрант
Научный руководитель:
А. Е. Бондаренко, к.п.н., доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Беларусь

Ключевые слова: *физическое развитие, школьники, оздоровительное плавание.*

Аннотация: *В статье рассматриваются вопросы уровня физического развития школьников 12-13 лет. Приведены данные отклонения параметров физического развития от должных норм и их повышения, в следствии применения средств оздоровительного плавания.*

Исследование морфофункциональных особенностей растущего детского организма является одним из аспектов физического воспитания. Подбор средств и методов физической культуры учащихся общеобразовательной школы, необходимо осуществлять только на основании объективного анализа данных об особенностях физического развития, функциональной и двигательной подготовленности занимающихся [1]. Следует учитывать фактор изменения работоспособности школьников в зависимости от влияния окружающей среды и сезонных колебаний уровня работоспособности организма [5]. Кроме того, существует взаимосвязь между двигательной активностью школьников и характером улучшения состояния функциональных систем организма и физических кондиций [6].

Одним и средств повышения уровня физической работоспособности школьников является оздоровительное плавание. Плавание на уроках физической культуры общеобразовательных школ входит в учебную программу предмета. Наряду с обязательным обучением плаванию, в школах, где есть бассейны либо если бассейны находятся в шаговой доступности, плавание входит в программу третьего урока. В этом случае, наряду с оздоровительным аспектом, программа подразумевает и совершенствование плавательных умений и навыков [7]. Это подразумевает планирование специальных физических нагрузок с использованием методов контроля уровня работоспособности учащихся [4]. Одним из таких методов контроля является оценка механизмов срочной и долговременной адаптации организма учащихся к плавательной деятельности [2,3].

Цель работы состояла в изучении влияние дополнительных занятий плаванием на физическое развитие школьников.

В эксперименте приняли участие 46 мальчиков – учеников 5-6 классов общеобразовательной школы г. Гомеля. Занятия оздоровительным плаванием проводились на третьем недельном уроке по физической культуре.

Проведенный анализ специальной литературы позволил подобрать комплекс тестов, отражающих физическое развитие школьников исследуемого возраста. Нами были использованы следующие тесты: вес тела, длина тела, окружность грудной клетки (ОГК), кистевая динамометрия.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Перед началом эксперимента было проведено тестирование уровня физического развития школьников и сравнение с должными нормами (по Бунаку). Данные свидетельствовали, что школьники имеют отставание от должных норм.

Показатели окружности грудной клетки у школьников, до эксперимента имеют отрицательное отклонение от нормы. По нашему мнению, данные результаты могут свидетельствовать о недостаточной аэробной нагрузке, как на уроках физической культуры, так и в повседневной жизни. Нагрузки аэробного характера не всегда привлекательны для школьников, из-за своей низкой эмоциональности и монотонии. И их выполнение не вызывает интереса у школьников. Применение дыхательных упражнений в ходе эксперимента способствовало увеличению жизненной емкости легких, что отразилось в увеличении показателей окружности грудной клетки у школьников после эксперимента на 2.76%.

Отмечено, что скорость изменения длины тела, веса, окружности грудной клетки не одинаковы в разных возрастно-половых группах. Так, до 12 лет у мальчиков прирост длины тела больше, чем прибавки в весе, а с 12 лет соотношения меняются. В течение эксперимента вес занимающихся увеличился на 2.66%, длина тела – на 3.02%.

Наряду с незначительным приростом процентного соотношения морфофункциональных показателей, кистевая сила имеет значительный прирост показателя. Сила правой кисти увеличилась в среднем на 19.2%, что отразилось на достоверности различий результата ($P < 0,05$). Несмотря на значительное увеличение силы левой кисти (17.3%), увеличение показателя не имеет достоверности различий результатов ($P > 0,05$)

Данный комплекс тестов достаточно полно характеризует физическое развитие исследуемого контингента (Табл. 1).

Индекс Кетле дает представление об избыточной массе тела или ее дефиците у обследуемого контингента, в зависимости от возраста и позволяет охарактеризовать гармоничность физического развития и соотношение массы в граммах к длине тела в сантиметрах. В среднем школьном возрасте границы нормы весоростового индекса колеблются от 315 до 336 г/см. По данным нашего тестирования у мальчиков 5-6 классов данные показатели до эксперимента находились в диапазоне 250.9 ± 4.21 г/см, после эксперимента увеличились до 263.24 ± 4.49 г/см ($P < 0.05$). Увеличение длины тела и уменьшении окружности грудной клетки у большинства обычных школьников, по нашему мнению, является показателями общей астенизации населения (Табл. 2).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 1

Показатели уровня физического развития школьников в течение эксперимента

Показатели		До эксперимента, x±σ	Количественные значения по Бунаку	После эксперимента, x±σ	Достоверность различий по t критерию Стьюдента	Процентное соотношение изменения показателя, %
1		2	3	4	5	6
Рост, см		148.88 ± 3.61	155.6	153.37 ± 3.9	P > 0.05	3.02
Вес, кг		38.65 ± 3.07	45.0	40.43 ± 3.71	P > 0.05	2.66
ОГК, см		74.67 ± 2.09	76.0	76.73 ± 1.17	P > 0.05	2.76
Кистевая динамометрия	правая	15.83 ± 1.19		18.97 ± 1.02	P < 0.05	19.2
	левая	13.87 ± 1.94		16.27 ±2.12	P > 0.05	17.3

Таблица 2

Показатели весоростового индекса Кетле

До эксперимента	Норма по Кетле	После эксперимента
1	2	3
250.9 ± 4.21 г/см	315 г/см – 336 г/см	263.24 ± 4.49 г/см

Оценить степень развития мышечной системы помогают силовые индексы. Силовой индекс для мышц кисти рассчитывается как отношение динамометрии кисти (кг) к массе тела (кг), выраженных в процентах. В среднем школьном возрасте силовой индекс должен составлять – 40-50%. Однако, параметр силового индекса в группе школьников участвующих в эксперименте на начало исследования составил 38,42 %, что не соответствовало должным нормам. По окончании эксперимента силовой индекс увеличился до 43,45% (p <0,05), что соответствует должным нормам (Табл. 3).

Таблица 3

Показатели силового индекса для мышц кисти

индекс	До эксперимента	Норма СИ школьников	После эксперимента
1	2	3	4
СИ кисти	38.42%	40-50%	43.45%

Результаты наших исследований, заключающиеся в тестировании физического развития школьников 5-6 классов, позволяют сделать вывод о степени физического развития учащихся. Необходимо отметить, что большинство школьников (до эксперимента) имеют дисгармоничное физическое развитие преимущественно за счет дефицита массы тела, снижения показателей мышечной силы. В целом, это в совокупности определяется как синдром астенизации детей и подростков. Общий уровень физического развития этих учащихся можно оценить, как «ниже среднего». Использование специальных физических нагрузок оздоровительного плавания в течение проведения экспериментальной работы, позволили повысить уровень физического развития школьников. В результате

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

работы, показатели физического развития школьников стали соответствовать физиологическим нормам или превосходить их.

Экспериментально доказана эффективность использования дополнительных оздоровительных занятий плаванием, способствующих повышению физической подготовленности, улучшению функционального состояния и укреплению физического здоровья школьников – основных составляющих физического состояния.

Литература

1. Бондаренко, А.Е. Построение и содержание уроков физической культуры в зависимости от сезонных изменений физического состояния учащихся младших классов, проживающих на территории с повышенным радиационным фоном / А. Е. Бондаренко / диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. Гомель, 1999. – 142 с.

2. Бондаренко, К.К. Мышечная и жировая массы тела как показатели долговременной адаптации / К. К. Бондаренко, П. В. Квашук, А. Е. Бондаренко // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. 2007. № 1. - С. 86-88.

3. Бондаренко, К.К. Контроль механизмов адаптации юных пловцов / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, Е. Ю. Юминова, С. С. Волкова / Материалы докладов 51-ой Международной научно-технической конференции преподавателей и студентов. В 2-х томах. 2018. - С. 424-426.

4. Бондаренко, К.К. Контроль уровня работоспособности юных пловцов / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко / Физическая культура, спорт, наука и образование : Материалы II всероссийской научной конференции. Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. 2018. - С. 65-68.

5. Бондаренко, К.К. Изменение уровня физической работоспособности учащихся младших классов в течение учебного года / Бондаренко К.К. / В сборнике: Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи Материалы V региональной научной конференции молодых ученых. Под редакцией А.Ф. Сыроватской. 2019. - С. 70-72.

6. Ворочай, Т.А. Взаимосвязь двигательной активности физического состояния школьников 13-14 лет // Т. А. Ворочай, А. Е. Бондаренко, Е. А. Мочалова / Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал / голов. ред. А. А. Сбруюва. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. – № 3 (87). – С. 187-200

7. Юминова, Е.Ю. Совершенствование техники плавания у школьников / Е.Ю.Юминова, С.С.Волкова / Молодая наука – 2019 / Региональная научно-практической конференции студентов и аспирантов вузов Могилевской области : материалы конференции / под ред. О.А.Лавшук. – Могилёв : МГУ имени А.А.Кулешова, 2019. – С.211.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

РЕФОРМИРОВАНИЕ ОТРАСЛИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» И ЕЁ СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

Т.А. Яхонтова, магистрант,
А.И. Никулина, магистрант
Научный руководитель:
О.М. Холодов, к.п.н., доцент
Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *спортивный резерв, спортивная подготовка*.

Аннотация: *в статье рассматривается, происходящее в настоящее время реформирование отрасли физическая культура и спорт, а также что является целью данного реформирования*.

Физическая культура и спорт – отрасль социальной сферы, развивающаяся быстрыми темпами, не только у нас в стране, но и за рубежом. Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности человека, укрепляют и сохраняют здоровье нации, повышают жизнестойкость и трудоспособность народа. Одним из индикаторов мощи любого государства являются спортивные достижения граждан. С каждым годом все больше эфирного времени отводится на трансляцию соревнований и как следствие все больше детей начинают заниматься спортом с раннего детства.

Управление физической культуры и спортом - компонент целостной системы управления обществом. Как и всякая система управление физической культурой имеет свои цели. Как показали наши изучения из истории Отечества главной целью в СССР был подъем массовости физической культуры и спорта, широкое внедрение их в повседневную жизнь всех советских людей. Эта цель преследуется и в наше время. Помимо развития массового спорта особое внимание в нашей стране уделяется созданию условий для подготовки спортсменов высокого класса, формированию спортивного резерва для национальных команд по видам спорта.

Единую государственную политику в области физической культуры и спорта реализует Министерство спорта РФ [1].

До недавнего времени занятия физической культурой и спортом в России осуществлялись в рамках дополнительного образования. Начиная с 2013 года Министерство спорта РФ выстраивает систему подготовки спортивного резерва во взаимодействие с субъектами Российской Федерации, формируя сеть отраслевых организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Параллельно для обеспечения единых подходов для организации спортивной подготовки, определения роли и задачи каждого участника процесса проводится работа по формированию нормативно-правовой и методической базы.

Необходимость модернизации отрасли и перевода школ дополнительного образования спортивной направленности, ориентированных на подготовку спортивного резерва для сборных команд в организации нового типа реализующие программы спортивной подготовки вызвана в том числе и изменениями в сфере дополнительного образования.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Статьей 84 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» установлены особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта [2]. Согласно данной статьей в России в области физической культуры и спорта реализуются дополнительные общеобразовательные, которые включают в себя:

- дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте;

- дополнительные предпрофессиональные в области физической культуры и спорта – которые направлены на отбор одаренных детей для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки [2].

Вышеуказанной статьей Министерству спорта РФ предоставлено право устанавливать требования к минимуму содержания, структуре и условиям реализации предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, а также другие особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта [2,3,4]. В рамках данных полномочий Министром спорта Российской Федерации утверждены соответствующие приказы. Утвержденный в 2013 году Приказ Министерства спорта №730 касающийся требований к предпрофессиональным программам предусматривал реализацию программ по группам видов спорта на этапах подготовки, что фактически дублировалось с программами спортивной подготовки и размывало границы между предпрофессиональными программами и программами спортивной подготовки разработанными на основе стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта и зачастую школы не осознавали какие программы реализуются и в чем отличие программ спортивной подготовки от предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта. Несмотря на то, что п. 21 Приказа Министерства спорта № 1125 устанавливающего особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности обязывал учреждения дополнительного образования обеспечивать спортивную подготовку по программам спортивной подготовки, данное требование во многих школах не выполнялось.

Утвержденная в 2014 году Концепция развития дополнительного образования детей предложила разработку и реализацию модели разноуровневых дополнительных предпрофессиональны программ [5].

В связи с чем Министерством спорта 18.11.2018 утвержден Приказ № 939, предусматривающий реализацию предпрофессиональных программ в области спорта на базовом и углубленном уровнях сложности и отменивший действие Приказа №730 [6]. Данный приказ четко разграничил действие предпрофессиональных программ в области спорта и программ спортивной подготовки. Дети осваивающие предпрофессиональные программы могут участвовать в спортивных соревнования в качестве зрителей. У учреждений

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

дополнительного образования осталась обязанность частично реализовывать программы спортивной подготовки и тем самым детей нацеленных на достижение результатов в спорте готовить к спортивным соревнованиям в рамках программ спортивной подготовки.

Подведя итоги реформирования дополнительного образования в области физической культуры и спорта хочется подчеркнуть, что целью дополнительного образования в первую очередь является гармоничное развитие личности.

Тогда как целью учреждений, реализующих программы спортивной подготовки – подготовка спортсменов высокого класса и формирования спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации.

В соответствии с ч. 10 ст. 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» «Спортивная подготовка направлена на подготовку спортивного резерва на основе единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации, планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации и подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации [1].

Для конкурентно способности Российского спорта на мировой спортивной арене и повышения эффективности подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Министерством спорта Российской Федерации разработана и утверждена Правительством Российской Федерации Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года [7].

Концепция определяет направление подготовки спортивного резерва в Российской Федерации. Выстраивает централизованную систему управления, методического обеспечения и координации.

Концепцией предусмотрено регулирование деятельности организаций осуществляющих спортивную подготовку – установление требований к их деятельности, статусу и наименованиям, целям и задачам с финансовым, материально-техническим, кадровым и иным ресурсным обеспечением.

Право на реализацию федеральных стандартов спортивной подготовки получат организации независимо от их типа и организационно правовой формы после прохождения процедуры добровольной аккредитации. Министерством спорта Российской Федерации запланирована разработка порядка проведения добровольной аккредитации. В концепции дано определение организациям, осуществляющим спортивную подготовку «это организации, для которых основным видом деятельности является реализация программ спортивной подготовки» [7]. Основными организациями, осуществляющими спортивную подготовку признаны: спортивные школы (СШ), спортивные адаптивные школы (САШ) и спортивные школы олимпийского резерва (СШОР).

Планом концепции предусмотрено нормативно-правовое регулирование подготовки спортивного резерва. Назрела необходимость внесения изменений в ряд действующих и разработка новых документов в данной области.

Данное реформирование при грамотной реализации плана Концепции на наш взгляд благоприятно скажется на отрасли в целом, т.к. школы смогут работать в правовом поле одной отрасли. Каждое ведомство будет заниматься своим делом:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ведомство образования – воспитанием гармонично развитой личности, ведомство физической культуры и спорта – подготовкой спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

Федеральная финансовая поддержка в рамках Государственной программы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации позволит школам улучшить свое материально-техническое обеспечение и привести его в соответствие с федеральными стандартами спортивной подготовки [8]. На улучшение качества оказания услуг по спортивной подготовке положительно скажется и разработка комплекса мер субъектами Российской Федерации по доведению финансирования учреждений, реализующих программы спортивной подготовки, в соответствие со стандартами спортивной подготовки в полном объеме в соответствие с Поручением Президента Российской Федерации [9].

Таким образом, в результате модернизации мы получим отрасль с выстроенной системой подготовки спортивного резерва, с прозрачным механизмом финансирования, с единым подходом к реализации оказываемых услуг по спортивной подготовке, что обязательно положительно скажется на подготовке спортсменов и их выступлении на соревнованиях различного уровня.

Литература

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 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. Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

5. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

6. Приказ Минспорта России от 18.11.2018 № 939 «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»;

7. Распоряжение Правительства РФ от 17.10.2018 № 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года» (вместе с «Планом мероприятий по реализации Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года»);

8. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта»;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

9. Перечень Поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта от 11.06.2017 № 1121.

ЦИГУН БА ДУАНЬ ЦЗИНЬ ЭТО МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ИЗ КИТАЯ

Яцюнь Чжан, аспирант, *Китай*
Научный руководитель:
Т.А. Шилько, д.м.н, профессор
Национальный исследовательский Томский государственный университет

Ключевые слова: *Цигун Ба Дуань Цзинь, метод, здоровья, Китай.*

Аннотация: *В статье рассказывается о происхождении, развитии и характеристиках китайской гимнастики Цигун Ба Дуань Цзинь. Также, изложено содержание и практические рекомендации по гимнастике Цигун Ба Дуань Цзинь. Выявлено, что важными факторами в Цигун является регуляция дыхания и настройка сознания. При регулярных занятиях Цигун улучшается физическая форма, укрепляется здоровье. Также существуют данные и лечебном эффекте Цигун Ба Дуань Цзинь, в частности, происходит предотвращение и лечение болезней.*

Введение. Цигун – важная часть давней традиционной культуры китайской нации, которая имеет характеристики своего собственного проекта. Еще в древней китайской династии Хань существовала практика использования медицинского Цигун для лечения болезней. Цигун может не только укрепить организм, но и может использоваться для оздоровительной реабилитации. Цигун имеет свой уникальный набор движений и теорий, поэтому он широко унаследован и распространен. Существует много разновидностей Цигун, таких как Цигун Ба Дуань Цзинь, И Цзинь Цзин и др [4].

Цель исследований изучить историю развития и особенности китайской гимнастики Цигун.

Материал и методы. Изучение, анализ и синтез научно-методической литературы.

Результаты исследования.

Ба Дуань Цзинь происхождение и развитие. Название «Цигун Ба Дуань Цзинь» впервые появилось в Древнем Китае во время правления Южной династии Сун (1127-1279 гг), Хон Мэй впервые упомянул это слово в книге «Заметки слушателя – выбор сверхъестественного». Каждое утро Хон Мэй начинает практиковать специальные упражнения под названием Цигун Ба Дуань Цзинь, в том числе глубокое дыхание и самомассаж. Таким образом, в Древнем Китае, во время правления Южной династии Сун, Цигун Ба Дуань Цзинь получает большую популярность. В переводе с китайских иероглифов название означает «красивый» и «сверкающий». Это также можно интерпретировать как комплекс полезных упражнений, а движения гимнастики идеально похожи на шелк. В Древнем Китае

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

во время правления династии Мин и Цин, гимнастика Цигун также была очень популярна. Во время правления древней династии Цин в Китае была издана книга под названием «Физическое здоровье, Цигун Ба Дуань Цзинь». Гао Лянь был ученым из древней китайской династии Мин и написал в книге «Восемь аспектов здравоохранения»: Практикуя гимнастику Цигун утром и во время обеда, вы можете найти гармонию между человеком и вселенной [1].

В целом можно отметить, что вопрос кто и когда изобрел Цигун Ба Дуань Цзинь до сих пор остается спорным. Ясно одно – со времени изобретения Цигун Ба Дуань Цзинь эксперты и ученые дополняли и переосмысливали его не раз.

В Китае Цигун является популяным видом спорта, особенно у пожилых людей. В настоящее время, в Китае имеет больше чем 10000 организаций практики Цигун, а людей практикующих Цигун больше чем 100 миллионов. В настоящее время во многих школах и колледжах в Китае преподают курс Цигун Ба Дуань Цзинь, что положительно влияет на их здоровье школьников [3].

Цигун, традиционный китайский вид гимнастики, очень прост в освоении и подходит как для молодых, так и для пожилых людей. Поэтому китайцам нравится традиционная гимнастика Цигун, и она играет важную роль в укреплении здоровья людей.

Людям во многих странах мира также нравится традиционная китайская гимнастика Цигун. Например, в Японии существует много организаций по гимнастике Цигун. В Соединенных Штатах также есть много людей, которые любят гимнастику Цигун. В России гимнастика Цигун также становится популярной. В целом, китайская гимнастика Цигун получает широкое распространение во всем мире. Людям всех национальностей нравится традиционная китайская гимнастика Цигун.

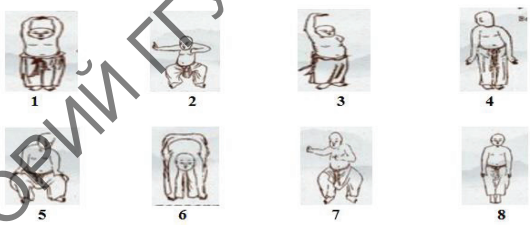


Рис. 1. Упражнения гимнастики Цигун Ба Дуань Цзинь и влияние на здоровье человека:

1. Возведение ладоней к небу - нормализует работу внутренних органов
2. Стрельба правой левой руками в позе лучника
3. Одна рука в воздухе нормализует работу желудка и селезенки
4. Взгляд - назад - предотвращает различные заболеваниям растяжения
5. Наклон туловища - снимает стресс
6. Скольжение рук по спине и ногами касание ступней - укрепляет почки
7. Пристальный взгляд и удар кулаком - повышает силу
8. Подъем и опускание на пятках - излечивает от болезней

Характеристики и эффективность. Большинство движений Цигун Ба Дуань Цзинь должны быть плавными, мягкими и спокойными. Практикующие Цигун должны координировать работу рук и ног. Движения Цигун Ба Дуань Цзинь предназначены для расслабления тела и успокоения ума, поэтому при выполнении

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

этих упражнений важно думать о себе, как о текущей воде или облаках. В практике Цигун Ба Дуань Цзинь не рекомендуется прерывать движения ни при каких обстоятельствах, потому что, если вы прервете движение, вы нарушите баланс внутреннего энергетического цикла.

Чтобы полностью расслабиться, нужно успокоить центральную нервную систему и расслабить мышцы, связки и суставы. Дыхание должно быть равномерным, а сердцебиение - спокойным. Правильная стойка и положение тела очень важны для гимнастики Цигун Ба Дуань Цзинь это является основой для расслабления. Само по себе расслабление должно исходить изнутри, то есть сначала успокаивается ум, а затем тело.

Релаксация напряжения, динамический баланс между Инь и Ян (традиционная китайская медицина считает, что во всем мире есть два вида противоположных и взаимосвязанных сил) является важными факторами в Цигун Ба Дуань Цзинь. Кроме того, эта комбинация улучшает циркуляцию крови, кровообращение и совместную деятельность в канале энергии.

Очевидно, что все это приводит к укреплению организма и улучшению состояния здоровья. Практикующий должен быть особенно спокойным, когда прикладывает силу при переходе от одного движения к другому, особенно при медленном выполнении вышеуказанных движений. Любое внешнее действие приостанавливает циркуляцию энергии внутри тела, когда мышцы тела все еще остаются растянутыми.

Связь между телом и разумом – это взаимная работа, характеризующаяся гармонией и симметрией, которая отражается во всех движениях. Ба Дуань Цзинь характеризуется мягкой, плавной, движущейся стойкой, которая требует внутренней силы для завершения своих движений. Энергичное тело и сосредоточенный ум делают людей сильными и гибкими. Важной частью Цигун Ба Дуань Цзинь является глубокое естественное дыхание. Цель Цигун Ба Дуань Цзинь – улучшить здоровье, физическую подготовку и психическое состояние с помощью физических и умственных упражнений для ускорения циркуляции энергии внутри тела [2].

Практические советы. Человек, обладающий спокойным умом, легче переносит психологический и физиологический стресс. Если человек находится в состоянии расслабления, упражнения для укрепления мышц, связок и внутренних органов принесут больший эффект. Это расслабление является хорошим способом освободить тело, дыхание и психическое напряжение. Спокойный ум и нейтральное настроение помогают полностью сосредоточиться на упражнениях. Спокойствие и расслабление во время упражнений являются необходимым условием.

Естественно, ваше тело, ваше дыхание и ваш ум действуют без принуждения. Упражнения можно выполнять самостоятельно, но важно выполнять их правильно, соблюдать технику движений. Мысли не должны отвлекаться на посторонние предметы, а дыхание должно быть естественным, непринужденным. Это состояние может быть достигнуто только в процессе непрерывного обучения.

Основная задача для начинающих – научиться принимать правильные стойки. Вторая задача – научиться точно выполнять упражнения. И наконец, третья задача состоит в том, что люди должны серьезно изучить, как использовать силу в

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

упражнениях. Во время тренировок необходимо тщательно учитывать возраст и физическое состояние, чтобы предотвратить несчастные случаи. Важно правильно подобрать интенсивность упражнений и уровень нагрузки, которые соответствуют физическому состоянию начинающего для вы безопасной тренировки[1].

Процесс упражнений Цигун Ба Дуань Цзинь – это процесс сочетания движения тела, дыхания и регуляции разума. Необходимо соблюдать здоровый образ жизни и это повысит эффективность упражнений Цигун Ба Дуань Цзинь, а также улучшит состояние здоровья. Начинающие заниматься Цигун Ба Дуань Цзинь могут почувствовать боль в мышцах и суставах после тренировки, но это постепенно пройдет с развитием практики. Для тех, кто только начал практиковать Цигун Ба Дуань Цзинь, мы рекомендуем дышать естественно. Когда определенное время прошло и у вас есть опыт координации упражнений и дыхания, вы можете попробовать сделать глубокий вдох.

Заключение. Цигун – это традиционный китайский способ лечения и рахита. Цигун основан на регуляции дыхания, физической активности и настройке сознания. При регулярных занятиях Цигун улучшается физическая форма, укрепляется здоровье. Также существуют данные и лечебном эффекте Цигун Ба Дуань Цзинь, в частности, происходит предотвращение и лечение болезней. Эффективность Цигун Ба Дуань Цзинь зависит от характеристик тела каждого человека.

Литература

1.Ву Хай Лонг. Исследование по популяризации Цигун Ба Дуань Цзинь в Национальном фитнес-спорте//Спортивные технологии,2015, №4. –С. 104-105.

2.Чжан Яцюнь, Шилько Т.А. Цигун Ба Дуань Цзинь как метод улучшения психического здоровья //Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. Томск: STT, 2019. С. 182-185.

3. Шилько Т.А., Чжан Яцюнь. Особенности физического здоровья студентов Китая //ТиПФК. 2019. № 10. С. 75-77.

4.Шилько Т.А. Чжан Яцюнь. Чжаоци Ян, Цяньюй Е. Влияние китайской гимнастики цигун (Ба Дуань Цзинь) на качество жизни пожилых женщин //ТиПФК. 2019. № 11. С. 34-36.

RE-AIM FRAMEWORK AND ITS APPLICATION PROSPECTS IN THE FIELD OF PHYSICAL HEALTH INTERVENTION

Yaqun Zhang, Postgraduate,
T.A. Shilko, Dr.Hab, professor
National Research Tomsk State University

Keywords: *RE-AIM framework, application prospects, physical health, intervention.*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Annotation. *This article uses the literature review method to analyze the contents of the RE-AIM framework and its application in the field of physical health interventions. The research results found that the RE-AIM framework is more "qualitatively" used as an evaluation system, and the weights of each dimension and their interactions are not yet clear. The authors suggest that in future research, the emphasis should be on determining the specific content, weights, and standards of each dimension of the RE-AIM framework in order to effectively achieve qualitative and quantitative evaluation of health intervention projects.*

Introduction. For physical health intervention projects, establishing and improving a set of effective interventions is the key to the project's ability to achieve the desired goals. A set of effective and efficient project evaluation methods can provide scientific evaluation of the implementation of intervention projects, so as to achieve the purpose of scientifically explaining the value of the project, timely revising and improving the plan, explaining the effects of the project, and thereby ensuring the success of the project. For a long time, the mainstream evaluation method for intervention projects is based on evaluation of effects, but this is not always the most appropriate evaluation method, and it also has certain limitations. In recent years, more and more studies have begun to focus on other influencing factors closely related to interventions in addition to the internal effectiveness of the project. These factors include aspects such as the stability, applicability, sustainability, and impact on public health of physical health interventions The demand for a more scientific project evaluation method that can take into account both internal and external effectiveness is also increasing. In this case, the RE-AIM framework theory was born [4].

The purpose of the study. The literature research method was used to analyze the contents of the RE-AIM framework and its application in the field of physical health intervention. Provide good suggestions for future research on the RE-AIM framework.

Research methods. Collect and analyze literature review.

Research results and discussion. The study found the following problems in past evaluations of physical health interventions: Evaluation of the effectiveness of intervention programs is often based on one-sided features, such as the intensity of the intervention program. The intervention project is designed and implemented only for the active population, so that it cannot work in complex environments such as lack of active population or overworked staff. Over-emphasis on the evaluation of the effects of physical health intervention programs and neglecting the process evaluation of physical health intervention programs, which makes researchers unable to judge the feasibility of the intervention programs in practical environments. The birth of the RE-AIM framework addresses the problems in these traditional physical health interventions

Russell E. Glasgow proposed the RE-AIM framework in 1999. RE-AIM is an initial combination of five important evaluation dimensions. These five dimensions are Reach, Efficacy, Adoption, Implementation, and Maintenance. Among them, Reach and Efficacy are evaluation indicators at the individual level. Reach refers to the number of participants, the proportion and representativeness of the target population; Efficacy is the result of interventions, including potential negative effects, quality of life, economic indicators, etc. Adoption and Implementation are organizational-level evaluation indicators. Adoption is the number, proportion, and representativeness of the

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

organizations and institutions that adopted the intervention. Implementation refers to the fidelity of the intervention agency to each element of the intervention plan at the organizational level. Maintenance refers to the extent to which intervention projects or policies become routine or regular organizational practices and policies while examining the situation at the individual and organizational levels. This framework is proposed to achieve a balance between internal validity and external validity in the evaluation of health intervention projects. As an evaluation method, it covers the impact of various aspects of the implementation of health intervention projects [3].

After the RE-AIM framework was proposed, Glasgow published an article using the RE-AIM framework to evaluate the public health impact of health promotion programs. At the same time, he also made a more detailed explanation of the RE-AIM framework and its five dimensions of Reach, Efficacy, Adoption, Implementation, and Maintenance.

Reach is measured by comparing project participants' records with a complete sample or census information from a particular group (Such as the health maintenance organization or the owner of a workplace). Reach (and adoption) also pays attention to the characteristics of participants, and collects demographic information of participants, such as psychological status, past medical history, and other information.

Evaluation of Efficacy requires measuring both positive and negative effects, and including results such as behavior, quality of life, and participant satisfaction. Behavioral results can be measured for three types of people: Participants; Intervention staff; Support users of this intervention or purchasers of public services.

Adoption is generally measured through direct observations or structured interviews and surveys. For communities not participating in intervention projects, unaccepted barriers should also be identified.

Implementation refers to the extent to which staff implement intervention programs at the community level.

Maintenance refers to the maintenance and long-term adherence of physical health interventions, both at the individual and organizational levels.

Glasgow concluded that RE-AIM provides a theoretical framework for judging whether physical health interventions are worth continuous investment in real-world settings. Researchers based on the RE-AIM framework may achieve:

① Comprehensive assessment of the impact of physical health intervention projects;

② Compare the impact of physical health intervention programs in different periods or different organizations;

③ Compare different physical health intervention items based on each dimension;

④ Determine whether to continue to promote a physical health intervention project.

The limitations of the RE-AIM framework. When Glasgow proposed the RE-AIM framework, he said that although the RE-AIM framework focuses on the internal and external effectiveness evaluations of physical health intervention programs, it contains relatively comprehensive influencing factors, but still has certain limitations [1]. The limitations of the RE-AIM framework include the following three points:

① The interrelationships among the five dimensions of accessibility, effectiveness, adoption, applicability, and sustainability, and how they work together to determine the public health impact of physical health interventions are not clear;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

② In the original RE-AIM framework, due to the lack of data support, these five dimensions are considered equally important, so their weights are also the same by default, but this is not the case in practice. In some studies, if one or more dimensions are considered more important, their weights should be considered for reallocation.

③ When proposing the framework, it is recommended to carry out appraisal for application after 6 months to 1 year of project implementation, and for continuous assessment after 2 years of project implementation. There is no data support for this setting. In future research, it is necessary to determine whether different behaviors and different groups have more reasonable time points to evaluate the above characteristics.

Despite its limitations, the RE-AIM framework is more scientifically effective than traditional project evaluation theories.

The application of the RE-AIM framework evaluation method is a design and evaluation method for health intervention programs that has just emerged in the past 10 years. Its evaluation content not only includes the effect of the intervention, but also includes a comprehensive evaluation of the external environment of the intervention, the affected population, the implementation process, cost-effectiveness and sustainability. Therefore, the RE-AIM framework evaluation method may be more suitable for the five areas of activity for health promotion. It also provides a methodological reference for the comprehensive evaluation of health education and health promotion related projects. On the other hand, because evaluation is something that needs to be considered in project design, the RE-AIM method is actually gradually applied to the design of more health intervention projects [2].

In the specific evaluation, it is not simply to compare the average scores of the evaluation indicators in these five aspects, but to comprehensively describe each aspect with multiple contents composed of specific indicators in five different aspects. On the other hand, even if the specific evaluation indicators in one area are not complete, the application of the RE-AIM method can also be used for comprehensive evaluation of other indicators, instead of being unable to evaluate because of lack of some indicators.

At the same time, the RE-AIM framework is constantly evolving and moving forward. Many specific evaluation indicators have been revised and improved since their birth, and each of the five indicators has also progressed. It is believed that with the increasing application of the RE-AIM framework, it will be further supplemented and improved.

Conclusions. Despite its limitations, the RE-AIM framework is more scientifically effective than traditional project evaluation theories. The evaluation theory of RE-AIM is in line with the needs of practical applications. In the future, the evaluation framework will play an important role in both physical health intervention and other fields. In this process, the problem of the RE-AIM framework still exists and needs to be solved urgently. In the current scientific research environment of interdisciplinary and theoretical integration, the development of the RE-AIM framework still needs to focus on how to determine the specific content, weights and standards of each dimension in order to effectively achieve qualitative and quantitative evaluation of intervention projects. The author believes that in continuous research and practice, the RE-AIM framework can achieve new breakthroughs.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

References

1. Глазго Р.Е., Нельсон С.С., Страйкер Л.А. Использование показателей RE-AIM для оценки мероприятий по поддержке самоконтроля диабета. Am J Prev Med, 2006, 30 (1): С. 67 -73.

2. Глазго Р.Е., Эакин Е.Г., Тооберт Д.Дж. Насколько обобщены результаты исследований по самоконтролю диабета? Влияние участия и истощения. Diabetes Educ, 1996, 22 (6): С. 573-585.

3. Глазго Р.Е., Фогт Т.М. Болес С.М. Оценка воздействия мероприятий по укреплению здоровья на общественное здравоохранение: структура RE-AIM. Am J Public Health , 1999–89 (9): С. 1322–1327.

4. Кесслер Р.С., Перселл Е.П., Глазго Р.Е. Что означает «использовать» модель RE-AIM. Health Health Prof. 2013,36 (1): С. 44-66.

EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITIES ON MENTAL HEALTH OF COLLEGE STUDENTS

Yaqun Zhang, Postgraduate,
T.A. Shilko, Dr.Hab, professor
National Research Tomsk State University

Keywords: *physical activities, mental health, effects, college students.*

Annotation. As an important basis for the future development of the country, the physical and mental health of students should be taken seriously. In the process of focusing on mastering and improving knowledge and skills, mental health education cannot be ignored. Physical activities can increase students' confidence, improve interpersonal relationships, eliminate psychological fatigue, correct emotions and help students develop positive mental health. This article analyzes the influence of physical activities on the mental health of students and explores the relationship between physical activities and mental health.

Introduction. In the era of the talent competition in the 21st century, in addition to having students with good professional knowledge and health, they also need students to have good mental health. The state and society are also paying more and more attention to the development of mental health of students. Some studies show that 80% of college students currently have serious mental health problems such as stress, depression, and anxiety, and this serious problem needs to be urgently addressed. A large number of studies have shown that physical activities can have a positive effect on mental health, and there is a close relationship between them. This article discusses the effects of physical activities on the mental health of students [3].

The purpose of the study. Analyze the impact of physical activities on students' mental health, and explore the relationship between physical activities and mental health.

Research methods. Collect and analyze literature review.

Research results and discussion. Research shows that physical activity can have

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

positive effects on the mental health of college students [2]. The reason is as follows:

Physical activity can improve college students' intelligence and self-confidence. In the standard of mental health, people should have the cognitive ability to understand the world normally. This intellectual requirement is the foundation of mental health. A large number of studies have shown that there is also a close relationship between physical activity and intellectual development. For example, in medical research, it was discovered that physical activity can make the right brain more active. In our brain, there is an important connection between the right brain and mental health: training the right brain can activate people's thinking and improve memory, which positively affects people's intellectual development. In addition, students can follow the limitations of the athletic abilities of the human body through physical activity, and in the process continuously punch themselves and work hard, which can improve negative mental health and create self-confidence full of positive energy.

Physical activity can improve college students' social skills. The ability to maintain good social relations with people is also a criterion for assessing the mental health of students [4]. Good social skills are a must for students to succeed in the future and to correctly determine their outlook on life and values. Physical activity is an important means of improving the individual social abilities of students and improving interpersonal relationships. In the process of participating in physical activity, students will inevitably communicate or contact with other people in a certain space and environment, which increases the opportunities for communication between students and other people and contributes to the interpersonal development of students. For example, participating in sports, you can find out people who share common interests. Gathering on the sports ground for equal and friendly communication and competition, this process allows not only to gain objective self-awareness, but also to meet more friends.

Physical activity can regulate students' emotions. Emotion is personal feedback and the experience of objective reality. Mental health requires people to be able to control and express their emotions properly. Students face various employment problems in a complex social environment, and they often cause anxiety, tension, and depression. This will affect student development and ultimately lead to autism and depression in students. An obvious function of physical activity is the regulation of the nerve center of the brain, which can distract attention from a negative state. By participating in physical activity, unpleasant emotions in the heart can be quickly transmitted and removed, so that the students ' internal state can be alleviated. This will help college students create positive and stable emotions, thereby enriching vital energy and the joy of life.

Physical activity helps college students develop strong willpower. Willpower is the inherent determination and perseverance of man. A student with a healthy mind should also have strong willpower, and this excellent quality can be reflected in the process of overcoming difficulties. There are various difficulties in physical activity. For example, external conditions, such as weather conditions, technical actions and various other obstacles affecting physical activity, as well as internal factors, such as fear, danger, timidity and fatigue [1]. The process of student participation in physical activity is the process of overcoming oneself and overcoming external difficulties. Internally, a constant commitment to physical activity can overcome laziness and persevere. From the side you can constantly improve your sports skills and overcome obstacles. In the process of physical activity, students can take courage to challenge difficulties. Fighting

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

hard for failure, this strong will is formed in physical activity.

Physical activity can help college students eliminate psychological fatigue. People also have mental fatigue, as the body will tire the same. When students are in a state of mental fatigue, they will have depression and lonely psychological problems. Students can relieve physical and psychological fatigue by participating in physical exercises such as running, walking or other aerobic exercises. A large number of medical studies have proven that the human body can produce endorphins during training, a substance that helps to produce human sperm and has the effect of relieving nervous anxiety. Therefore, helping students to eliminate psychological fatigue through physical activity is also an effective way to develop healthy psychology.

Conclusions. Physical activity plays a very important role in the development and formation of the mental health of students. The administration of the university should enrich student life with the help of various sports and strengthen their mental health.

References

1.Сосуновский В.С. Структура и содержание кинезиологической образовательной технологии физического воспитания дошкольников // Теория и практика физической культуры. 2019. № 10. С. 96-98.

2.Шилько В. Г. Зависимость показателей стрессоустойчивости студентов от их отношения к физкультурно-спортивной деятельности / В. Г. Шилько, Т. А. Шилько, Е. С. Потовская и др. //Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 12. - С. 41-43.

3.Шилько В. Г. Изменение значимости факторов стресса у студенток в процессе занятий фитнесом / Шилько В. Г., Т.А. Шилько, Е.С. Потовская, О.Н. Крупицкая, А.Б. Шарафеева. // Теория и практика физической культуры. 2018. № 10. С. 57-59.

4.Шилько В. Г. Повышение стрессоустойчивости студенток под влиянием занятий различными видами спорта / Шилько В. Г., Е.С. Потовская, Т.А. Шилько, О.Н. Крупицкая, А.Б. Шарафеева. // Теория и практика физической культуры. 2018. № 11. С. 17-19.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ООО «Ритм»

Подписано в печать 06.03.2020. Формат 60x84 1/16 Бумага офсетная Ballet.
Гарнитура Times New Roman. Печать цифровая. Усл. печ. л. 48,1
Тираж 100 экз. Заказ № 2020-03-06-002
Текст и иллюстрации предоставлены авторами.
Текст печатается в авторской редакции.

г. Воронеж, Солнечная, д. 17, офис 20
http://www.i-ritm.ru Тел.: 8(473) 290-24-53

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ