Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Сборник научных трудов участников X Международной научно-практической конференции, декабрь 2015 г.

Тула
Издательство ТулГУ
2015

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

УДК 378.17
ББК 74.58: 75.1

Физическая культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: сборник научных трудов участников X Международной научно-практической конференции / под общ. ред. В.Н. Егорова. Тула: Изд-во ТулГУ, 2015. 325 с.

В материалах конференции отражены современные проблемы физического воспитания студентов: мониторинг физической подготовленности, совершенствование форм и методов физического воспитания, подготовка специалистов по физической культуре и спорту, проблемы развития студенческого спорта, пропаганда физической культуры и спорта в студенческой среде, использование оздоровительных технологий в работе со студентами специальной медицинской группы, социологические, педагогические и психологические аспекты, туризм и индустрия гостеприимства и др.

Сборник предназначен для специалистов по физической культуре и спорту, преподавателей, тренеров и студентов.

Печатается по решению библиотечно-издательского совета Тульского государственного университета

ISBN

© Авторы материалов, 2015
© Издательство ТулГУ, 2015

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ВУЗЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ ИНКЛЮЗИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТУЛЬСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Егоров В.Н., Грязева Е.Д., Архипова С.А.
Тульский государственный университет
г. Тула, Россия

Потребность в развитии физкультурно-спортивной деятельности со студентами с ограниченными возможностями здоровья обусловлена ростом числа студентов с различными патологиями, ежегодно в среднем на 5 %, достигнув уровня 25–30 % от общего количества обучающихся [1].

Анализ нозологических форм показал, что основными причинами направления студентов в специальную медицинскую группу и группу адаптивной физической культуры являются: миопия высокой степени, нарушения опорно-двигательного аппарата, поражения сердечно-сосудистой системы, заболевания органов пищеварительной, дыхательной и мочеполовой систем. Более чем у 20 % студентов отмечается сочетанная патология [2].

Как показывает научный и экспериментальный опыт, в условиях вуза наиболее эффективной формой стабилизации патологических процессов или снижения их выраженности являются учебные занятия по физической культуре с индивидуальным подходом и учетом медицинских показаний.

В Тульском государственном университете основой для ведения инклюзивной физкультурно-спортивной работы является учебный процесс с реализацией двух дисциплин «Физическая культура» и «Физическая культура (элективный курс)». Данные дисциплины являются обязательными для студентов первого, второго и третьего курсов. Занятия проводятся по общеуниверситетскому расписанию в течение всего учебного года.

Проведение практических занятий предусматривает, с учетом результатов медицинского обследования, показателей физической подготовленности и развития, пола, а также интересов распределение студентов по учебным отделениям: основному, специальному и спортивному.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные к специальной медицинской группе (СМГ), группе адаптивной физической культуры (ГАФК) и освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок.

Студенты СМГ и ГАФК занимаются отдельно, с учетом медицинских показаний и противопоказаний, и выполняют только те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Основой методических разработок являются научные исследования. Научно-исследовательская и научно-методическая деятельность университета преимущественно направлена на повышение эффективности решения оздоровительных и образовательных задач учебного процесса по физическому воспитанию.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО, примерной программой Министерства образования РФ по физической культуре [3] полностью переработаны учебно-методические комплексы дисциплин «Физическая культура» и «Физическая культура (элективный курс)», актуализированы методические указания для студентов специальной медицинской группы и группы адаптивной физической культуры.

Основой методических разработок являются научные исследования, с преимущественной направленностью на повышение эффективности решения оздоровительных и образовательных задач учебного процесса по физическому воспитанию.

В настоящее время университетом ведется активная работа по развитию инклюзивной физкультурно-спортивной деятельности со студентами. Нормативно-правовой основой данной работы являются положения Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года [5], Основ государственной молодежной политики РФ до 2025 года [4], требования ФГОС ВО, Постановления заседания Совета Минобрнауки РФ по делам молодежи и Исполкома РССС.

В качестве целевых установок рассматриваются – совершенствование внутривузовской системы организации физкультурно-спортивного работы со студентами с ограниченными возможностями здоровья; оптимизация учебного процесса по физической культуре студентов специальной медицинской группы и группы адаптивной физической культуры в условиях вуза.

Предполагается решение приоритетных задач, напрямую связанных с проблемами организации просветительско-воспитательной работы со студентами; внедрения в систему вуза мониторинга состояния здоровья, нозологических форм, физического развития и физической подготовленности студентов; создания экспериментальных площадок для разработок и апробирования новых форм оздоровительных и

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

физкультурно-спортивных технологий; внедрения в учебный процесс вуза научно-обоснованных физкультурно-оздоровительных, спортивно-ориентированных и адаптивных методик физического воспитания студентов.

Планирование организации инклюзивной физкультурно-спортивной деятельности в университете ориентировано на особенности обучающегося контингента – студентов очной формы обучения, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или группе адаптивной физической культуры. Численный состав СМГ и ГАФК более 2200 чел. В образовательной организации представлены нозологические группы по 15-ти разделам Международной классификации болезней 10 пересмотра (МКБ-10):

№	Разделы МКБ-10	Всего, %
1.	Инфекционные	0,12
2.	Новообразования	0,06
3.	Болезни крови	0,28
4.	Болезни эндокринной системы	2,00
5.	Психические расстройства	12,43
6.	Болезни нервной системы	0,66
7.	Болезни глаза	6,17
8.	Болезни уха	0,11
9.	Болезни системы кровообращения	13,07
10.	Болезни органов дыхания	4,45
11.	Болезни органов пищеварения	4,71
12.	Болезни кожи	0,55
13.	Болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани	48,54
14.	Болезни мочеполовой системы	5,86
15.	Травмы	1,04

Кадровый состав, обеспечивающий физкультурно-спортивную деятельность для студентов с ограниченными возможностями здоровья: составляет 88 чел.: 5 профессоров, 50 доцентов, 8 старших преподавателей и 25 преподавателей. Из них: 3 доктора педагогических наук, 30 – кандидаты наук. Имеют звания: 2 чел. – «Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации», 2 чел. – «Заслуженный тренер России», 2 чел. – «Заслуженный мастер спорта России», 4 чел. – мастера спорта СССР и России международного класса, 19 чел. – мастера спорта СССР и России, 5 чел. – судьи Всесоюзной и Всероссийской категории.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

В качестве целевых индикаторов развития физкультурно-спортивной деятельности студентов с ограниченными возможностями здоровья в рамках учебного процесса в вузе можно использовать:

– количество просветительско-воспитательных и оздоровительных мероприятий со студентами, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;

– численность студентов с ограниченными возможностями здоровья, систематически занимающихся физической культурой;

– численность участников физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Таким образом, организация инклюзивной физкультурно-спортивной деятельности в Тульском государственном университете способствует:

– созданию условий для занятий физической культурой и спортом студентам с ограниченными возможностями здоровья;

– повышению оздоровительной эффективности занятий физической культурой и уровня физической подготовленности студентов;

– разработке научно-обоснованных методических рекомендаций по оздоровлению и физической подготовке студентов;

– созданию единого информационного банка данных, проведение анализа состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов;

– обмену передовым опытом и оценка организации физкультурно-спортивной работы среди студентов

Существуют предпосылки для увеличения доли систематически занимающихся физической культурой и спортом студентов с ограниченными возможностями здоровья, до 100% в общей численности данной категории; увеличения количества проведенных физкультурно-оздоровительных мероприятий; осуществления мониторинга состояния здоровья, нозологических форм, физического развития и физической подготовленности 100 % студентов.

Список литературы

1. Егоров В.Н. Фактологический аспект проблемы здоровьесбережения учащейся молодежи // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. Вып. 1. Тула, 2013. С. 49–55.

2. Егоров В.Н., Яшин А.А. Мониторинг нозологических форм в образовательной системе «школа-вуз» // Известия ТулГУ. Серия: Гуманитарные науки. Вып. 1. Ч 2. Тула: Изд-во ТулГУ, 2012. С. 32-37.

3. Примерная программа по циклу (дисциплине) Физическая

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

культура. URL: http://fgosvo.ru/uploadfiles/ppd/20110323164024.pdf (дата обращения: 01.12.2015).

4. Распоряжение правительства РФ от 29 ноября 2014 г. № 2403-р «Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» URL: http://government.ru/media/files/ceFXleNUqOU.pdf (дата обращения: 01.12.2015).

5. Распоряжение правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» URL: http://www.allsportinfo.ru/files/koncept-2020-itog.doc / сайт Агентства спортивной информации «Весь спорт» (дата обращения: 01.12.2015).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Матвеева Т.В., Белых Е.В., Коренкова В.В.
Тульский государственный университет
г. Тула, Россия

Важность проблемы ожирения определяется угрозой инвалидности пациентов молодого возраста и снижением общей продолжительности жизни в связи с частым развитием тяжелых сопутствующих заболеваний. К ним можно отнести: сахарный диабет 2 типа, артериальную гипертонию, атеросклероз и связанные с ним заболевания, репродуктивную дисфункцию, желчекаменную болезнь, остеохондроз [1, 6].

Ожирение снижает устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям, кроме того, резко увеличивает риск осложнений при оперативных вмешательствах и травмах. Проблема самочувствия лиц, страдающих избыточным весом и ожирением, в современном обществе является достаточно актуальной, массовой и социально-значимой [6].

Современное общество провоцирует непреднамеренное ожирение у своих граждан, способствуя потреблению высококалорийной пищи с большим содержанием жиров, и в то же время, благодаря техническому прогрессу, стимулируя малоподвижный образ жизни [7]. Эти социальные и техногенные факторы способствуют росту распространенности ожирения в последние десятилетия. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) пришла к заключению, что основной причиной эпидемии ожирения в мире стал недостаток спонтанной и трудовой физической активности населения в сочетании с чрезмерным

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

потреблением жирной высококалорийной пищи [10].

Цель исследования - экспериментально обосновать состояние физической подготовленности студентов, с избыточной массой тела, занимающихся на различных спортивных отделениях.

Объект исследования - процесс физического воспитания студентов вуза.

Предмет исследования – физическая подготовленность студентов с избыточной массой тела.

Гипотеза исследования. Мы предположили, что физическая подготовленность студентов, имеющих избыточную массу тела и занимающихся на отделение плавания, будет выше, чем у студентов, занимающихся аквааэробикой.

В процессе исследования нами решались следующие задачи:

1. Изучить по данным научной и научно-методической литературы влияние занятий плаванием и аквааэробикой на физическую подготовленность студентов с избыточной массой тела.
2. Выявить особенности физической подготовленности студентов, занимающихся на отделениях плавания и аквааэробики.
3. Экспериментально обосновать эффективность предлагаемых занятий и их влияние на физическую подготовленность для студентов с избыточной массой тела.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

Для решения задач, поставленных в данной работе, использовались следующие методы исследования:

- анализ литературных источников;
- метод анкетирования;
- тестирование физической подготовленности студентов
- метод математической статистики.

Для решения поставленных задач было обследовано 70 студенток с первого по третий курс с избыточной массой тела, занимающихся на отделениях плавания и аквааэробики. Студенты были разбиты на 3 группы: плавание, аквааэробика №1 и аквааэробика № 2.

Исследования выполнялись в период с 2014 по 2015 г.г. поэтапно в следующей последовательности.

Первый этап – поисковый (сентябрь 2014-ноябрь 2014 гг.), в ходе которого изучались литературные источники, формулировалась и уточнялась научная проблема, формировалась рабочая гипотеза, анализировались существующие и перспективные подходы к изучению различных методик.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Второй этап – экспериментальный (декабрь 2014 – апрель 2015 гг.), в ходе которого проведен формирующий эксперимент, изучались основные теоретические аспекты различных средств и методов, направленных на улучшение функциональных возможностей организма студентов специальной медицинской группы.

Третий этап – завершающий (май 2015 г.), были обобщены и опубликованы результаты исследований, сформулированы теоретические положения, определена эффективность избранных средств физической культуры. На данном этапе проводилась математическая обработка данных, формулировались выводы. Для студентов с избыточной массой тела нами была разработана анкета с целью оценки анамнестических данных. Входящие в неё вопросы предполагали стандартизированный ответ и ответ, даваемый в относительно свободной форме, избираемый произвольно самим испытуемым.

Среди вопросов особое внимание уделялось проблеме двигательного развития, травм, сопутствующих заболеваний и особенностям двигательного режима в студенческом возрасте.

В результате анализа анамнестических данных нами были получены следующие результаты: 23,3% в детстве посещали спортивную секцию. 20 % студенток отметили, что посещают оздоровительные занятия (плавание, занятия танцами, велосипедные прогулки). На вопрос «занимаетесь ли вы самостоятельно физкультурой в свободное от учёбы время» ответили положительно 36,6%, а режим дня соблюдают всего треть опрошенных студенток.

В среднем, по данным опроса, студентки занимаются физкультурой в неделю 3,6 часа. В ответах были получены следующие виды двигательной активности, которые предпочитают студентки: танцы, оздоровительный бег, езда на велосипеде, фитнесс, тренажерный зал, оздоровительное плавание.

В основной группе по физическому воспитанию занимались 62% опрошенных студентов, в подготовительной группе - 21% и в специальной 17% опрошенных студентов.

По результатам констатирующего педагогического эксперимента можно утверждать, что сформированные нами группы студентов отделения плавания и аквааэробики в целом однотипны.

По данным наших исследований достоверных значений в показателях, характеризующих физическую подготовленность студентов не обнаружено. Это положение подтверждается результатами сравнений средних значений показателей по критерию Стьюдента [2].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

В начале учебного года в группу по оздоровительной аквааэробике и плаванию были записаны желающие студентки специальной медицинской группы, прошедшие медицинское обследование и имеющие допуск и рекомендации врача.

Студентки отделения плавания занимались в ванне большого бассейна. Основной способ плавания, который мы использовали в учебном процессе у студентов – брасс с удлиненной фазой скольжения. Из всех способов плавания брасс в большей степени подходит для студентов специальной медицинской группы, поскольку выполняемые движения симметричны, тело максимально вытянуто в фазе скольжения, а мышцы статически напряжены [3, 9].

При этом плечевой пояс располагается параллельно поверхности воды. Движения рук и ног симметричны, производятся в одной плоскости. В заключительной части занятия использовались дыхательные упражнения.

На этапе совершенствования приобретенных двигательных навыков и освоения брасса в полной координации, особое внимание уделялось дозированию упражнений, скорости выполнения и интервалам отдыха между заданиями [4, 8].

При обучении технике брасса первостепенно уделялось внимание освоению дыхания. Поэтому на первых занятиях этому отводилось значительное время. Принимая во внимание разную двигательную подготовленность студентов, упражнения видоизменялись по ходу занятия таким образом, чтобы данное задание было для студентов доступным [5].

Студентки группы аквааэробики занимались по стандартной программе, с использованием различных приспособлений и инвентаря для аквааэробики.

На занятиях в обеих группах учитывались общие принципы, позволяющие обеспечить высокую эффективность оздоровительного действия физических упражнений: индивидуализация, постепенность нарастания нагрузки, системность воздействия, цикличность, применение новых и разнообразных упражнений, использование методов контроля.

В процессе нашей опытно-экспериментальной работы в группе занятия аквааэробикой проводились со специальным оборудованием и под музыкальное сопровождение, что значительно повышало мотивацию к занятиям у студенток специальной медицинской группы [5]. Исходя из этого, были выявлены положительные сдвиги по таким показателям психоэмоционального состояния как: «Физическое самочувствие», «Настроение» и «Желание тренироваться». В то время как в группе,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

студентки которой занимались плаванием, произошли изменения по всем показателям за исключением показателя «настроение».

Для выявления физической подготовленности нами были проанализированы следующие показатели: динамометрия, отжимания, поднимание туловища, приседания, поднимание ног в воде, разведение рук в стороны с гантелями в воде).

Количество отжиманий в первой группе девушек (возраст которой не превышал 18 лет), средний показатель составил 6 раз, второй 5 раза, у третьей 3 раза Показатели физической подготовленности студенток различных отделений до эксперимента.

Показатели динамометрии в первой группе (возраст которой не превышал 18 лет) средние показатели составили у первой, второй и третьей группы составил соответственно 19 кг, 21 кг и 20 кг.

В первой группе средние показатели разведения рук в стороны в воде с гантелями составили 20 раз, во второй - 19,5 раз, в третьей - 17,1 раз.

Количество отжиманий в первой группе девушек (возраст которой не превышал 18 лет), средний показатель составил 10,8 раза, второй 3 раза, у третьей 14,1.

Необходимо отметить, что во второй группе более 30% студенток смогли отжаться не более 1-2 раз, как в отличие от первой и третьей групп, показатели которых превышают в 3 раза.

Показатели динамометрии в первой группе (средний возраст в которой не превышал 18 лет) средние показатели составили у первой, второй и третьей группы соответственно 20,5 кг, 17,5 кг и 19 кг.

Согласно средним показателям девушек возраста от 16 до 19 лет средние показатели динамометрии составляют от 31,3 до 33,8 кг.

Во второй группе результаты были сравнительно ниже, чем в первой и третьей. Возраст данной группы составил от 18 до 19 лет.

В первой группе средние показатели разводки рук в стороны в воде с гантелями составили 21,6 раза, во-второй 12,1 раз, в третьей 25 раз.

Средние показатели поднимания ног студенток первой группы отделения аквааэробики составил 8,5 раза, студентки отделения аквааэробики второй группы, средние показатель был 11,1 раз. Результат девушек с отделения плавания в тех же возрастных группах составил 6,8 раз.

Количество приседаний в первой группе девушек отделения аквааэробика, результат составил 24,5 раза, результат второй группы составил 21 раз.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Результаты третьей группы, отделения плавание, у девушек составили 20,6.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняли девушки во всех исследуемых группах. Нами были получены следующие результаты:

Первая группа аквааэробика девушки 15,2 раз, вторая группа15,2. Третья группа плавание девушки 17,8 раз.

Таким образом, анализ научно-методической литературы и результаты собственных исследований позволили сделать вывод о том, важнейшим фактором, приводящим к развитию ожирения, является низкая физическая активность.

Ожирение у студентов – это болезнь студенческого образа жизни. Согласно исследованиям, 90% студентов, больных ожирением, имеют избыток веса потому, что в организм поступает избыток энергии на фоне недостаточности физической нагрузки, и только 10% – из-за наличия серьезных нарушений в организме.

Получены и обоснованы объективные данные влияния занятий различной направленности на физическую подготовленность студентов с избыточной массой тела.

Список литературы

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / учебник Б.А. Ашмарин – М.: Просвещение, 2012. – 287с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Учебное пособие Г.А. Ашмарин – М.: Просвещение, 2014. – 287 с .
3. Булгакова, Н.Ж. Плавание / учебник для вузов Н.Ж Булгакова, В.З. Афанасьева, Л.П Макаренко – М.: ФиС, 2011. – 398 с .
4. Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь – Плавание /учебник Н.Ж. Булгакова. — М.: АСТ; Астрель, 2012. – 160 с .
5. Булгакова, Н.Ж. Спортивное плавание / учебник для вузов физической культуры Н.Ж. Булгакова. – М.: ФОН, 2013. – 430 с .
6. Быков, В.С. Развитие двигательных способностей учащихся / Учебное пособие В.С. Быкова – М.: Просвещение, 2014. – 174 с.
7. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности / учебник Н.Н. Визитей – М.: Штиница, 2014. – 110 с.
8. Викулов, А.Д. Плавание / Учебное пособие для студентов высших учебных заведений А.Д. Викулов. – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2013. – 367 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

9. Булгакова, Н.Ж. Водные виды спорта / учебник для студентов высших учебных заведений Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2013 – 320 с .

10. Воробьев, В.И. Определение физической работоспособности спортсменов / В.И. Воробьёв Учебное пособие. – М., 2012. – 154 с.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ВУЗЕ

Трусова Л.А., Баченина Е.А.
Казанский государственный архитектурно-строительный университет
г. Казань, Россия

Введение. Развитие массового спорта и физической культуры является актуальной социальной проблемой нашего общества. В своем выступлении на расширенном заседании Государственного совета тогдашний премьер-министр Российской Федерации Путин В. В. отметил, что «сохранение и укрепление здоровья человека, предупреждение случаев преждевременной смерти, увеличение средней продолжительности жизни и повышение ее качества являются сегодня актуальнейшими проблемами не только сектора здравоохранения, но и общества в целом» [2].

Основной целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у студентов готовности к высокопроизводительному труду, высоких моральных, волевых и физических качеств;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

- совершенствования спортивного мастерства студентов-спортсменов;

- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

Одной из главных задач высших учебных заведений является физическая подготовка студентов.

Вузы, располагая огромными информационными, управленческими, организационными ресурсами, способны внести большой вклад в работу по сбережению здоровья, пропаганде здорового образа жизни, профилактике СПИДА, употребления психоактивных веществ (наркомании, табакокурения, алкоголизма) среди студентов.

Эффективная спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа среди студентов возможна в отдельно взятом вузе. Обобщая опыт работы различных вузов, можно отметить следующие основные формы пропаганды здорового образа жизни [3]:

- информационно-разъяснительная работа (беседы, встречи со специалистами, раздача информационных материалов и т.п.);

- организация массовых внеучебных мероприятий различной направленности (спортивные, культурно-массовые и т.д.);

- проведение тематических профилактических акций: «В будущее без наркотиков», «Я не курю!» и т.п.;

- проведение конкурсов студенческих научно-исследовательских работ;

- реализация целевых программ (воспитательных, здоровьесберегающих технологий, профилактики различных видов зависимостей, «Здоровье» и др.);

- выявление лиц, склонных к употреблению или употребляющих психоактивные вещества с помощью опросов, мониторинга, диагностики и индивидуальная работа с ними;

- организация психологической поддержки;

- волонтерское движение;

- подготовка квалифицированных кадров.

В настоящее время воспитательная работа со студентами должна проводиться в соответствии со «Стратегией государственной молодежной политики в Российской Федерации до 2016 года» [1]. В документе отмечается, что сегодня криминальная активность малолетних правонарушителей сопоставима с преступностью взрослых. Доля

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

правонарушителей в возрасте 14 лет более чем в 2 раза превышает долю данной возрастной группы в численности всего населения. В общей группе ВИЧ-инфицированных граждан России молодые люди в возрасте от 15 до 30 лет составляют 79 %, молодые женщины в аналогичном возрасте - 80 %. Самые высокие показатели заболеваемости по инфекциям, передающимся половым путем наблюдаются среди мужчин и женщин в возрасте от 15 до 29 лет.

В Стратегии выделено три приоритета, которые должны быть реализованы в практической работе с молодежью:

- вовлечение молодежи в социальную практику и ее информирование о потенциальных возможностях развития в России;
- развитие созидательной активности молодежи;
- интеграция молодых людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в жизнь общества.

Обучение в высшей школе требует от студентов серьезного интеллектуального и эмоционального напряжения, которые особенно усиливаются в настоящее время социально-бытовыми проблемами и экологическим неблагополучием.

В Казанском государственном архитектурно-строительном университете (КГАСУ) спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа вне расписания учебных занятий ведется по трем направлениям.

Первое направление – работа отделений спортивного самосовершенствования (по видам спорта). Для этого создан спортивный клуб, основной целью деятельности которого является содействие в подготовке всесторонне развитых специалистов к производительному труду по избранной профессии, способных использовать и внедрять физическую культуру и спорт в условиях учебно-производственной деятельности, организации и пропаганде здорового образа жизни.

Задачами спортклуба являются:

- вовлечение студенческой молодежи, аспирантов, преподавателей, сотрудников университета и членов их семей в систематические занятия физической культурой и спортом;
- воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья и снижение заболеваемости, повышение уровня профессиональной подготовленности, социальной активности всех членов спортивного клуба;
- взаимодействие с ректоратом, профсоюзными и другими общественными организациями по формированию у студентов необходимых профессиональных знаний, умений, навыков и качеств, высокой гражданственности и нравственности;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

- организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- создание и развитие спортивных любительских объединений, секций и команд по видам спорта;

- агитация и пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, организация содержательного досуга, привлечение членов спортивного клуба к массовым физкультурно-оздоровительным и спортивным мероприятиям.

Ежегодно студенты КГАСУ активно принимают участие в Спартакиаде Республики Татарстан, «Кросс наций», «Лыжня России», «Первомайская эстафета».

Второе направление – организация и проведение спортивно-массовых мероприятий. В КГАСУ ежегодно проводятся соревнования: «День первокурсника»; Спартакиада студентов на первенство Университета среди институтов по 15 видам спорта (с каждым годом количество видов спорта увеличивается); Спартакиада НПР и сотрудников на первенство Университета среди институтов по 13 видам спорта.

Третье направление – широкая пропаганда здорового образа жизни, привлечение учащейся молодежи и НПР к занятиям физической культурой и спортом. С открытием в КГАСУ в 2010 году универсального спортивного комплекса «Тезуче», у студентов, НПР и сотрудников университета, появилась прекрасная возможность регулярно заниматься физической культурой и спортом. В спортивном комплексе проводятся занятия в секциях: баскетбол, волейбол, бокс, бадминтон, АРМ-спорт, тяжелая атлетика, гиревой спорт, кикбоксинг, вольная борьба, дзюдо, самбо, национальная борьба на поясах «куреш», аэробика, йога, чирлидинг, настольный теннис, шахматы.

Вывод. Улучшение материально-технической базы спортивных объектов университета, увеличение количества спортивных секций, активное проведение спортивно-массовых мероприятий, способствует оздоровлению студенческой молодёжи и активному формированию положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом, как средству самосохранения, саморазвития и самореализации личности.

Список литературы

1. Распоряжение Правительства РФ от 19.12.2006 № 1760-р «Об утверждении Стратегии государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2016 года» / Собрание законодательства РФ. 2006. № 52. Ст. 5622.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

2. Путин В.В. Выступление на расширенном заседании Государственного совета «О стратегии развития России до 2020 года». http://www.kremlin.ru .

3. Санжаров В.А. Пути повышения уровня физической подготовленности студентов на занятиях физической культурой / Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. - № 8. – С. 149-154.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ВУЗЕ

Ушканов С.В., Акулов В.Ю., Тищенко М.П.
Сибирский федеральный университет,
Институт физической культуры, спорта и туризма
г. Красноярск, Россия

Развитие массового спорта и физической культуры является одной из важнейших задач российского общества. Президент Российской Федерации В.В. Путин, сказал что «сохранение и укрепление здоровья человека, предупреждение случаев преждевременной смерти, увеличение средней продолжительности жизни и повышение ее качества являются сегодня актуальнейшими проблемами не только сектора здравоохранения, но и общества в целом». Физическая культура в законодательстве Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности [3].

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. К задачам относятся: понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовка ее к профессиональной деятельности; знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Физическая культура и спорт одни из средств создания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Исследованиями установлено, что у студентов, систематически занимающиеся физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие положительных установок, высокого жизненного тонуса. Они более коммуникабельны, эмоционально устойчивы, выдержаны, меньше боятся критики, оптимистичны, настойчивы, умеют повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность.

Эффективная спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа среди студентов невозможна в замкнутом пространстве – конкретном вузе. Обобщая опыт работы различных вузов, можно отметить следующие основные формы пропаганды здорового образа жизни:

- информационно-разъяснительная работа (беседы, встречи со специалистами, раздача информационных материалов и т.п.);
- организация массовых внеучебных мероприятий различной направленности (спортивные, культурно-массовые и т.д.);
- проведение конкурсов студенческих научно-исследовательских работ;
- проведение тематических акций: «Студенчество за будущее без наркотиков» и т.п.;
- чтение специальных курсов и дисциплин: «Профилактика наркомании среди молодежи» и др.;
- реализация целевых программ: воспитательных, здоровьесберегающих технологий, профилактики различных видов зависимостей, «Здоровье» и др.;
- выявление лиц, склонных к употреблению или употребляющих ПАВ с помощью опросов, мониторинга, диагностики и индивидуальная работа с ними;
- организация психологической поддержки;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

- волонтерское движение;

- подготовка квалифицированных кадров [4].

В настоящее время воспитательная работа со студентами должна проводиться в соответствии со «Стратегией государственной молодежной политики в Российской Федерации до 2016 года» [1].

В Стратегии выделено три приоритета (направления), которые должны быть реализованы в практической работе с молодежью:

- вовлечение молодежи в социальную практику и ее информирование о потенциальных возможностях развития в России;

- развитие созидательной активности молодежи;

- интеграция молодых людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в жизнь общества [2].

Конкретные направления и организационные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в условиях высших учебных заведений зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, а также от имеющейся спортивной базы, традиций вуза и других условий. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, лечебное направления [5].

Сознавая важность и значимость проблемы оздоровления студентов, кафедра физического культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета большое внимание уделяет организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов как важнейшему фактору восстановления, реабилитации физического состояния, снятия нервноэмоционального напряжения.

Физическое воспитание в СФУ проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в СФУ. Они планируются в учебных планах по всем специализациям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физической культуры. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья повышения умственной и физической работоспособности студентов. В СФУ имеется пять подразделений кафедры физической культуры, которые были объединены из вузов – КГТУ, КГУ, ГУЦМиЗ, КГТЭИ, КрасГАСА. У всех этих территориальных подразделений имеется достаточно хорошая материально-спортивная база для организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности. Развитие физической культуры и

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

студенческого спорта является одним из приоритетных направлений молодежной политики и формирования корпоративной культуры Сибирского федерального университета. СФУ является одним из немногих вузов в России, где учебные занятия по физической культуре, для большинства студентов, проводятся на основе специализаций по 16 видам спорта. В настоящее время готовится подготовка платформы для открытия еще одной специализации – гольф. Студентам предоставляется право выбора вида спорта для посещения учебных занятий по физической культуре. Процесс обучения дисциплине "Физическая культура" обеспечивает профессорско-преподавательский состав кафедры физической культуры. На кафедре работают 180 преподавателей, специалистов в различных видах спорта [7].

В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях.

Другим направлением спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы среди студентов является деятельность спортивного клуба университета. Основной целью, которого является содействие в подготовке всесторонне развитых специалистов к производительному труду по избранной профессии, способных использовать и внедрять физическую культуру и спорт в условиях учебно-производственной деятельности, организации и пропаганде здорового образа жизни.

Спортивный клуб университета решает следующие задачи:

- вовлечение студенческой молодежи, аспирантов, преподавателей, сотрудников университета и членов их семей в систематические занятия физической культурой и спортом;
- воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья и снижение заболеваемости, повышение уровня профессиональной подготовленности, социальной активности всех членов спортивного клуба;
- взаимодействие с ректоратом, профсоюзными и другими общественными организациями по формированию у студентов необходимых профессиональных знаний, умений, навыков и качеств, высокой гражданственности и нравственности;
- организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- создание и развитие спортивных любительских объединений, секций и команд по видам спорта;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

- агитация и пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, организация содержательного досуга, привлечение членов спортивного клуба к массовым физкультурно-оздоровительным и спортивным мероприятиям.

Большое место в жизни кафедры физической культуры вуза занимает учебно-тренировочная работа в различных спортивных секциях спортивного клуба. Спортивные секции создаются, прежде всего, по таким видам спорта, которые лучше всего обеспечивают разностороннюю физическую подготовку, повышают уровень физической и умственной работоспособности человека, укрепляют здоровье. Учебные группы спортивных секций организуются по тем видам спорта, для которых в вузе имеется материальная спортивная база и возможность обеспечить занятия квалифицированным тренерским составом. Одним из показателей эффективности занятий в спортивных секциях является динамика спортивных результатов.

Работа спортивного клуба ведется по 23 видам спорта. Это те виды, в которых участвуют сборные команды СФУ в межвузовских соревнованиях. В последние годы команда университета является постоянным победителем в общекомандном зачете среди команд вузов в «Универсиаде».

В соревнованиях, проходящих среди факультетов университета, предпочтение отдается таким видам спорта, как мини-футбол, баскетбол, волейбол, плавание, шахматы, настольный теннис, ориентирование бегом, лыжные гонки, легкоатлетическая эстафета.

Мини-футбольная команда СФУ неоднократный призер и победитель соревнований среди вузов г.Красноярска и Красноярского края, призер на всероссийских соревнованиях среди вузов. В 2013 году на пятом турнире Общероссийского проекта «Мини-футбол - в вузы» в г. Москве мужская команда СФУ стала победителем турнира, а команда девушек стала серебряным призером.

В СФУ поступили, обучаются и выступают на различных спортивных уровнях заслуженные мастера спорта: Устюгов Евгений (олимпийский чемпион, биатлон), Труненков Дмитрий (олимпийский чемпион, бобслей), Семенов Мингиян (бронзовый призер олимпийских игр, греко-римская борьба); мастера спорта международного класса: Мельников Никита (чемпион мира, греко-римская борьба), Болдыкова Светлана (серебряный призер чемпионата мира, сноуборд), Болдыков Андрей (серебряный призер Всемирной Универсиады, сноуборд), Петров Алексей (чемпион Европы среди молодежи, мини-футбол), Гончаров Владимир (чемпион Европы среди молодежи, мини-футбол), Пертахия Марика (чемпионка мира среди молодежи, фристайл), Цыганова Анна

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

(победитель чемпионатов Европы, скалолазание), Капустина Ольга (двукратная чемпионка Европы, футзал).

Другой направленностью спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы спортивного клуба является проведение различных массовых мероприятий. К ним относятся соревнования и праздники: «Широкая масленица», «Открытие Спартакиад», «Вечер подведения итогов физкультурно-спортивной деятельности», «Кубок ректора», «Веселые эстафеты», праздник на воде. Создание трасс конкурса «Вуз здоровья». Организуется прокат лыж, коньков, велосипедов для студентов университета. Организуются соревнования среди студенческих общежитий по различным видам спорта. Так же пропагандируется ЗОЖ через различные источники информации: пресса, телевидение, встречи. Организует участие студентов и студенческих команд в таких массовых районных, городских и краевых соревнованиях как «Кросс Наций», «Лыжня России», «Сибирский азимут», «Российский азимут», «Оранжевый мяч», эстафета по улицам города (посвященная Дню Победы), показательные выступления (посвященные Дню знаний), «Зимний мяч России» по мини-футболу, в поддержку Универсиады 2019, АСБ дивизион «Енисей» [6].

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом СФУ на основе широкой инициативы и самодеятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физической культуры и активном участии профсоюзной организации вуза [7].

В настоящее время здоровью человека в стране уделяется все больше внимания. Гармонично развитая личность – одна их главных концепций развития современного общества. Вузы являются одной из ступеней этой концепции. Студенческая молодежь – тот пласт населения страны, который будет строить государство в будущем. И она должна быть готова к этому не только духовно, но и физически.

Список литературы

1. Распоряжение Правительства РФ от 18.12.2006 № 1760-р «Об утверждении Стратегии государственной молодежной политики

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Российской Федерации на период до 2016 года» // Собрание законодательства РФ. 2006. № 52. Ст. 5622.

2. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» // Высшее образование сегодня. – 2009. - № 7. – 33 с.

3. Путин В.В. Выступление на расширенном заседании Государственного совета «О стратегии развития России до 2020 года». Режим доступа: http://www.kremlin.ru (Дата обращения 15.02.2011).

4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича, М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

5. Дворкин Л.С. Физическое воспитание студентов. – М.: Феникс, 2008. – 704 с.

6. Массовая физическая культура и студенческий спорт в Сибирском федеральном университете: сб. нормативных документов / разраб.: А.Б. Муллер, С.К. Рябинина, Е.В. Иняткина, Н.Н. Железнов, Е.С. Архипова, А.С. Коновалов, Е.В. Алимова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 190 с.

7. http://www.sfu-kras.ru/ (Сайт Сибирского федерального университета)

РАЗРАБОТКА МОДЕЛИ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВНЕДРЕНИЮ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПАЛЕСТИНЫ

Хадер Самер, Лысакова Н.Н.
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
г. Киев, Украина

В современных условиях здоровье молодежи – это определяющая категория, которая влияет на социальную стабильность общества [6, 8, 11]. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность, а также, что не менее важно, обеспечение здорового будущего поколения. Социально-экономические потрясения, которые переживают сейчас страны арабского региона, накладывают негативный отпечаток на все стороны общественной жизни, в том числе и на процессы физического воспитания учащейся молодежи [2]. К сожалению, во многих арабских странах отсутствует общественное осознание ценности здоровья нации и не сформирована эффективная система стимулирования населения к

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

сохранению своего здоровья [3, 10, 13]. Для учащейся молодежи арабских стран характерны такие явления, как недостаточная двигательная активность в течение дня и учебной недели, значительные пропуски занятий (в том числе и по физической культуре), игнорирование внеурочных форм занятий, что обуславливает низкий уровень физической подготовленности и состояния здоровья значительной части студентов [2].

Сегодня Палестина страдает от сочетанного действия экономического, социального и политического кризиса, которые усиливают друг друга и препятствуют выходу на путь повышения качества жизни и социально-экономического развития [1]. В Палестине проживает 53,2% населения в возрасте от 15 до 64 лет. Средний возраст населения Палестины составляет 18,14 лет. Однако уровень здоровья подрастающего поколения в Палестине неумолимо снижается. Поэтому сохранение и укрепление здоровья палестинской молодежи является сегодня приоритетной задачей государства.

За последние годы осуществлен ряд мероприятий по реализации идей и положений программно-нормативных документов Всемирных организаций по повышению уровня привлечения населения к двигательной активности. Одним из перспективных направлений реализации этих задач является разработка, обоснование и внедрение фитнес-технологий, направленных на создание условий для привлечения широких слоев населения к двигательной активности, стимулирование интереса к занятиям физическими упражнениями, восстановлении после учебных занятий, содействие в удовлетворении мотивов и интересов личности во время досуга. В зарубежной и отечественной литературе последних лет проблемы проектирования инновационной деятельности в сфере фитнеса и рекреации стали рассматриваться как одни из самых актуальных [4, 9, 12]. Это связано, прежде всего, с тем, что эта сфера динамично развивается. Важность научного поиска различных аспектов внедрения фитнес-технологий отмечают такие авторы, как М. В. Дутчак [6], Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, А.Ю. Усачев [7], О. Сайкина [9], В.И. Григорьев [5], Э. Хоули, Б.Дон Фрэнкс [12]. Обзор научной литературы подтверждает наличие разнообразия авторских подходов к толкованию дефиниции «фитнес-технологии», определение их классификационных признаков, специфики разработки, особенностей и факторов обеспечения эффективности их внедрения в практику физического воспитания студенческой молодежи. Однако, учитывая специфические территориальные, политические, социально-демографические особенности Палестины, невозможно прямое перенесение опыта организации и методики внедрения фитнес-технологий, накопленный в других странах, имеющих высокий уровень развития спорта для всех. До

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

сих пор не обобщен ведущий международный опыт по разработке и научному обоснованию инновационной деятельности по внедрению фитнес-технологий, не обосновано систему организационно-методических мероприятий по привлечению студенческой молодежи к оздоровительным занятиям, не систематизировано данные об особенностях содержания оздоровительной деятельности студенческой молодежи Палестины. Анализ опубликованных результатов эмпирических исследований и научных публикаций свидетельствует, что, несмотря на наличие многочисленных научных достижений в сфере оздоровительного фитнеса, остаются нерешенными вопросы определения и теоретического обоснования организационно-управленческих механизмов обеспечения процессов разработки и эффективного внедрения фитнес-технологий в специфических условиях Палестины.

Целью исследования является разработка модели инновационной деятельности по внедрению фитнес-технологий в процесс физического воспитания студенческой молодежи Палестины. Были использованы такие методы исследования: теоретический анализ и систематизация научно-методической литературы и информационных ресурсов сети Интернет, законодательных и нормативных документов; абстрагирование, логико-теоретический анализ; метод сравнения и сопоставления, социологические методы, метод моделирования.

Обобщая предпосылки успешного функционирования фитнес индустрии в странах с высоким уровнем привлечения населения к двигательной активности, считаем необходимым определить теоретические основы разработки, внедрения и реализации фитнес-технологий. К ним относится: совершенствование системы кадрового, материально-технического, научно-методического и информационного обеспечения, повышения уровня двигательной активности, формирование положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями, разработки и внедрения новейших технологий минимизации факторов риска заболеваний и создания благоприятной для здоровья среды на основе данных научных исследований; проведения современных инновационных научных разработок с обязательным созданием эффективной системы внедрения их результатов в практику; проведение научных исследований, направленных на сохранение и укрепление здоровья населения, первичной профилактики заболеваний, изучение негативного влияния факторов риска и социальных детерминант здоровья и путей их минимизации и тому подобное. Следует отметить, что анализ исторических, социокультурных, политических, религиозных и экономических факторов развития физической культуры и спорта Палестины, представленный в работах палестинских авторов позволяет

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

утверждать о наличии объективных предпосылок возможности внедрения фитнес-технологий в процесс физического воспитания молодежи. К ним относят: особенности культурной среды, обусловленного длительным периодом пребывания под воздействием других культур, прежде всего европейской культуры, особенности национального менталитета палестинского народа, социально-политическая среда и перспективы ее развития, сложная социально-экономическая ситуация в стране, недостаточное развитие материально-технической базы физической культуры и спорта.

Одной из организационных предпосылок внедрения фитнес-технологий является кадровое обеспечение сферы. Установлено, что 86,7% специалистов сферы физической культуры и спорта Палестины – это мужчины, из них в возрасте 30-30 лет – 26,5%, 31-41 год – 37,5%, 41-50 лет – 24,2 %, старше 51 год – 11,7%. Анализ показывает, что 64,7% респондентов имеют высшее образование (преподаватели с ученой степенью – 7,5%, магистры – 33,3%, бакалавры – 15,6%), однако среди них есть такие работники (13,6%) , которые не имеют специального образования по физическому воспитанию и спорту, хотя трудоустроены в этой сфере. Значительная часть работников – 35,6% имеют средне-специальное образование, однако они выполняют функции, присущие инструкторам и методистам.

Исследование кадрового обеспечения сферы физического воспитания в Палестине позволили выявить, с одной стороны – низкий уровень подготовленности специалистов физкультурно-оздоровительного профиля, с другой – установить решающую роль этих специалистов в успешности внедрения фитнес технологий.

Организационными резервами кадрового обеспечения является совершенствование теоретической подготовки специалистов, что связано с дальнейшим повышением уровня знаний по теоретическим основам оздоровительного фитнеса и обогащением практического опыта умением применять инновационные фитнес-технологии в практической деятельности.

По мнению специалистов, основными факторами, лимитирующими разработку и внедрение фитнес-технологий в Палестине являются: несовершенная законодательная база и правовые основы в сфере физической культуры и спорта, отсутствие закона регулирующего данную сферу деятельности (64,3%); отсутствие средств на развитие физического воспитания и спорта, государственное финансирование в основном осуществляется по остаточному принципу (94,6%); материально-техническая база физического воспитания и спорта не удовлетворяет потребности населения в занятиях оздоровительным фитнесом (79,2%);

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

неудовлетворительное научно-методическое обеспечение сферы (89,6%); недостаточный уровень подготовки физкультурных кадров (61,1%); практически отсутствует система организации оздоровительных занятий по месту жительства, в местах отдыха, в учебных заведениях (64,3%).

На основе результатов полученных исследований, анализа передового мирового опыта нами была предложена модель инновационной деятельности по внедрению фитнес-технологий в Палестине. Предложенная модель включает четыре этапа: сбор информации, разработку вариантов стратегии внедрения, организацию реализации утвержденной стратегии, контроль за ходом реализации плана мероприятий. Основным отличием данной модели является ее комплексный характер. В ней отражены особенности внедрения фитнес-технологий в палестинском обществе, которые в своей совокупности определяют специфику и направленность мероприятий по повышению уровня привлечения студенческой молодежи к двигательной активности, улучшение состояния ее здоровья. Определены предпосылки и особенности внедрения фитнес-технологий в процесс физического воспитания студенческой молодежи в Палестине, к которым относятся особенности культурной среды, национального менталитета палестинского народа, социально-экономическая ситуация в стране, развитие материально-технического, нормативно-правового и программно-методического обеспечения.

Список литературы

1. Абдель Рахман Найрат. Формирование государственной политики в сфере физической культуры и спорта в Палестине: дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / Найрат Абдель Рахман; НУФВСУ. – Киев, 2003. – 188 с.

2. Алалвани Тариф Мунзер. Совершенствование процесса подготовки учащейся молодежи арабских стран к соревнованиям по баскетболу / Алалвани Тариф Мунзер, Ктаймар Хайдер Джумаах Асри, В.В. Костюков //Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 2. – С. 4–7.

3. Аль Баттауй Газван Азиз Мухсен. Национальные особенности становления и развития системы физического воспитания в Ираке: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Аль Баттауй Газван Азиз Мухсен. – Тамбов, 2015. – 154 с.

4. Аникиенко Ж.Г. Физическая подготовка студенток с преимущественным использованием средств фитнеса на основе учета

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

индивидуального профиля развития физических качеств: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ж.Г. Аникиенко. – Краснодар, 2013.– 185 с.

5. Григорьев В.И. Методологические аспекты технологизации фитнес-индустрии //Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: мат. всерос. конференции. – СПб.: Изд.-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2008. – С.17-25.

6. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обгрунтування та практичне застосування /М.В.Дутчак//Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 44–52

7. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. К.: Науковий світ, 2008. − 198 с.

8. Круцевич Т.Ю. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвіллєвої діяльності студентської молоді / Т. Ю. Круцевич, О.В. Андрєєва, О.Л. Благій //Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. – Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. – С. 178–180.

9. Сайкина Е.Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры: науч. – теор. журнал. 2011. – 08. – С. 6-10.

10. Самир А.Р. Салех. Организация и технология управления физической культурой и спортом в Палестине: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Краснодар, 2002. – 221 с.

11. Футорный С.М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: [монография] / С.М. Футорный. — К.: Саммит-книга, 2014. — 296 с.

12. Howley E.T., Don Franks B. Fitness Professional's Handbook (Fifth Edition). – Human Kinetics, 2007. – 496 pp.

13. Merom Dafna. Lifestyle physical activity among urban Palestinians and Israelis: a cross-sectional comparison in the Palestinian-Israeli Jerusalem risk factor study / D. Merom, R. Sinnreich, V. Aboudi, J. D Kark, H. Nassar // BMC Public Health, 2012 [режим доступа http://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/90].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФОРМ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КАЧЕСТВА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОГО ИННОВАЦИОННОГО ПОДХОДА

Баченина Е.А.
Казанский государственный архитектурно-строительный университет
г. Казань, Россия

Вопросы повышения эффективности процесса преподавания физической и спортивной культуры в Вузах и введение новых инновационных форм и методов приобретают в современных социальных, экономических условиях развития России все большую актуальность. Одной из главных целей преподавания физической культуры и спорта в высшей школе является воспитание у студентов интереса к здоровому образу жизни, понимание того, что физическая культура и спорт являются энергетической подпиткой, вырабатывающей умение приобретения профессиональных знаний с полной отдачей.

Физическое образование становится в общем «образовательном поле» одной из важнейших областей, а его качество национальным достоянием. Таким образом, повышение эффективности и качества организации занятий физической культурой студентов является задачей государственной важности. Недооценка роли физической и спортивной культуры может привести к ухудшению физической подготовки и здоровья студенческой молодежи.

Девизом современного физического воспитания студентов должно стать «не сначала физическая тренировка, а лишь затем результат, а осознание того, какой результат мне необходим…для развития и усовершенствования своей физической культуры и здоровья».

Решение задач комплексного подхода к преподаванию физической культуры требует наряду с изменением и модернизацией традиционных средств и методик преподавания введение новых инновационных технологий с учетом социологических, педагогических и психологических аспектов физической активности и здорового образа жизни.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Обязательными условиями для повышения эффективности и качества преподавания физической и спортивной культуры являются:

• Разнообразие средств и методов проведения занятий с использованием новых организационных форм и технологий с использованием также современных информационных технологий с учетом требований федерального Государственного Образовательного Стандарта и регионального компонента, позволяющего существенно расширить содержание учебных планов и программ физического образования. Это дает студентам возможность выбора физической активности и стимуляцию личностного интереса, как к аудиторным, так и к внеаудиторным занятиям в различных спортивных секциях и спортивно-массовых, оздоровительных мероприятиях. Так, например, занятия в спортивных секциях по игровым видам спорта способствуют не только формированию физической активности, но и психологической устойчивости студентов, так как психология игры основана на том, что преимущество соперника всегда расценивается как временное. Укрепление психологической устойчивости необходимо, в свою очередь, для достижения успеха основной профессии и в дальнейшей карьере. На тренировках по игровым видам спорта рекомендуется использовать также элементы системы «Исида спорт», которая может быть использована не только для тренировок профессиональных спортсменов, но и в студенческих спортивных секциях.

• Использование уже внедряемых в некоторых Вузах индивидуальных оздоровительных программ по физической культуре и спорту, которые способствуют укреплению здоровья студентов, снятию больших психо-эмоциональных и интеллектуальных нагрузок. Разработка такой программы – совершенно новое направление деятельности преподавателей кафедры физического воспитания. Она должна предусматривать ряд основных структурных элементов, таких как: цель индивидуальной оздоровительной программы; физическая подготовка с учетом будущей профессиональной деятельности; описание индивидуальных особенностей студентов, принимая во внимание уровень их физической подготовленности и состояния здоровья; введение не только традиционных, но и нетрадиционных видов (шейпинг, ушу, аквааэробика, йога, аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика) двигательной активности; формулирование основных методологических принципов индивидуальной оздоровительной программы: специфичность, оптимальная нагрузка, личностный подход, разумная продолжительность занятия, мониторинг, самоконтроль и самооценка своего физического состояния; критерии оценки результатов занятий по индивидуальной оздоровительной программе.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Таким образом, с одной стороны составление индивидуальной оздоровительной программы требует от преподавателя высокого профессионализма и знания современных форм и методов преподавания физической культуры, а с другой стороны она должна стать большим вкладом в комплексный подход к преподаванию физической и спортивной культуры. И в то же время индивидуальные оздоровительные программы способствуют снижению количества студентов, освобожденных от занятий физкультурой.

• Активное вовлечение студентов в процесс преподавания, так как взаимодействие преподавателя и студента положительно влияет на желание систематически заниматься физической культурой и спортом. Например, студентам можно предложить самостоятельно разработать решение проблемы повышения интереса студентов к занятиям или самостоятельно подготовить занятие таким образом, чтобы было интересно всем студентам группы. Лучшие варианты занятий, после обсуждения апробируются. В этом случае студенты имеют возможность применить свои теоретические знания и практические умения, что имеет положительное влияние на повышение как собственного интереса, так и интереса всей группы студентов. Данный подход позволяет реализовать в процессе практических занятий творческий потенциал студентов и развивает навыки самостоятельной работы, повышает ценностно-смысловое отношение к занятиям, создает условия для индивидуального развития. Следовательно, при таком подходе студент – не пассивный объект, а активный субъект и участник процесса преподавания. А индивидуальность преподавания физической культуры состоит именно в том, что в процессе обучения физической культуре студент никогда не должен быть пассивным объектом.

• Изучение и выборочное внедрение преподавателями кафедры физического воспитания балльно-рейтинговой системы оценки знаний, умений и навыков на основе увеличения интерактивных методов обучения. Балльно–рейтинговая система позволяет, благодаря своей вариативности, иметь более широкий выбор для реализации индивидуальных физических способностей и способствует повышению качества обучения.

• Решение комплексных задач требует от преподавателя физкультуры в высшей школе постоянного повышения профессиональной компетенции, что в свою очередь, требует возобновления обязательного регулярного прохождения курсов повышения квалификации на базе ведущих Вузов Российской Федерации, а также участия преподавателей в международных научных конференциях, способствующих обмену опытом по актуальным проблемам преподавания физической культуры и спорта.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Кроме того, преподавателям кафедры физической культуры необходимо постоянно поддерживать спортивную форму и активно участвовать в проводимых межвузовских соревнованиях, турнирах, спартакиадах.

• Непременным условием для повышения качества преподавания является также достаточное количество модернизированных спортивных и тренажерных залов и спортплощадок, оснащенных современным спортивным инвентарем и оборудованием.

• Тесное сотрудничество с ведущими спортивными обществами и клубами.

Таким образом, руководствуясь современной стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года и, благодаря творческому комплексному подходу к процессу преподавания физической культуры и спорта, студентами Казанского Государственного архитектурно-строительного университета достигнуты не малые успехи в спортивных соревнованиях. В Спартакиаде 2014-2015 г.г. по 32 видам спорта команда КГАСУ стала призером. Студенты института ежегодно принимают участие во всех республиканских и городских спортивно-массовых мероприятиях, где также занимают почетные призовые места. Спортивным успехам и продуктивным занятиям физической культурой, как в аудиторное, так и внеаудиторное время способствует также хорошо развитая инфраструктура института: спорткомплексы, стадион, тренировочный лагерь. Все это делает возможным осуществлять главный сегодняшний тренд в воспитании студенческой молодежи – это здоровый образ жизни и поэтому одним из главных престижей вуза становится хорошее здоровье студентов.

Еще один немаловажный фактор – во главе спортивной жизни университета стоят преданные своей работе, высокопрофессиональные преподаватели кафедры физического воспитания и спорта, активно участвующие в спортивной жизни, как Республики Татарстан, так и Российской Федерации. Коллективу преподавателей КГАСУ присуждено звание «Самая спортивная организация в республиканской отрасли образования». А КГАСУ признан самым спортивным «неспортивным» Вузом в Татарстане.

Список литературы

1. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Теория и практика физической культуры, 1977 г. С. 6

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

2. Моцибурский А.В. Формирование педагогического мастерства преподавателей физической культуры / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафа, 2008 г. С.5

3. Климов Е.А. Развивающийся человек в мире профессии. Обнинск: «Принтер», 1993 г.

4. Гаврилов Д.И. ,Григорьев В.И., КомковА.Г. Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой в высших учебных заведениях, 2008 г. С.3

5. Радхакришнана С. Индийская философия. М. 1957, т. 2, стр. 312. Физическая культура и спорт в системе высшего образования. М., издательство «Перо», 2012 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Буйкова О.М.
Иркутский государственный медицинский университет
г. Иркутск, Россия

Физическая культура является обязательной учебной дисциплиной образовательной программы любого вуза. При ее реализации предусмотрено формирование у студентов «физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности» [1]. Однако при разработке рабочих программ кафедры физического воспитания должны учитывать особенности специальностей и направлений подготовки, а также требования федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС).

Учебная программа по физической культуре состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного, при освоении которых предусмотрено вырабатывание необходимых компетенций. Для студентов медицинского вуза необходимо формирование как общекультурных, так и ряда профессиональных компетенций. Будущие выпускники различных медицинских специализаций должны быть готовы к проведению информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни; знать социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; уметь компетентно разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в профилактике и лечении больных; владеть методами физического самосовершенствования и самовоспитания. В связи с этим,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

учебная программа по физической культуре медицинского вуза имеет ряд особенностей.

При освоении теоретического раздела (лекции) особое внимание следует уделять физиологии мышечной деятельности: изучению функционального состояния организма при различных уровнях двигательной активности, раскрытию механизмов действия физических упражнений, физиологическим характеристикам видов спорта и др. Поэтому, в рабочей программе кафедры физического воспитания Иркутского государственного медицинского университета (ИГМУ) на освоение темы «Социально-биологические основы физической культуры» отведено 6 академических часов. В содержание лекций входит описание влияния гипокинезии и гиподинамии на работу опорно-двигательного аппарата, на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем и органов. Показаны благоприятные морфофункциональные изменения этих систем при оптимальном уровне физической нагрузки, гармоничном развитии основных физических качеств. Кроме этого раскрываются вопросы влияния различных факторов окружающей среды на мышечную деятельность: повышенной или пониженной температуры и влажности воздуха, изменения барометрического давления, действия водной среды и смены поясно-климатических условий.

В медицинском вузе задача по формированию у студентов компетенций в области профилактики заболеваний и здорового образа жизни (ЗОЖ) стоит не только перед кафедрой физического воспитания, но и при изучении таких дисциплин как «Нормальная физиология», «Гигиена», «Общественное здоровье и здравоохранение», «Экономика здравоохранения», «Медицинская реабилитация», «Поликлиническая терапия» и многих других [2]. Поэтому при разборе этой темы следует делать акцент на роли физической культуры в обеспечении здоровья, на необходимости выполнения достаточного объема и интенсивности двигательной активности человека в зависимости от возраста, пола, профессиональной деятельности, функционального состояния, физической подготовленности и т.д.

Освоение студентами-медиками еще одной профессиональной компетенции: способности и готовности давать рекомендации по выбору вида двигательной активности в зависимости от морфофункционального статуса больного или здорового ставит задачу разбора физиологических характеристик различных направлений физической культуры и спорта. Лекционный материал по данному разделу содержит современную классификацию физических упражнений с подробным описанием их влияния на функциональное состояние организма.

При изучении темы «Профессионально-прикладная физическая подготовка», особое внимание уделяется профилактической направленности применения физических упражнений [3]. Наряду с

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

другими полученными знаниями освоение данного материала помогает формированию способности и готовности будущих врачей применять средства физической культуры для профилактики и лечения.

Практический раздел учебной программы по физической культуре имеет два подраздела: методико-практический и учебно-тренировочный, при выполнении которых студенты должны овладеть практическими навыками использования полученных знаний. При освоении методико-практического раздела подробно разбираются методы контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, основные методы развития физических качеств, особое внимание уделяется подбору физических упражнений при различных заболеваниях, профессионально-прикладной физической подготовке (табл.1).

Таблица 1

Содержание методико-практического раздела рабочей программы

Наименование тем раздела	Содержание
Тема 1 Методы контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	
Тема 1.1. Антропометрия	Освоение методики антропометрических измерений. Рост стоя, масса тела. Окружности грудной клетки, плеча, предплечья, бедра, голени, талии, таза. Толщина жировой складки.
Тема 1.2. Функциональные пробы	Правила и техника измерения пульса в покое, во время и после физической нагрузки. Ортостатическая проба. Степ-тест.
Тема 1.3.Тестирование физической подготовленности	Определение общей выносливости. Тестирование силы, силовой выносливости. Тестирование быстроты, скоростно-силовых качеств. Определение гибкости, ловкости.
Тема 1.4. Самоконтроль	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Ведение дневника самоконтроля.
Тема 2. Классификация физических упражнений. Терминология.	Классификация физических упражнений (по В.Г. Фарфелю). Термины общеразвивающих упражнений: исходные положения (И.п.); движения головой, туловищем, тазом, руками и ногами.
Тема 3. Структура учебно-тренировочного занятия по физической культуре. Подготовительная часть занятия (разминка).	Организации учебно-тренировочных занятий по физической культуре. Характеристика подготовительной, основной и заключительной частей занятий. Методика построения подготовительной части занятия.
Тема 4. Основные физические качества.	
Тема 4.1. Сила: классификация, методы развития и контроля	Общая характеристика качества силы. Виды силы: абсолютная сила, относительная сила, скоростная сила, силовая выносливость. Основные методы развития силы:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

	метод максимальных усилий, метод повторных усилий (или метод «до отказа»), метод динамических усилий, изометрический метод (статических усилий), метод электрической стимуляции. Общеразвивающие, специальные и соревновательные упражнения, используемые в силовой тренировке. Методы развития силовой выносливости. Техника безопасности на занятиях силовыми упражнениями. Тестирование силы. Профессионально-прикладное значение физического качества силы для врача.
Тема 4.2. Гибкость: классификация, методы развития и контроля	Общая характеристика качества гибкости. Профилактическая ценность упражнений, выполняемых с максимальной амплитудой. Анатомо-физиологические основы гибкости. Виды гибкости: динамическая, статическая, активная, пассивная. Методика определения гибкости: инструментальный (гониометр, линейка), метод контрольных упражнений. Основы развития гибкости и сохранения гибкости: упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с увеличенной амплитудой движения. Дозировка упражнений на гибкость. Упражнения для развития гибкости. Профессионально-прикладное значение физического качества гибкости для врача.
Тема 4.3. Выносливость: классификация, методы развития и контроля	Общая характеристика качества выносливости. Виды выносливости: общая и специальная выносливость. Виды выносливости в зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений: силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная и выносливость к статическим усилиям. Методы развития выносливости: непрерывные; интервальные; контрольные или соревновательные. Определение уровня выносливости. Профессионально-прикладное значение развития физического качества выносливости для врача.
Тема 4.4. Быстрота: методы развития и контроля	Общая характеристика качества быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявления скоростных качеств: скорость как предельная быстрота отдельных движений, быстрота реакции, быстрота как необходимая характеристика темпа движений. Факторы, влияющие на быстроту. Методы развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Профессионально-прикладное значение физического качества быстроты для врача.
Тема 4.5. Ловкость: методы развития и контроля	Общая характеристика физического качества ловкость. Физиологическая характеристика ловкости: координационная сложность двигательной задачи; точность выполнения движения (точность пространственных, временных силовых характеристик движения), высокая экономичность движений (КПД); время выполнения движений (или время, необходимое для овладения движением, или время от момента изменения обстановки до ответного движения). Методы развития ловкости. Профессионально-прикладное значение физического качества ловкости для врача.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Тема 5. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья	
Тема 5.1. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями при различных заболеваниях	Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы, при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, при эндокринных заболеваниях, при близорукости, при заболеваниях пищеварительной и выделительной систем.
Тема 5.2. Разработка комплексов физических упражнений при различных заболеваниях	Основные цели и задачи применения физических упражнений при различных заболеваниях. Методика составления комплексов физических упражнений при различных заболеваниях.
Тема 5.3. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление	Типы дыхания. Статические дыхательные упражнения. Динамические дыхательные упражнения. Сочетание различных упражнений с дыханием. Упражнения на расслабление.
Тема 6. Оздоровительная физическая культура	Физиологическая характеристика, организация и методика применения различных систем и направлений оздоровительной физической культуры.
Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Значение профессионально-прикладной гимнастики для организации трудового процесса и состояния здоровья человека. Разновидности профессионально-прикладной гимнастики: вводная гимнастика до начала работы; физкультурные паузы в течение рабочего дня (2-я половина); физкультминутки локального воздействия (индивидуально, по необходимости). Особенности профессиональной деятельности и условий труда врачей различных специальностей: хирургов; педиатров, терапевтов, санитарных врачей, стоматологов; провизоров и др. Особенности и правила составления комплексов профессионально-прикладной гимнастики для врачей различных специальностей с учетом их рабочей позы. Профилактические приемы, уменьшающие воздействие профессионально вредных факторов.
Тема 8. Спортивная тренировка	Физиологическая характеристика, основы техники и тактики различных видов спорта. Методы самооценки специальной физической подготовленности по избранному виду спорта. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
Тема 9. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	Планирование и управление самостоятельными занятиями. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

В программу учебно-тренировочного раздела наряду с традиционными системами физических упражнений (волейбол, баскетбол, футбол, лыжная подготовка, легкая атлетика, ОФП и др.) входят различные современные виды и направления двигательной активности: оздоровительная аэробика, пилатес, стретчинг, элементы йоги, фитнес и т.д.

Одним из требований ФГОС высшего образования является применение активных методов обучения. Поэтому программа практического и контрольного разделов содержит индивидуальные задания: разработку и проведение совместно с преподавателем различных комплексов физических упражнений, направленных на развитие определенных физических качеств, двигательных умений и навыков. Кроме этого, студенты посещают тренировки высококвалифицированных спортсменов, активно участвуют в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях в качестве непосредственно участников, а также организаторов и судей.

Таким образом, в разработанной рабочей программе по физической культуре наряду с решением воспитательных, развивающих и оздоровительных задач учтены требования ФГОС: формирование необходимых общекультурных и профессиональных компетенций студентов, обучающихся по специальностям группы «Здравоохранение», реализуемых в ИГМУ.

Список литературы

1. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» федерального компонента цикла общегуманитарных и социально-экономических дисциплин в государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования второго поколения. – М.: Министерство образования Российской Федерации, 2000. – 35 с.

2. Сивас Н.В. Оценка уровня сформированности компетентности в области профилактики заболеваний и здорового образа жизни у студентов-медиков// Ученые записки СПбГМУ им. акад. И.П. Павлова. – 2014. – Т. XXI. – № 1. – С. 75-79.

3. Возмитель И.И. К вопросу о профилактической деятельности медицинского работника (социально-педагогический аспект)// В сборнике: Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации Материалы 70-ой научной сессии сотрудников университета. УО «Витебский государственный медицинский университет». – Витебск, 2015. – С. 228-229.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ТЕХНИКИ ЭЛЕМЕНТОВ БАСКЕТБОЛА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Вишнякова Н.П., Рахимбаева Г.Х., Незбудей В.И., Смелянец С.В.
Казахский национальный университет им. аль-Фараби,
г. Алматы, Казахстан

Актуальность формирования физической культуры, как неотъемлемой части общей культуры общества, связана со снижением уровня здоровья студенческой молодёжи. Ежегодно в высшие учебные заведения страны поступает определенный процент студентов, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья. По данным медицинского осмотра число таких студентов в 2015 году составило 27% от общего числа студентов Казахского национального университета им. аль-Фараби.

Организация и методика проведения учебных занятий по физическому воспитанию студентов с ослабленным здоровьем имеет свои особенности и поэтому заслуживает пристального внимания.

В законе Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» от 03.12.2014 года №228 говорится, что учащиеся и студенты с ослабленным здоровьем зачисляются в специальные медицинские группы и группы лечебной физической культуры. [1]. На сегодняшний день лишь единичные школы имеют специальные медицинские группы, и ни в одной школе нет группы лечебной физической культуры. А это означает, что учащиеся имеющие отклонения в состоянии здоровья освобождаются от занятий по физической культуре. Поступая в высшие учебные заведения у них нет никаких навыков к занятиям физической культурой, нет адаптации организма к мышечной деятельности.

Распределение студентов в специальные медицинские группы в КазНУ им. аль-Фараби проводится на основании медицинского осмотра, выявления наличия у студента какого-либо заболевания или слабого физического развития. В специальное учебное отделение также направляются студенты, проходящие реабилитацию после перенесенных заболеваний. Формирование и комплектование учебных групп специального учебного отделения основано на общих показаниях и противопоказаниях к выполнению тех или иных упражнений, а также с учетом пола и индивидуальных особенностей физического развития студентов [2].

Одним из условий формирования у студентов устойчивого интереса к занятиям физической культуры является совершенствование процесса физического воспитания, за счёт внедрения различных организационно-

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

методических форм. В связи с этим преподавателями кафедры ведется постоянный поиск новых средств и методов организации двигательной активности.

Известно, что одной из форм организации двигательной активности студентов являются спортивные игры. Спортивные игры включают бег, ходьбу, прыжки, ловлю и броски. При занятиях спортивными играми возникают положительные эмоции, эффективно снимается усталость, тонизируется нервная система, повышается умственная и физическая работоспособность. Они оказывают разностороннее оздоровительное и профилактическое влияние на организм занимающихся, комплексно совершенствуются двигательные навыки и развиваются физические качества, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствуется вестибулярный аппарат, зрительный и слуховой анализаторы. Под влиянием систематических занятий спортивными играми происходят существенные изменения в функциях анализаторов. Постоянный зрительный контроль за действиями игроков (товарищей по команде, соперников), владение мячом, связанное с поворотами, предъявляют высокие требования к функциям зрительного двигательного и вестибулярного анализаторов. Визуальный контроль облегчает пространственную ориентировку. Высокая степень развития мышечного чувства, дополненная зрительной оценкой пространства, повышает точность броска, ударов по мячу, передач его партнеру. У студентов, занимающихся спортивными играми, отмечается улучшение глубинного зрения, т. е. способность различать расстояние до предметов, находящихся на различном удалении от глаз, что благоприятно сказывается при миопии различной степени. Под влиянием систематических занятий спортивными играми совершенствуется и глазодвигательный аппарат, увеличивается поле зрения [3].

Учитывая специфику контингента специальных медицинских групп и то, что для определенной категории студентов имеется ряд противопоказаний, в учебный процесс по физической культуре включать баскетбол в полном объеме не представляется возможным [2]. Поэтому наиболее предпочтительной формой организации занятий будет лишь обучение основным элементам техники и игра по упрощенным правилам. При включении элементов баскетбола в планирование занятий студентов специального медицинского отделения необходимо обязательно учитывать, что баскетбол это контактный вид спорта, в котором присутствуют резкие остановки, удары, рывки при учебной игре, что категорически противопоказано студентам с заболеваниями группы "А"[1]. Но обучение элементам техники баскетбола дает хороший

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

результат в освоении задачи, поставленной перед преподавателем, так как резко возрастает интерес студентов к таким занятиям.

К основным элементам техники баскетбола, рекомендуемым для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья относятся: ловя мяча, передача мяча партнеру, броски мяча в корзину, ведение мяча на месте и в движении.

Методические рекомендации при обучении передачам и ловле мяча.

Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников.

Передача мяча это приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. В результате обучения этому приему вырабатываются: периферическое зрение, быстрота движений рук, тактическое мышление.

Наиболее приемлемыми для студентов специальных медицинских групп являются: передача двумя руками от груди, передача мяча двумя руками сверху, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, одной рукой от плеча.

Сначала передачи мяча выполняются медленно, стоя на месте. Затем они тренируются в движении, посылая мяч в неподвижную цель. И наконец, переходят к передачам в движении движущемуся партнеру.

Чтобы поймать мяч, руки к нему вытягиваются с расставленными пальцами и, как только мяч коснется пальцев, согни руки, притягивая мяч к груди. Техника самих передач проста. Все они требуют, как правило, небольшого замаха и «выстреливающего» движения рукой или руками с мячом в направлении партнера.

Тренируясь в передачах, необходимо помнить о следующем:

- делать передачу необходимо на уровне груди партнера;
- мяч ловится и передается пальцами;
- при передачах мячу необходимо придавать легкое обратное вращение, это способствует правильной траектории полета мяча.
- после выпуска мяча пальцы должны быть направлены на партнера, т.к. способствует точности передач[4].

Обучение передачам и ловле мяча необходимо проводить параллельно. При объяснении какого-либо приема передачи тут же следует объяснить прием ловли. В одном занятии не обязательно проводить изучение только одного приема, их может быть два или больше, но важно, чтобы на последующих занятиях прочно закреплялось все пройденное.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Вначале для изучения всех видов передач можно расположить занимающихся по кругу, на расстояния вытянутых рук. Преподаватель также встает на линии круга и с этого места объясняет и показывает прием передачи или ловли мяча. После этого он занимает место в центре круга и оттуда передает мяч поочередно каждому игроку, а те, в свою очередь, возвращают его обратно (рисунок 1). Вначале расстояние от игроков до руководителя не должно превышать 6-8 м.

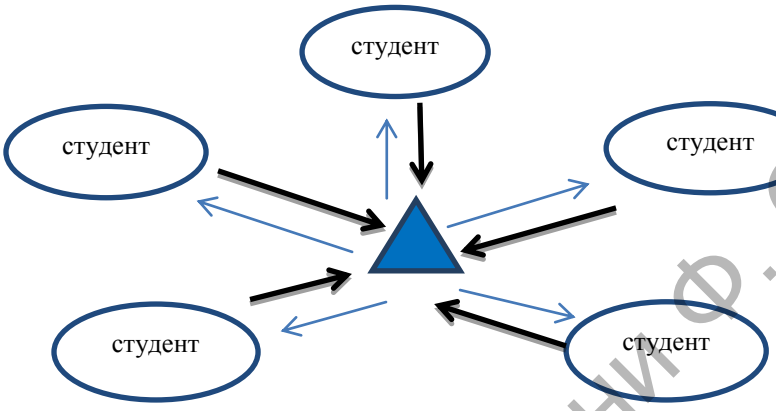


Рис. 1.

Более рациональным способом построения занимающихся, ускоряющим обучение, является следующее: студенты встают в две разомкнутые на вытянутые руки шеренги, лицом друг к другу, на расстоянии 6-8 м. преподаватель, находясь в конце шеренг, между ними, объясняет и показывает прием передачи и ловли мяча. После этого начинается изучение определенного приема, во время которого преподаватель обходит занимающихся, и исправляет ошибки. Если ошибки являются типичными, то необходимо прервать выполнение упражнения и внести соответствующие исправления, после чего продолжать упражнение. Усложнять изучение передач и ловли можно увеличением расстояния между студентами, выполнением передач в движении.

*Методические рекомендации при обучении ведению мяча***.**

Обучение ведению мяча можно разделить на следующие основные этапы:

ведение на месте, ведение шагом, бегом по прямой, ведение по кругу, ведение с изменением направления.

Для обучения ведению мяча можно использовать следующие подводящие упражнения:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

1.Студент держит одной рукой сверху малый мяч, волнообразным, энергичным движением кисти посылает его вниз и ловит сверху после отскока. Работает только кисть.

2. Обучаемый держит левой рукой снизу – сбоку мяч (левая нога впереди), правая накладывается на мяч кистью сверху. Мягким движением мяч направляется вниз - вперед, до полного выпрямления руки в локтевом суставе, затем мяч ловят. Обратить внимание на правильную стойку, на движение руки без отрыва от мяча.[5].

После освоения техники ведения на месте переходят к ведению мяча в движении. Передвижение осуществляется на слегка согнутых ногах, наклоняя туловище несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху «от себя». Толчки мяча выполняют вперед несколько от себя, равномерно, согласованно с передвижением, по типу «Догони мяч». При выполнении этого упражнения студенты должны внимательно смотреть вокруг себя, не опуская голову вниз и аккуратно в руки передать мяч следующему участнику.

Для закрепления изученного и для того, чтобы разнообразить занятия, поднять интерес студентов к выполнению различных приемов техники игры можно вводить в занятия игровые упражнения или эстафеты с использованием изучаемых элементов.

Пример1. Студенты становятся в колонну друг за другом, водящий стоит к ним лицом, на расстоянии 2-3 метров. По сигналу преподавателя он бросает мяч первому, тот возвращает мяч водящему определенным способом передачи (двумя руками сверху, от груди или с отскоком от пола), затем уходит (убегает) и становится в конец своей колонны. То же повторяет второй, третий и т.д. Выполняя это упражнение, можно совершенствовать все виды передач мяча, либо чередовать их.

Пример 2. Все занимающиеся, разбившись на пары, встают за боковыми линиями с двух сторон площадки. Задача: передать мяч друг другу определенным способом передачи как можно большее число раз за 1-2 мин. Пара, сумевшая сделать большее число передач с наименьшим числом падений мяча, считается победительницей. По типу данного примера можно составить несколько игровых упражнений, которые позволяют в увлекательной форме проработать различные приемы в передачах и ловле мяча.

Пример 3. «Ведение после передачи». Студенты делятся на пары. Партнеры стоят в 5 метрах друг к другу. Первый игрок передает мяч второму. Второй сразу переводит мяч на ведение, ведя мяч, добегает до первого, обводит его и с ведением возвращается на свое место, после чего делает передачу первому. Упражнение повторяют несколько раз.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Такие задания хорошо отрабатывает реакцию и координацию у слабо подготовленных студентов. Следует чаще напоминать обучающимся, что кисть и пальцы рук должны быть в напряжении т. к. при расслабленном положении можно травмировать суставы (фаланговые и лучезапястные).

Предложенные упражнения необходимо выполнять с учетом противопоказаний и ограничений к выполнению. В ходе занятия необходимо неоднократно проводить подсчет пульса, обращать внимание на появление внешних признаков утомления и самочувствие студентов.

В ходе опроса, проведенного среди студенток 1-2 курсов специальных медицинских групп университета, были выявлены наиболее привлекательные и предпочтительные формы организации двигательной активности (рисунок 2). Занятия с применением элементов спортивных игр являются одной из наиболее популярных форм организации занятий. Отмечено, что такие занятия положительно влияют на самочувствие студентов, являются прекрасным средством снятия умственного утомления и эмоционального утомления в период обучения, а также прекрасным средством организации досуга студентов.



Рис. 2

В настоящее время преподавателями кафедры ведется дальнейшая работа по поиску, разработке и внедрению новых форм и методов по оздоровлению студентов Казахского национального университета им. аль-Фараби.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Список литературы

1. Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V «О физической культуре и спорте» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 16.11.2015 гhttp://online.zakon.kz/Document/?doc_ id=31576150

2. Арещенко А.И., Рахимбаева Г.Х., Вишнякова Н.П. Технология учебного процесса физического воспитания в специальном учебном отделении: Учебное пособие. – Алматы: Қазакуниверситеті, 2009.

3. Спортивные, подвижные, национальные игры учащейся и студенческой молодежи как эффективное средство укрепления здоровья [Электронный ресурс]. URLhttp://uz.denemetr.com/docs/294/index-21357-1.html

4. Обучение и совершенствование техники передачи мяча в баскетболе. [Электронный ресурс]. URL http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/01/26/obuchenie-i-sovershenstvovanie-tekhniki-peredachi

5. Баскетбол методика обучения ведения мяча [Электронный ресурс]. URLhttp://www.kyshtovgrad.ru/node/3814

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Гилев Г.А., Гвоздева К.И., Комлев И.А.
Московский государственный машиностроительный университет (МАМИ)
г. Москва, Россия

Развитие массового спорта и вовлечение населения в занятия физической культурой и спортом в настоящее время является первоочередной задачей всех ветвей власти России. Студенческая молодежь России должна стать мощной силой, определяющей и реализующей перспективу развития страны. Именно она несет потенциал созидания, направленного на обеспечение социального и экономического прогресса. Но, очевидно, эту свою миссию молодежь будет способна выполнить в полной мере лишь при соответствующей политике государства, реализуемой Министерством образования и науки. На повестку дня остро встает вопрос о необходимости создания условий работы кафедр физического воспитания в вузах, чтобы уровень развития физических качеств и, связанное с этим развитием, функциональной перестройки организма являлся фундаментом здоровья на всю

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

последующую жизнь. Другая, исключительно важная, прерогатива работы кафедр физического воспитания является формирование у студентов морально-волевых качеств – целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, выносливости и других психологических характеристик, определяя в целом уровень их работоспособности на долгие годы. Исходя их этих позиций, неоспорима и исключительно высока роль кафедр физического воспитания вузов в деле подготовки студентов к профессиональному труду и формирования здорового не только нынешнего, но и будущего поколения. Студенческая молодежь России должна стать мощной силой, определяющей и реализующей перспективу развития страны. Именно она несет потенциал созидания, направленного на обеспечение социального и экономического прогресса державы.

Низкий уровень физической подготовленности россиян на сегодняшний день, характеризующий уровень состояния их здоровья, является следствием неудовлетворительного физического воспитания детей младшего возраста, учащихся школ и студенческой молодежи. Отсутствие должного физического воспитания подрастающего поколения неизбежно приводит к высокой заболеваемости, низкому уровню рождаемости и преждевременной смерти. Это печальная действительность сегодняшнего дня. Масштабы иррационального физического воспитания подрастающего поколения настолько критичны, что несовместимы с понятием полноценного воспитания здорового, физически подготовленного, творчески активного специалиста и будущего долгожителя.

Начиная с ясельного возраста и до окончания вуза, наблюдается неизменная тенденция ухудшения состояния здоровья в воспитательных и образовательных учреждениях. По окончании средней школы практически здоровых (основная медицинская группа) школьников насчитывается менее 25% (по данным РАМН). Порядка 20-30% (в зависимости от региона РФ) поступают на первый курс абитуриенты с наличием патологических отклонений в состоянии здоровья (специальная медицинская группа). За время обучения в вузе их количество неизменно увеличивается. При этом количество студентов в результате успешной физической реабилитации, переведенных в подготовительную медицинскую группу (отчасти восстановивших уровень состояния здоровья) за период обучения в вузе в среднем не превышает 3% [1]. Положительный мониторинг физической подготовленности студентов в среднем не превышает 20% от числа обучающихся в высших учебных заведениях [2].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Здоровье молодежи является социально значимой ценностью общества, важнейшим условием успешной реализации профессиональных знаний, мастерства, творческой активности и работоспособности будущих специалистов. Государство вкладывает огромные средства на физическую культуру в системе вузовского образования. Однако положительный эффект в развитии физических качеств и повышении резервных возможностей организма студентов оставляет желать лучшего. Необходима новая, адекватная сложившимся социально-экономическим условиям стратегия физического развития подрастающего поколения. Начинать осуществлять эту стратегию необходимо повсеместно и в первую очередь в высших учебных заведениях, которые по своему статусу имеют материальное, законодательное и кадровое обеспечение для активного внедрения здорового образа жизни в повседневную жизнь студентов.

Основными причинами неудовлетворительной организации физического воспитания студентов, является недостаточный программный объем двигательной активности, отсутствие должного контроля (зачетов, экзамена), а также нормативной организации проведения занятий по физической культуре со студентами в условиях вуза.

Академические занятия по ФК, проводимые в рамках учебного расписания в объеме 2-4-х академических часов в неделю (400 часов за период обучения), в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по физической культуре для студентов вузов, явно не достаточны для развития физических и функциональных возможностей организма человека в студенческом возрасте. К тому же совместное проведение занятий со студентами основной (физическое развитие выше среднего) и подготовительной (низкие физические и функциональные показатели) медицинских групп, следуя нормативным документам МИНОБРНАУКИ, далеко нерационально как для одних, так и для других.

К сожалению, ни один нормативный документ МИНОБРНАУКИ РФ не предусматривает введение домашних заданий по предмету "Физическая культура". Тогда как результаты исследований, подтвержденные практикой вузов, где физическое воспитание студентов поставлено на должном высоком уровне, научно обосновывают целесообразность проведения учебно-тренировочных занятий со студентами для повышения их физической подготовленности и функциональных возможностей в объеме не менее 8-ми часов в неделю.

Здоровье людей, как известно, обусловлено в большей своей части образом жизни. Фактически, преподаватели кафедр физического

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

воспитания сталкиваются, в подавляющем большинстве случаев, с отсутствием у студентов желания вести здоровый образ жизни с позиций развития своих физических и функциональных возможностей. В семье ребенка, как правило, приучают ежедневно умываться, чистить зубы, но в абсолютном большинстве случаев забывают о физическом и функциональном развитии его организма.

Наличие в настоящее время 2-х зачетных единиц на 8-ми семестрах обучения в вузе по предмету "Физическая культура" далеко не служит студентам мотивирующим фактором для регулярных занятий физической культурой и спортом. А для преподавателей кафедр физического воспитания – скорее дискриминацией предмета в имидже его оздоровительной и социальной ценности, значимости в профессиональном образовании.

Результаты анализа представленных материалов проведения учебно-тренировочных занятий со студентами на кафедрах физического воспитания, занимающих передовые позиции в ежегодно проводимых смотрах-конкурсах на лучшую организацию учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы вузов г. Москвы [3] позволяют сделать заключение о возможности ликвидации негативных явлений в образовательном и воспитательном процессе студентов по предмету "Физическая культура" в случае, если при разработке новой программы по физической культуре для студентов высших учебных заведений предусмотреть:

1. С учетом контингента студентов раздельное проведение занятий со студентами основной и подготовительной медицинских групп;

2. Введение самостоятельных (домашних) занятий видами физических упражнений или спорта объемом 4-6 часов в неделю под руководством (выдача тренировочных заданий) и контролем преподавателей кафедр физического воспитания, практическая аудиторная нагрузка которых должна быть не более 4-х часов за учебный год на 1-го студента;

3. Введение дифференцированных зачётов в каждом семестре с учётом средней величины оценочных баллов обязательных (программных) контрольных (тестовых) упражнений для студентов основной медицинской группы. При этом положительная оценка проставляется при положительном мониторинге результативности выполнения контрольных упражнений или тестовых показателей. Студенты подготовительной медицинской группы оцениваются по положительному мониторингу физической подготовленности. Для реализации последнего положения необходимо разработать дифференцированные оценочные таблицы по каждому обязательному

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

(программному) тесту или контрольному упражнению. Студенты специального медицинского отделения оцениваются с учётом положительного мониторинга в физических упражнениях (6-8), отрицательно не влияющих на заболевание и в которых студент может улучшать свою результативность. Виды упражнений разрабатываются самим студентом и согласуются с преподавателем;

4. Для студентов основной медицинской группы занятия проводить с преимущественной направленностью по видам спорта. Преимущественная направленность занятий со студентами подготовительной медицинской группы должна обеспечивать переход их в основную медицинскую группу. Для студентов специальной медицинской группы занятия с проводить с акцентом на использование соответствующих средств физической реабилитации (лечебной физической культуры) при данном заболевании при систематическом контроле (не реже 1 раза в семестр) со стороны медицинских работников;

5. Утверждённый в настоящее время минимальный объём аудиторных (400) часов вносить в расписание с 1-го по 6-ой семестры;

6. Итоговую аттестацию проводить в форме экзамена. При этом общая (включающая теоретические, методико-практические знания и двигательные возможности) экзаменационная оценка и дифференцированная оценка за каждый семестр обучения не должны быть выше, чем оценка за выполнение практических контрольных (тестовых) нормативов.

Список литературы

1. Гилев Г.А. Реабилитация студентов специальной медицинской группы в условиях высшего профессионального образования /Г.А. Гилев, А.И.Попков // Вестник спортивной науки. ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. - 2014. - № 1.- С 73-76

2. Гилев Г.А. Физическая и функциональная подготовленность студентов специальной и основной медицинских групп. / Гилев Г.А., Романовский С.К. // Культура физическая и здоровье. - 2015. - № 2(53). - С 103-106.

3. Гилев Г.А. Инициатива департамента физической культуры и спорта Москвы на благо здоровья студентов и страны / Г.А. Гилев, Н.Е. Максимов // Через физическую культуру и спорт – к здоровому образу жизни. Материалы II Международной научно-практической конференции [Электронный ресурс] / отв. за выпуск Е.А. Жданова. – Электрон. дан. - Уфа: Уфимский гос. ун-т экономики и сервиса. - 2014.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ

Дудкина Ю.И., Мирзоев О.М.
Московский государственный институт культуры,
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)
г. Москва, Россия

Эффективность процесса физического воспитания в ВУЗе во многом обусловлена уровнем сформированности физической культуры студента, включающей в себя двигательный, мотивационно-ценностный и образовательный компоненты. Только комплексное воздействие на эти компоненты может обеспечить становление профессиональных, социально и личностно- значимых качеств, характеризующих разносторонне развитую личность.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, где она выступает из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации способностей студента.

Успехи в области физического воспитания во многом зависят от того, насколько активно и сознательно студенты включены в учебный процесс, от их отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Студентам предоставляется право выбора форм и средств физкультурно-спортивной деятельности в контексте учебного процесса, что в достаточной степени повышает эмоциональный фон, способствует положительной мотивации, появлению у личности жизненных смыслов и ценностей.

Существенное улучшение качества процесса физического воспитания многие специалисты связывают с использованием не какой-то одной, пусть даже самой эффективной методики, а комплекса мер по изменению отношения физического состояния студентов. Базисом определения отношений (изменений отношения) является мнение занимающихся, которое может формироваться на основании, к примеру, педагогического метода научного исследования – анкетирования. Мы впервые предприняли попытку изучить различные аспекты, влияющие на занятия по физической культуре в ВУЗе, путём анкетирования студентов. Это позволит обосновать, с практической точки зрения, подход к совершенствованию организации занятий по физической культуре в нашем институте.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Задачей нашего исследования, результаты которых предложены в настоящей статье, заключалась в выявлении аспектов относительно модернизации (совершенствования)процесса обучения по дисциплине «Физическая культура», отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни в целом, в определении мотивации, способствующей активным занятиям физической культурой, определении знаний и др.

Для решения выдвинутой задачи было проведено анкетирование, в котором приняли участие студенты ФГБОУ ВО «Московский государственный институт культуры» основной, подготовительной и специальной медицинских групп, обучающиеся на 1-3 курсах на различных факультетах института. Всего было опрошено более 80% от списочного состава студентов института в 2014/2015 учебном году.

Дисциплина «Физическая культура» не только повсеместно внедрена в учебный процесс высших учебных заведений страны, но и является обязательным предметом высшей школы. Основная задача дисциплины заключается в улучшении здоровья подрастающего поколения, обучении различным упражнениям, позволяющим проводить самостоятельные занятия и т.д., то есть овладение теоретическими и практическими знаниями. Согласно учебному плану общий объём (количество часов) равномерно распределён по семестрам и курсам.

Для получения зачёта (форма контроля по учебной дисциплине «Физическая культура») по окончании каждого семестра студенты выполняют определённые нормативные требования по видам физических упражнений (требования формируются в зависимости от года обучения в институте и от разновидностей медицинских групп) наравне с учётом количества посещаемых занятий. В этом контексте нас интересовали ответы на вопрос: По какой причине студенты института посещают учебные занятия по физической культуре? В качестве ответа были предложены следующие мотивы: посещаю занятия ради зачёта или укрепления здоровья. Помимо этого респондентам было предложено представить и свой вариант ответа.

Анализ полученных ответов выявил следующие данные. Уюношей первого курса различия в ответах обнаружить не удалось. Результаты разделились поровну. Представители женского пола больше придают внимание повышению качества здоровья (63,8%), нежели получению зачёта (36,2%). Студенты 2го курса оказались солидарны со студентами 1го курса, где также мнения респондентов распределились равнозначно. У второкурсниц, по сравнению с первокурсницами, число студенток, посещающих занятия ради укрепления собственного здоровья оказалось меньше - 52,7%. Соответственно возросло количество тех, кому важно

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

получить зачёт по итогам прохождения курса – 47,3%. Студенты третьего курса, у которых на первый взгляд активность к учебным занятиям падает (речь идёт не только о занятиях по физической культуре), также как их коллеги по первому году обучения, больше заботятся о здоровье, нежели о сдачи зачёта. Так, 68,4% опрошенных юношей и 57,5% девушек стремятся улучшить своё функциональное состояние и физическую подготовленность.

Стремление посещать занятия по физической культуре студентами 1-3 курсов имело и другую мотивацию. К ним можно отнести: воспитание силы воли, поддержание физической формы (телосложения), улучшение настроения, радость общения с преподавателями. Встречались и несколько нестандартные причины: выплеснуть ненужные эмоции, отвлечься от проблем, отдохнуть (?!).

Как известно, занятия физическими упражнениями способствуют не только улучшению, но и профилактике различных заболеваний. На основании данных заболеваний часть студентов МГИК объединены в специальную медицинскую группу. Казалось, что во главе угла у них должны стоять наши занятия, а не стремлениеполучить зачёт. Так вот, те, кто старается поддерживать здоровье посредством посещения занятий по физической культуре, незначительно превзошли тех, кому важен зачёт, соответственно, 56,25% против 43,75%. Общение с преподавателями (процесс субъект-субъектного взаимодействия), в том числе и с целью познания учебной дисциплины – легли в основу ответов на вопрос о причинах, побудивших посещать занятия по физической культуре.

Одно из важных требований, предъявляемых к здоровому образу жизни человека, является отказ от вредных привычек, к примеру, от курения. Данное направление настолько актуально в современном российском обществе, что в 2013 г. был принят ЗАКОН, который ограничил курение в стране, а в 2014 г. он был существенно доработан (читайте ужесточён). Заботясь о здоровье не только курящих, но и тех, кто находится рядом с ними, государство запретило курить в кафе, барах и ресторанах, в гостиницах и общежитиях, на рынках и в торговых помещениях, на некоторых платформах вокзалов, а показ фильмов, где содержатся сцены курения, должны сопровождаться соответствующей социальной рекламой. Уже действуют запреты на курение на стадионах, территориях образовательных учреждений(значительное количество ВУЗов г.Москвы выдворили курящих за пределы своих территорий), в домах культуры, поликлиниках, самолетах, магазинах, в лифтах, на детских площадках, АЗС (для этой категории лиц, создают специальные места за пределами территории, где они трудятся, учатся и т.д.). Закон

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

запрещает рекламу и стимулирование продажи табака, спонсорство табака. Против курильщиков введены и штрафные санкции.

Таким образом, всё вышеизложенное свидетельствует (или должно свидетельствовать), что граждане страны, в особенности, молодому поколению следует стремиться к здоровому образу жизни и оберегать здоровье, например, от курения. В этой связи нам интересно было бы узнать курят ли
наши студенты и студентки и если «да», то, как долго.

Студенты 1го курса – 75% - крайне негативно отнеслись к идее курения, а количество студенток, не курящих на момент анкетирования составило 82,6%. Те, кто курит в настоящее время, а они оказались в меньшинстве, занимаются им от 6 месяцев до 7 лет. Большинствообучающихся на втором курсе также негативно относятся к табаку. Так, от вредной привычки «отмахнулись» 76,9% юношей и 85,5% девушек. От полугода до 7 лет составил срок курения у второкурсников. Респонденты третьего года обучения поддержали студентов младших курсов, которые не собираются в своей жизни браться за сигареты. Таких молодых людей оказалось 73,3%, а девушек – 78,8%. Студенты, увлекающиеся курением, занимаются им в среднем 4-5 лет. Среди студентов специальной медицинской группы, где важное значение придаётся поддержанию и укреплению здоровья, 100% юношей отказались от табакокурения, а вот 14,8% девушек всё ещё далеки от того, чтобы бросить курить. Причины, побуждающие отказаться от вредной привычки у студентов различные. Здесь речь идёт о вреде в целом, о сохранении и приумножении здоровья (основная масса ответов), отдельные ответы были связаны с тем, что студенты не переносят запах сигарет, с влиянием на профессиональную деятельность или просто не хотят.

Физкультурно-спортивная деятельность способствует формированию здорового образа жизни, положительной мотивации к регулярным занятиям. Она позволяет удовлетворять потребности в саморазвитии личности, самоактуализации, самовыражению своего внутреннего состояния, духовной сущности через движение, музыку и др. виды искусства. Посредством занятий физической культурой и спортом можно достичь полноценной физической и здоровой личности будущего специалиста; организации активного досуга; профилактике и устранению негативных влияний в молодежную среду.

Мотивация физкультурной деятельности - это особое состояние личности студента, формирующееся в результате соотнесения им своих потребностей и возможностей с уровнем активности, служащей основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

оптимального уровня психофизической подготовленности и работоспособности в условиях вузовского образования. Осознание личностью студента улучшать свое физическое состояние, восстанавливать функциональные возможности организмаможет положительно воздействовать на процесс обучения и совершенствования профессиональных качеств будущего специалиста.

Учебная дисциплина «Физическая культура», наряду с другими учебными дисциплинами, является обязательным предметом в программах высших учебных заведений страны. Планирование процесса обучения строится исходя из требований, изложенных в программе, в том числе и для нашего предмета. Следующий вопрос, который был задан респондентам, связан с необходимостью присутствия дисциплины в ВУЗах Российской Федерации и, соответственно, в нашем институте (табл. 1).

Таблица 1

Мнение студентов о необходимости присутствия дисциплины «Физическая культура» в ВУЗах страны и МГИКе

№ п/п	Курс	Юноши			Девушки		
		да	нет	не знаю	да	нет	не знаю
1	I	75	12,5	12,5	87,2	4,65	8,14
2	II	81,8	9,1	9,1	86,0	3,5	10,5
3	III	71,4	28,6	0	66,7	9,1	24,2
4	СМГ	100	0	0	73,1	11,5	15,4

Данные, представленные в таблице 1, наглядно свидетельствуют о позитивном отношении студентов к занятиям по физической культуре. Существенных различий во мнениях между юношами и девушками не выявлено. Однако, несмотря на положительное решение данного вопроса, в целом, всё же интересы студентов к третьему курсу (третьему году обучения) несколько снижаются, в особенности это заметно у женской части опрошенных. На наш взгляд, одной из причин может быть занятость третьекурсников другой деятельностью (например, трудовой, которая требует дополнительного времени).

Модернизация занятий по физической культуре в различных образовательных учреждениях страны позволяет разнообразить и внедрить новые подходы, нацеленные на повышение интереса к занятиям. Общеизвестно, что в ВУЗах страны, согласно программе, студенты посещают обязательные учебные занятия, а в свободное от учёбы время своё спортивное мастерство повышают в секциях по видам спорта. Если первое входит в объёмные требования студента, то второе исходит из желания студенческой молодёжи.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

В этой связи, мы предприняли попытку изучить мнение студентов, которым был задан следующий вопрос: Какую форму занятий они планируют выбрать – занятия по видам спорта или базовую форму физкультурных занятий(ныне существующая форма занятий).

Студенты 1го курса не смогли однозначно ответить на поставленный вопрос. 55% посчитали, что секционные занятия будут более полезными, тогда как 45% – за проведение общепринятых учебных занятий. Большинство студенток этого же курса (67,4%), напротив, ратуют за секции и 32,6% поддерживают обычную форму занятий. Мнение студентов 2го курса также, как и первокурсников, разделись практически поровну – 54,5% за секционные занятия, 45,5% против такой формы. А большинство девушек, обучающихся на втором курсе (76,4%), с удовольствием бы занимались различными видами спорта, нежели просто посещали учебные занятия по физической культуре (23,6%). В отличие от студентов 1 и 2го курсов, третьекурсники, после двух лет учёбы, готовы перейти на индивидуальные занятия, то есть начать заниматься в секциях (80,0%). Количество студенток, с переходом на третий курс, несколько изменили своё мнение. Процент активно желающих заниматься в секциях несколько сократился (61,1%), по сравнению с девушками 1 и 2го курсов. Большинству студентов из специальной медицинской группы по душе занятия, которые проходят в рамках учебного процесса. За эту форму высказались 83,3% юношей и 60,0% девушек. По всей вероятности, указанные ответы могут базироваться на особенности функционального состояния, а также связаны с характером выполняемой физической нагрузки, предусмотренной в секциях и на обычных занятиях. Таким образом, элективная (секционная) форма занятий вызывает больший интерес у студентов. Однако, стоит отметить, что для качественной подготовки и выступлений на соревнованиях, что и предусматривается при занятиях в секциях по видам спорта, необходимо улучшение общей физической подготовки, которое проводится на учебных занятиях изначально.

Как социокультурное явление физическая культура в большинстве стран имеет поддержку на государственном уровне. Российское государство заинтересовано в воспитании физически и духовно развитого, здорового молодого поколения, в подготовке его к жизни, в разностороннем развитии личности, получающей удовольствие от работы, отдыха, движения.

Многообразие видов спорта на сегодняшний день настолько велико, что порой трудно запомнить их наименование. Более того, в один вид входит несколько дисциплин – от двух и до нескольких десятков, что

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

может свидетельствовать о полноценном развитии этого вида спорта в мире.

Как известно, существуют виды спорта, соревнования по которым отдельно проводят зимой или летом («зимние» и «летние» виды спорта). Популярность их определяется включением в программу, прежде всего, Олимпийских игр, а затем чемпионатов мира. Так, на Играх в Сочи (06-23 февраля 2014 г.) спортсмены, соревнуясь всего в 7 видах, разыграли 98 комплектов наград. В программу летних Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро (05-22 августа 2016 г.) включены более 30 видов спорта, при том, что количество комплектов достигает 306. Отсюда следует, что не всегда человек, не посвящённый в спорт, сможет назвать хотя бы часть из этого многообразия. Однако, мы попытались узнать у студентов МГИК какие виды спорта им больше всего нравятся.

Юноши не блеснули знаниями по этому вопросу. Так, у студентов преимущественно популярностью пользуются игровые виды спорта – баскетбол, футбол, волейбол. Встречались единичные ответы, связанные с лёгкой атлетикой, рукопашным боем (данный вид деятельность не является видом спорта), шахматами. Лишь один респондент (из специальной медицинской группы) не смог определиться с любимым видом спорта. В отличие от юношей, студенткам больше нравятся летние виды спорта – игровые виды, художественная и спортивная гимнастика, плавание, отдельные виды лёгкой атлетики, стрелковые виды. Из зимних видов спорта – это, прежде всего, фигурное катание. Некоторые студентки отдали своё предпочтение бадминтону, тяжёлой атлетике, сноуборду, шорт-треку. Следует отметить, что определённой части девушек нравится заниматься фитнесом и аэробикой, не являющимися, кстати, видами спорта, но позволяющими привить некоторые элементы спортивной деятельности.

Общеизвестно, что в последние годы руководство страны уделяет значительное внимание развитию физической культуры и спорта. Объёмы вложенных материальных средств напрямую зависят от достижений наших спортсменов на крупных международных соревнованиях – Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы. Более того, решение о проведении подобных соревнований в той или иной стране свидетельствует о больших заслугах тренеров, спортсменов и специалистов страны на мировой арене. Исходя из этого, 4 июля 2007 г. в Гватемале на 119^{й} сессии Международного Олимпийского комитета большинством голосов было принято решение о проведении XXII Олимпийских (зимних) игр в российском городе Сочи (по стечению обстоятельств нумерация зимних игр в Сочи совпала с нумерацией летних Олимпийских игр, проходивших в 1980 г. в г. Москва).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Данные соревнования стали не только важным событием для страны, но и главным событием 2014 г. в мире. Мы предполагали, что студенты МГИКа проинформированы об этом спортивном мероприятии. Но, были приятно удивлены, когда на вопрос: Какое спортивное событие в Вашей жизни произвело неизгладимое впечатление на Вас и одновременно позволило гордиться Родиной, подавляющее большинство юношей и девушек всех курсов обратили свои взоры на Олимпийские игры в Сочи. Наряду с этим, студенты уделили должное внимание и Паралимпийским играм (эти соревнования проходят сразу после Олимпийских игр, в которых участвуют спортсмены с ограниченными возможностями). Убедительная победа в неофициальном командном зачёте российских спортсменов на двух спортивных мероприятиях, также явилась гордостью наших студентов за страну. И вдвойне приятно, что среди волонтёров, оказывающие всевозможную помощь участникам игр безвозмездно, где основная часть была молодёжь, находились и несколько студентов нашего ВУЗа. Таким образом, пропаганда идей Олимпизма, успех российских спортсменов на международной арене позволит консолидировать молодёжь и по-иному взглянуть на ценности, которые несёт физическая культура и спорт.

На современном этапе развития высшего образования всем образовательным учреждениям, задействованным в процессе подготовки высококвалифицированных специалистов, следует вести поиск неиспользованных резервов, направленных на повышение уровня знаний студентов, статуса учебных занятий и т.д.. В зависимости от характера учебной дисциплины, ведущие преподаватели теоретических дисциплин, внедряют различные современные методы и подходы обучения, связанные, в первую очередь, с техническими элементами: компьютерные технологии, видео, интерактивные доски, презентации и многое другое.

Однако, наряду с вышесказанным, ведущим практические занятия (физическую культуру и спорт, музыкальное искусство, хореографию и т.д. и т.п.) специалистам, для повышения уровня знаний студентов, а вместе с этим и статуса своих занятий, перечисленного будет недостаточно.

Мы считаем, что одним из определяющих векторов в решении данной проблемы должно выступать мнение самих обучающихся. Исходя из вышеизложенного, студентам был задан вопрос, в которомнас интересовало мнение, позволяющее преподавателям кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности (речь идёт о преподавателях по физической культуре) изыскать пути, способствующие повышению авторитета (статуса) учебных занятий по физкультуре в МГИКе.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

В ответах студентов присутствовало достаточное количество разнообразных предложений, в том числе и не совсем стандартных. Суммируя ответы студентов и студенток 1-3 курсов, обучающихся в основной и подготовительной медицинских группах, можно констатировать, что для повышения авторитета (статуса) занятий по физической культуре необходимо следующее:

- вести пропаганду здорового образа жизни в институте;
- проводить большинство занятий под музыкальное сопровождение;
- проводить занятия с элементами соревновательной борьбы с последующим вручением призов;
- сделать акцент на секционные занятия, при этом увеличить количество самих секций, в том числе и секций, связанных с новыми физкультурно-спортивными направлениями;
- построить плавательный бассейн и реконструировать стадион;
- обновить инвентарь и оборудование, находящийся в спортивном комплексе;
- создать зал атлетической подготовки (тренажёрный зал);
- включать в занятия больше различных игр;
- участвовать в соревнованиях в составе команды института;
- поощрять студентов за участие в соревнованиях;
- оборудовать раздевалки индивидуальными шкафами для одежды и др.

Ответы представителей специальной медицинской группы, в целом, мало чем отличались от их сокурсников, высказав лишь пожелания заниматься в секциях.

Отдельные ответы студентов (студенток) были связаны непосредственно с деятельностью профессорско-преподавательского состава. В частности, студенты специальной медицинской группы отметили компетентность преподавателей, ведущих у них практические занятия. В ответах студенток особых пожеланий в адрес преподавателей не было, а отдельные ответы свидетельствовали о профессиональном отношении к своей деятельности.

Наряду с вышеизложенным, встречались и несколько нестандартные ответы. К примеру, повышение статуса занятий напрямую зависит от роста стипендиального фонда института, а также следует довести до одного занятия в неделю (в настоящее время студенты два раза – 3 часа в неделю посещают занятия), обучить, а затем и задействовать студентов в проведении в подготовительной части занятия (разминке) и др.

Подводя итог, можно констатировать, что повышение авторитета занятий по физической культуре в нашем ВУЗе напрямую зависит от материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

По всей вероятности, если внедрение компьютерных и иных технологий в занятия теоретического курса могут вывести эти предметы на другой уровень, то для улучшения качества проведения практических занятий, мастерство и компетентность преподавателей не могут решить всех проблем, связанных с современными взглядами студентов. Привлекательность наших занятий возрастёт (или будет возрастать), базируясь на мнение студентов, в том числе и благодаря успешному решению вопросов по оснащению спортивного комплекса института.

Следующий вопрос, который мы предложили студентам, был связан с модернизацией занятий по физической культуре. Обобщённый анализ ответов всех респондентов не выявил особых различий между данным вопросам и вопросом, связанным с повышением авторитета нашего предмета. Отдельные студенты (студентки) в рамках учебных занятий пожелали, чтобы проводились занятия по фитнес-аэробике, внедрялись элементы танцевального спорта, больше времени уделялось упражнениям на тренажёрах (упражнения, способствующие повышению силовых качеств), во внеучебное время свободно посещать спортивный комплекс института, повышать уровень и авторитет институтских и факультетских соревнований, предоставлять возможность самостоятельно заниматься и др. Основная часть ответов была связана с улучшением условий для проведения занятий.

Заключительный вопрос нашего анкетирования затрагивал инициативу, выдвинутую Президентом России В. В. Путиным, которая напрямую исходила из важных документов, разработанных в 2013 г. - «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственная программ Российской Федерации«Развитие физической культуры и спорта».

В данных документах говорится, что доля населения, систематически занимающаяся физической культурой и спортом к 2020 г., должна достичь 40%, а среди обучающихся – 80%.Для решения этой задачи планируется создать современную и эффективную государственную систему физического воспитания населения. Её системообразующим элементом призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВСФК), определяющий уровень физической подготовленности населения страны - «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») [3, 4]. ВФСК направлен на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта, формирование необходимых знаний, умений, навыков, приобщение к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

проведение мониторинга и улучшение физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Цель ВФСК – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, улучшении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, необходимости вести здоровый, спортивный образ жизни (в 2014 г. утверждены Государственные требования к уровню физической подготовленности населения; приказ Министерства спорта РФ №575 от 08.07.2014 г.). На основании этого будут утверждены удостоверения, а к ним и знак – золотой, серебряный и бронзовый, которые будут вручаться на федеральном (золотой) и региональном (серебряный и бронзовый) уровнях.

Пилотные исследования по определению уровня физической подготовленности студенческой молодёжи страны были уже проведены в 12 регионах, в которых приняло участие более 110 тыс. человек [5].

В 2016 г. ВСФК «ГТО» должен быть внедрён повсеместно.

Своё отношение к «ГТО»мы попросили определить студентов МГИК.

Полученные ответы позволили выявить, что меньше половины студенток 1, 2 и 3го курсов к введению «ГТО», как к способу определения уровня физической подготовленности населения страны (48,8, 44,6 и 43,8%, соответственно), относятся положительно. Другая, значительная часть девушек указанных курсов ещё (или пока) не определилась со своим выбором – 44,2, 46,5 и 56,2%, соответственно. Менее 10% респонденток от каждого курса отрицательно восприняли идею о внедрении комплекса «ГТО» в их повседневную жизнь.

Большая часть юношей 1 и 3го курсов, соответственно, 62,5 и 60% уже высказались в пользу нововведения тогда как 40% второкурсников за «ГТО». Среди не определившихся лидерами стали респонденты второго года обучения – 50%. Касательно двух других курсов: у первого курса процент ещё не определившихся составил 12,5%, а у третьего курса – 20%. Результаты ответов студентов специальной медицинской группы мало чем отличаются от основной и подготовительной групп. 48,1% девушек положительно воспринимают идею внедрения комплекса «ГТО», несколько меньше – 33,3% наблюдается у юношей. Количество студентов, которые пока не определились, составило 66,7%, а у девушек – 44,5%.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Минимальный процент был зафиксирован у студенток (7,4%), которым может не понравиться комплекс «ГТО».

Приведённые ответы студентов, где доля не определившихся велика, по всей вероятности, свидетельствует о том, что в настоящее время ещё не полностью реализована программа по пропаганде комплекса ВСФК «ГТО», не определены пути внедрения в жизнедеятельность людей различного возраста, в особенности молодого поколения, какие дивиденды ждут обладателей знаков, в том числе при поступлении в высшие учебные заведения (отдельные образовательные учреждения предварительно объявили о дополнительных льготах для абитуриентов, обладающих знаками «ГТО»).

Представленные результаты исследования, базирующиеся на анкетировании студентов МГИК, в настоящем материале показали, что респондентами были предложены ряд путей, способствующих повышению качества образовательного процесса по нашему предмету, которые позволят сделать более привлекательными занятия по дисциплине «Физическая культура», повысят доступность и улучшат возможность заниматься спортом. В первую очередь всё сводится к развитию материально-технической базы кафедры, оснащению современным оборудованием и инвентарём, расширению секционных (спортивных) занятий и соревновательной деятельности внутри ВУЗа и за его пределами. Спорт, как важный аргумент развития современного общества (совместно с культурой), не остаётся без внимания студенческой молодёжи. В подтверждении сказанному можно привести ответы студентов, для которых игры в Сочи стали не только знаменательным событием, но и позволили испытать гордость за свою страну (здесь важно отметить, что на студентов, по всей вероятности, произвела впечатление сама организация столь масштабных соревнований и уверенная победа российских спортсменов в неофициальном командном зачёте).

Исходя из результатов, полученных на втором этапе анкетирования, а также, учитывая мнение преподавателей, можно констатировать, что для модернизации занятий по физической культуре в ФГБОУ ВО «МГИК», следует:

- усовершенствовать базу спортивного комплекса института путём оснащения оборудованием и инвентарём, проведения ремонтно-строительных работ, которые позволят расширить существующие площади для осуществления комплексных занятий;

- расширить физкультурно-спортивную деятельность;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

- внедрить спортизацию (поэтапно) в учебный процесс, являющийся одним из основных направлений, способствующих повышению эффективности процесса обучения в нашем институте;

- учебная дисциплина «Физическая культура», как важное средство, направленное на улучшение здоровье населения, должна остаться для студентов МГИКа необходимым предметом в институте;

- осветить в тематике лекционных курсов вопросы, связанные со спортивной деятельностью;

- постепенно внедрять элементы комплекса «ГТО», определяющего физическую подготовленность студентов;

- разработать виды поощрения для студентов и абитуриентов, носителей знаков ВФСК «ГТО»;

- вести пропаганду здорового образа жизни (на постоянной основе) на всей территории института.

Необходимость дальнейшего развития физической культуры и спорта среди студентов обусловлена запросами и правами личности молодых людей, возрастными и индивидуальными особенностями их развития, постоянно изменяющимися условиями жизнедеятельности, специальным «заказом» общества на подготовку высококвалифицированных специалистов. Этот заказ предполагает обязательное хорошее психофизическое развитие личности, что повышает биологические возможности жизнедеятельности, позволяет успешно переносить ухудшающимся экологическим условиям, переносить психические и физические нагрузки, эффективно осуществлять деятельность в обычных и экстремальных условиях.

Таким образом, физическая культура – очень важная учебная дисциплина, систематизирующая приобретение жизненно необходимых качеств, способностей, знаний, умений и навыков. Её значимость существенно возросла в связи с получением статуса гуманитарной составляющей высшего образования. Физическая культура дисциплина, которая обучает студентов сохранять и укреплять своё здоровье, повышать физическую подготовленность, совершенствовать психофизические способности, необходимые в будущей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Лотарев А.Н. Роль физической культуры в профессиональной подготовки студентов // Известии ТГУ «Физическая культура. Спорт». 2013. Выпуск 1. С. 105-111.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

2. Дудкина Ю.И. Мирзоев О.М. Мониторинг отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2015. № 2. С. 219-225.

3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (проект). Москва: Минспорт РФ, 2013. 50 с.

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Москва: 2014.

5. Уваров В.А., Булавина Т.А. Результаты апробации действующих нормативных требований I-VI ступеней и прогноз количества значкистов комплекса ГТО. Материалы XIII Международной очно-заочной научно-практической конференции «Здоровой образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей ВУЗОВ. Москва: РИОНОУ «ИНЭП», 2015. С. 127-129.

СУЩНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ФИТНЕСА КАК ИННОВАЦИОННОГО СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

Иванчикова С.Н.
Луганский национальный университет
им. Тараса Шевченко
г. Луганск, Украина

Слово «фитнес» дословно переводится с английского языка как «пригодность» или «соответствие». Само определение «фитнес» произошло от английского глагола «to be fit» − быть в форме и на сегодняшний день существует без перевода буквально во всех языках мира [8]. Данная инновационная физкультурно-оздоровительная система стремительно стала популярной в развитых странах мира и на сегодняшний день характеризуется как система средств, которая по своему содержанию, методам и принципам их выполнения, обеспечивает гармоничное развитие как физического аспекта здоровья человека, так и всестороннее совершенствование с духовной, психической и социальной составляющими.

Наиболее близкое по смысловому значению в украинском языке определению «фитнес» соответствовало бы общепринятое в нашем образовательном пространстве определение «физическая культура».

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Однако это широкое понятие в значительной степени является декларативным. Ведь по определению, данному в Законе Украины «О физической культуре и спорте» [4], физическая культура направлена на обеспечение двигательной активности людей с целью их гармоничного, прежде всего физического развития и ведения здорового образа жизни, что подчеркивает исключительную значимость физической активности для жизни человека. Определение «фитнес» по мнению ряда ученых [2, 5, 6] имеет более конкретное содержание и является важной составляющей философии успеха, которая предусматривает наличие физической, психической и эмоциональной устойчивости. В ряде научных источников [2, 3, 5, 6, 8] указывается на то, что определение «фитнес» интегрирует в себе совокупность средств, обеспечивающих формирование индивидуального уровня здоровья через выработку мотивации к здоровому образу жизни и формированию культуры здоровья, включая рациональное питание, разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование здоровья, активную жизненную позицию. Так, идеология фитнеса реализуется в физкультурно-оздоровительной деятельности через выполнение фитнес-программ, которые объединяют различные средства фитнеса, направленные на регуляцию аспектов здоровья путем использования физических нагрузок и ментальных действий. Яркими примерами такого синтеза являются фитнес-йога, система пилатес и др. Такие фитнес-программы основаны на идее неразрывной связи тела и сознания, объединяют в себе элементы различных восточных оздоровительных систем и инновационные формы двигательной активности [5]. Ментальные фитнес-программы стали стремительно развиться в ответ на полученные знания о том, что одни только регулярные тренировки и правильное питание не обеспечивают полного физического благополучия и не способствуют приобщению к культуре здоровья. То есть для этого нужно еще и положительно влиять на духовный, психический и социальный аспекты здоровья человека. Физкультурно-оздоровительная система фитнес включает более широкий спектр воздействий, чем просто совершенствование физического состояния. В учебнике Эдварда Т. Хоули и Б. Дона Фрэнкса «Оздоровительный фитнес» [8] указываются следующие определения различных категорий физкультурно-оздоровительной системы фитнеса: «общий фитнес» − это стремление к оптимальному качеству жизни, которое включает духовный, психический, социальный и физический компоненты. Общий фитнес ассоциируется с представлениями о здоровье и культуре здоровья; «физический фитнес» − это стремление к оптимальному качеству жизни, которое включает достижение более высоких уровней физической подготовленности по состояниям

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

тестирования, малый риск нарушений здоровья. В общем плане физический фитнес ассоциируется с уровнем физической подготовленности. Приводятся две производные этого понятия:

− оздоровительный фитнес, направленный на достижение и поддержание физического благополучия и снижения риска развития заболеваний;

− спортивно-ориентированный или двигательный фитнес, направленный на развитие способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне. Добавим, также существует фитнес как вид спорта, появившийся относительно недавно в рамках соревновательного бодибилдинга.

При этом физический компонент фитнеса определяется двигательной активностью, специально организованной в рамках фитнес-программ. Это тренировки с отягощениями, направленные на развитие силовых способностей и увеличение мышечной массы; аэробные тренировки, направленные на развитие аэробных способностей; тренировки гибкости и др. По мнению специалистов фитнеса, любое физическое упражнение, конечной целью которого является здоровье, относится к фитнесу [5, 6, 8]. То есть физический компонент фитнеса определяется оптимальным физическим состоянием личности, включая достижения определенного уровня результатов выполнения двигательных тестов (фитнес-тестирование) и низкий уровень риска развития заболеваний. В этом плане двигательная активность выступает как критерий эффективности физического компонента фитнеса.

Психический и социальный компоненты фитнеса обеспечивают адекватную реакцию поведения, способность противостоять эмоциональным стрессам и находиться в состоянии гармонии с окружающим миром [2]. Фитнес представляет собой оптимальное качество жизни. Базой для такого динамичного состояния является высокий уровень культуры здоровья, сформированность физического, психического, духовного и социального аспектов здоровья. Ведь доброжелательность и широкое участие в общественной жизни, физические возможности для достижения личных целей – это существенные компоненты культуры здоровья. Оптимальное качество жизни требует от человека непрерывного стремления к достижению целей, росту и развитию. Когда человек, имеющий хорошее здоровье, постоянно стремится к высокому качеству жизни, проявляется духовный компонент фитнеса.

Средства фитнеса определяются как совокупность научных методов, шагов, приемов, сложившихся в определенный алгоритм действий, реализованный определенным образом в интересах повышения

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

эффективности физкультурно-оздоровительной работы, обеспечивающий гарантированное достижение результата [5] на основе свободного, осознанного и мотивированного выбора занятий фитнесом с использованием современного инвентаря и оборудования. Массовое распространение фитнеса является показателем повышения потребностей современного человека в стремлении к сформированности культуры здоровья, требований общества к уровню развития физического, психического, духовного и социального аспектов здоровья.

По определению А.Г. Сайкиной [5] сегодня фитнес является сложным полифункциональным социокультурным явлением, относящимся к предметной области физической культуры, базовым понятием которого является общечеловеческая культура, а идеологической основой является принцип гуманизма и холистический подход в процессе оздоровления человека, повышение и сохранение физической работоспособности инновационными средствами на основе физических упражнений.

Задачей, которую прежде всего решает фитнес, является укрепление здоровья, повышение жизненного тонуса, рост общей и специальной работоспособности, развитие физических качеств, формирование осанки и коррекция недостатков телосложения, профилактика патологических состояний, воспитание эстетических навыков, приобретение жизненной энергии, бодрости, позитивного настроения, противодействие стрессам. Все фитнес-программы в зависимости от поставленной цели, задач и используемых средств фитнеса, по нашему мнению, целесообразно разделить на пять групп: фитнес-программы аэробной направленности; фитнес-программы силовой направленности; фитнес-программы с элементами восточных оздоровительных систем; фитнес-программы прикладной направленности; фитнес-программы комплексной направленности.

Физкультурно-оздоровительные занятия с применением средств фитнеса состоят из относительно законченных структурных единиц, в рамках которых происходит достижение поставленной цели посредством реализации фитнес-программ [5, 6]. Для того, чтобы составить фитнес-программу необходимо, прежде всего, определить ее цели и задачи согласно конкретных условий физкультурно-оздоровительной деятельности. В зависимости от времени, в течение которого осуществляется этот процесс, различают макро-, мезо- и микроструктуру уровней физкультурно-оздоровительной тренировки с применением средств фитнеса.

Построение занятий на основе различных циклов позволяет систематизировать средства фитнеса, используемые в данной фитнес-программе, корректировать величину тренировочных воздействий и

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

наилучшим образом обеспечивать рост физической работоспособности тех, кто занимается фитнесом. Структура отдельного занятия фитнесом в значительной степени определяется типовыми изменениями работоспособности занимающихся. Так, по результатам наблюдений специалистов по фитнесу [3, 8] в начале фитнес-тренировки уровень работоспособности растет, затем колеблется около повышенного уровня и до конца занятия снижается. Основываясь на изменениях работоспособности в течение занятия, характеризующихся сложными перестройками в организме и обеспечивающих оптимальные условия использования энергии в процессе работы, необходимо строгое соблюдение правил при построении занятия. В рамках подготовительной, основной и заключительной частей занятия, следует учитывать функциональные сдвиги, происходящие в каждой зоне работоспособности. Все физкультурно-оздоровительные занятия с использованием средств фитнеса должны начинаться с разминки. При этом в основной части кривая нагрузки может быть разной в зависимости от возраста, пола, используемых средств фитнеса и двигательного опыта тех, кто занимается фитнесом. Как правило, кривая нагрузки является достаточно высокой. Заключительная часть характеризуется снижением нагрузки. Контроль и самоконтроль на физкультурно-оздоровительных занятиях и в отдельных циклах, помогает проанализировать изменения, происходящие в системах организма занимающихся и сравнить их с запланированными изменениями.

Для физкультурно-оздоровительных занятий с применением средств фитнеса характерны различные формы организации. Они определяются с помощью необходимой специфики используемых средств фитнеса. Характер упражнений, используемых в физкультурно-оздоровительной деятельности, обусловлен расчетом интересов, возможностей и задач включительно для каждого, кто занимается. При этом частота упражнений зависит от подготовки и возможностей занимающихся; интенсивность работы осуществляется от последовательного увеличения нагрузок к уменьшению; продолжительность работы характеризует продолжительность использованных средств фитнеса и периодичность их повторений.

Обращаясь к содержанию и сущности физкультурно-оздоровительной системы фитнеса как инновационного средства формирования культуры здоровья, следует сказать, что инновационные процессы являются базовыми составляющими современного образовательного процесса. Инновации в образовании считаются новшествами, специально спроектированными, разработанными или случайно открытыми в порядке педагогической инициативы. Тенденция к распространению инноваций в сфере физической культуры говорит о их

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

определенном социокультурном запросе [7]. Направлениями внедрения инноваций в организацию физкультурно-оздоровительной деятельности отечественных учебных заведений могут служить внеаудиторные учреждения, которые имеют больше возможностей по внедрению инновационных подходов благодаря своей мобильности, адаптации к контингенту студенческой молодежи, запросам общества. Отличительной чертой инновационных подходов физкультурно-оздоровительной деятельности в высших учебных заведениях является их гуманистическая направленность, применение личностно-ориентированных форм и методов обучения, удовлетворение интересов каждого, формирование устойчивой социально-психологической установки на активные занятия по физическому воспитанию, комплексный характер воспитательного воздействия.

Рассмотрение содержания инновационных форм и средств физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи разных стран показывает [6], что на данном историческом этапе, результатом применения средств фитнеса является не только совокупность физических качеств личности, а именно сформированность определенного стиля жизни. Следует подчеркнуть, что решающим фактором формирования культуры здоровья личности сегодня признана позиция самого человека, его отношение к собственному здоровью, тесно взаимодействующее с задачами фитнеса. Поэтому можно определить сущность концепции формирования культуры здоровья средствами фитнеса через формирование ценностных и мотивационных установок личности, ориентированное на здоровый образ жизни как основу современного социума. Современные представления о стиле жизни здорового человека ориентируют его на достижение гармонии физического, психического, духовного и социального аспектов здоровья. Возникновение инновационных видов физической культуры в нашей стране связано с интенсивным развитием физкультурно-оздоровительной деятельности [6], с возникновением и развитием фитнеса в Украине.

Сегодня индустрия фитнеса характеризуется широким распространением количества фитнес-клубов, разработкой новейших средств фитнеса и фитнес-программ. Наблюдается тенденция к сотрудничеству фитнес-клубов, педагогических, медицинских и социально-психологических учреждений с привлечением широкого круга потребителей фитнес-услуг, что отражает тенденцию изменения стиля жизни молодежи и взрослого населения в сторону формирования культуры здоровья. В индустрии фитнеса возникают все новые и новые средства фитнеса, которые со временем образуют фитнес-программы. Формируясь последовательно, они находят свое место во всех видах физкультурного образования, рекреации и реабилитации.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Предпосылкой к созданию инновационных физкультурно-оздоровительных систем является изменение социокультурного запроса потребностей нынешнего общества в здоровых людях, изменение аксиологических ориентации самих членов общества и появление в ответ на это инноваций в различных видах физической культуры [5, 6]. Именно они под влиянием социокультурных факторов активно воспринимаются индустрией фитнеса, творчески перерабатываются и становятся основой новых средств фитнеса. Так как в основе идеологии фитнеса лежит приоритет здоровья человека, то и создаваемые средства фитнеса носят оздоровительную направленность.

На основе проведенного нами анализа содержания фитнес-программ, представленных на международных фитнес-конвенциях за последние 5 лет и списков предлагаемых фитнес-услуг в ведущих фитнес-клубах Донецкого региона, по степени интеграции различных средств фитнеса, нами были определены пять основных подходов к разработке фитнес-программ: синкретический, систематический, классический, комбинированный и диверсификационный.

Одним из ведущих подходов является синкретический, который реализуется в индустрии фитнеса созданием и развитием средств фитнеса, основанных на культурных этнических традициях Востока и Запада, различных стран и народов мира. Примерами таких фитнес-программ являются фитнес-йога, афро-аэробика, зумба, ирландский степ и др.

Систематический подход выражается в том, что на основе интеграции технологий из других видов физической культуры и их дальнейшей модернизации в фитнес-индустрии создаются новые средства фитнеса. Они учитывая принцип систематичности, образуют фитнес-программы − аерофитнес, калланетика, пилатес и др.

В свою очередь, фитнес-индустрия не отказывается от востребованных, исторически сложившихся и признанных занятий теми или иными видами двигательной активности, лишь добавляя внешние, современные элементы, что реализует классический подход. Отражая тенденции внешнего мира к интеграции, фитнес-индустрия может реализовывать комбинированный подход, сочетая в себе как традиционные, так и нетрадиционные виды двигательной активности, различные технологии физкультурно-оздоровительной тренировки. Для удовлетворения разносторонних потребностей людей, фитнес-индустрия максимально широко, по сравнению с другими видами физической культуры, использует диверсификационный подход, когда одна фитнес-программа имеет множество классов. Ярким примером служит аэробика и ее классы − степ-аэробика, фанк-аэробика, слайд-аэробика и др.

Отметим, что процесс формирования содержательной основы фитнес-индустрии находится в постоянном процессе развития,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

стремительно обновляется в современных условиях. Однако, процесс интеграции физкультурно-оздоровительной системы фитнеса как инновационного средства формирования культуры здоровья, встречается с рядом трудностей. Они обусловлены извечной борьбой между старым и новым в сознании людей, а также рядом важных факторов, изучение которых должно быть сегодня предметом изучения специалистов не только в области физической культуры и педагогики, но и в смежных отраслях. Используя новейшие средства фитнеса, человек не только сможет приобрести знания и умения по правильному выполнению физических упражнений и дозированию физических нагрузок, но и приобщится к культуре здоровья. Потому фитнес, это не просто одна из физкультурно-оздоровительных систем, − это особая философия, определенный образ жизни, который формирует культуру здоровья.

Список литературы

1. Башавець Н.А. Культура здоров'язбереження у питаннях та відповідях / Н.А. Башавець; Одес. ін.-т фінансів Укр. держ. ун-ту фінансів та між нар. торгівлі. – О.:2010. – 271 с.
2. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич// Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. – 2003. – № 2. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.sportedu.ru/press/TPFK/2003N2/p45-46.htm>.
3. Григорьев В.И. Стратегия формирования фитнес-индустрии: монография / В.И. Григорьев, В.С. Симонов.– СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2006.– 208 с.
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 року № 3808-XII (редакція від 05.12.2012). [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
5. Сайкина Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина. − СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. – 394 с.
6. Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика / Л.В. Сиднева, Т.С. Лисицкая. II том. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 230 с.
7. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / С.В. Трачук: НУФВСУ. – Київ, 2011. – 18 с.
8. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олимп. л-ра, 2004. – 376 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ

Наткин И.В.
Тульский государственный университет
г. Тула, Россия

Актуальность изучения структуры и содержания тренировки студентов мини-футболистов обусловлены рядом причин:

- повсеместным распространением мини-футбола, как эффективного средства физического воспитания школьников, студентов, а так же команд-мастеров, участвующих в первенстве России, включая и международные соревнования;

-·с возрастающей популярностью мини-футбола в стране.

Специфика соревновательной деятельности студентов мини-футболистов, играющих на мини-футбольных полях, связана с выполнением разнообразных технико-тактических действий, как в обороне, так и в атаке, на ограниченном пространстве. В частности, периметр поля для игры в мини-футбол лимитирован длиной 42-25 метров и шириной 25-15 метров, а количество игроков в каждой команде составляет 5 человек, один из которых вратарь.

Учитывая, что плотность игровых действий на мини-футбольном поле существенно выше, чем на большом поле, здесь на первое место выступают скоростные качества и техническая подготовленность футболистов.

До настоящего времени отсутствуют методические разработки по системе подготовки студентов мини-футболистов, хотя практика развития мини-футбола, опирающаяся на передовой опыт близких к этому виду спорта игр (большой футбол, гандбол), настоятельно требует изучения специфических особенностей малого футбола и научно-методического обоснования применяемых средств и методов тренировки.

Система соревнований в мини-футболе существенно отличается от большого футбола. Как правило, ведущие игроки в мини-футбол, соревнуются в течение 8-9 месяцев, но игры проводятся по системе туров, которые планируются один раз в месяц. За один тур команда проводит пять игр. Таким образом, может создаться впечатление, что периодизация тренировки для футболистов, специализирующихся в «мини-футбол» должна сводиться к подготовке к каждому конкретному туру соревнований. Такой подход нашел свое применение в ряде исследований в области спортивных игр [9], где практически игнорируется

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

существующая периодизация спортивной тренировки, основанная на закономерностях развития спортивной формы, как объективного отражения физиологических механизмов формирования эффективной долговременной адаптации [4, 5, 6].

Анализ системы подготовки сильнейших спортсменов мира, специализирующихся в разных видах спорта, свидетельствует о научной необоснованности игнорирования особенностей подготовительного, соревновательного и переходного периодов [7].

Исходя из выше изложенного в основу планирования тренировочного процесса подготовки игроков, специализирующихся в мини-футболе, были положены общеметодические подходы построения спортивной подготовки, направленные на формирование и развитие спортивной формы.

При этом учитывалось, что специфика соревновательной деятельности в мини-футболе на ряду со всесторонним развитием физических качеств, предъявляет особенно высокие требования к скоростным возможностям игроков. Этот факт подтверждается педагогическими наблюдениями ведущих тренеров и специалистов за игровой деятельностью лидеров мирового мини-футбола [2].

Основные исследования проводились на протяжении 2013-2014 года с участием студентов мини-футболистов 1-3 курсов ТулГУ и футбольной команды из Тульской обл. Под наблюдением находились 25 студентов мини-футболистов и 25 игроков из большого футбола.

В процессе педагогических наблюдений за структурой тренировочного процесса подготовки студентов мини-футболистов удалось установить [10], что арсенал тренировочных средств, как правило, ограничен 10-ю общеподготовительными и 15-17-ю специально-подготовительными упражнениями. Основным средством подготовки являлись игры в мини-футбол. Физические нагрузки по преимущественной направленности распределялись следующим образом: аэробная (общая выносливость) – 20-30%; аэробно-анаэробная (комплексная) – 60-65%; анаэробно-алактатная (скоростно-силовая) – 8-10%. Такая структура нагрузок не способствовала адекватному совершенствованию физической кондиции студентов мини-футболистов, на что указывают более низкие показатели тестов игроков, по сравнению со студентами, занимающимися большим футболом (табл. 1).

Здесь, прежде всего, обращает на себя внимание отставание первых в показателях, характеризующих уровень развития скоростно-силовых качеств.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Таблица 1

Показатели физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в большом и мини-футболе (x ± σ)

ТЕСТЫ	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ		
	Футбол	Мини-футбол	
		Традиционная система подготовки	Экспериментальная система подготовки
Бег 10 м/сек	1,85±0,05	1,89 ±0,05	1.82 ±0,07
Бег 50 м/сек	6,65 ±0,19	6,93 ±0,07	6,58 ±0,25
Бег 7х50 м/сек	64,0 ±3,1	67,5 ±1,80	65,9 ±1,88
Вертикальное выпрыгивание	46,0 ±3,0	37,4 ±2,8	45,3 ±4,2

Полученные данные послужили основанием разработки экспериментальной тренировочной программы. Был существенно расширен арсенал средств и методов подготовки, с учетом педагогических параметров выполняемых упражнений, методов организации и величины нагрузки.

Для каждого упражнения рассчитывался коэффициент величины нагрузки, как отношение суммарной величины ЧСС работы к исходной суммарной величине ЧСС за отрезок времени идентичному рабочему [8].

Особое внимание было уделено постоянному внедрению в тренировочный процесс современных средств и методов совершенствования скоростно-силовых качеств, которые играют первостепенную роль в результативности соревновательной деятельности футболистов, специализирующихся в мини-футболе [2].

Одним из нетрадиционных для футбола методов развития скоростно-силовых качеств является «ударный метод», суть которого заключается в стимуляции мышц ударным их растяжением, предшествующим активному усилию в тренировочном движении [3]. В экспериментальной программе в качестве средства «ударного метода», применялись прыжки в глубину, как эффективный способ развития взрывной силы.

Известно, что уровень скоростных возможностей во многом зависит от силового компонента мощности рабочего усилия. Силовая подготовка (упражнения с отягощениями) завоевывает все большее признание, как необходимый элемент тренировки баскетболистов, волейболистов, гандболистов и «традиционно» хоккеистов. В большом футболе

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

упражнения с отягощениями практически не применяются, из-за якобы, отрицательного влияния роста мышечной массы на техническое мастерство игроков.

Здесь следует отметить, что для футбола, где особенности соревновательной деятельности способствуют возникновению «скоростного барьера», повышение скорости через развитие силы едва ли не единственный способ дальнейшего прогресса в плане совершенствования скоростной техники.

Как уже отмечалось, методические положения силовой подготовки наиболее разработаны применительно к тренировке хоккеистов, и именно они были положены в основу силовой тренировки футболистов. В частности учитывались следующие закономерности и принципы применения силовых нагрузок в игровых видах спорта:

- принцип параллельного развития скоростных способностей и скоростной выносливости, когда технико-тактические упражнения выполняются в зоне анаэробного порога;

- равномерное распределение объема силовых и скоростно-силовых упражнений с тенденцией увеличения их интенсивности от этапа к этапу, при достаточно стабильном суммарном объеме применения данных средств подготовки (25-30%);

- включение силовых и скоростно-силовых нагрузок в начале тренировочных занятий на фоне достаточно полного восстановления организма от предшествующей работы, а также подбор упражнений, с учетом воздействия на основные мышечные группы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности в футболе;

- применение нагрузок, в которых проявление силовых усилий близких к максимальным при количестве повторений в одном подходе от 6 до 12, что позволяет в сравнительно узком диапазоне комплексно развивать взрывную силу, реактивные способности мышц, а также скоростно-силовую выносливость.

В наших исследованиях, планировалось проведение не менее двух занятий скоростно-силовой направленности с использованием интервально-серийного метода, как наиболее эффективного для совершенствования скоростно-силовых качеств футболистов. В целом средства скоростной силовой подготовки составили около 30% от общего объема нагрузки. Основными же оставались специализированные упражнения игрового характера (65% от общего объема работы).

Сравнительный анализ уровня физической подготовленности футболистов, тренировавшихся по экспериментальной программе и

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

игроков, занимающихся по традиционной системе равномерного распределения ограниченного состава средств и методов тренировки, убедительно свидетельствовал в пользу выбранной нами стратегии подготовки.

Здесь следует отметить, что к концу периода подготовки студенты мини-футболисты, тренирующиеся на мини-футбольных полях, имели более высокие значения показателей в беге на 10 метров (стартовая скорость), чем их коллеги, тренирующиеся на больших полях. По результатам оценки прыгучести и стартовой скорости достоверных отличий не найдено (табл. 1).

Таким образом, можно говорить о том, что структура и содержание разработанной экспериментальной программы подготовки студентов мини-футболистов, способствовала планомерному совершенствованию специальной физической подготовленности игроков, а уровень последней определяется не только условиями проведения тренировочных занятий (залы, открытые площадки), сколько рациональной организацией тренировочного процесса и учета адекватности применяемых средств и методов подготовки функциональных возможностей организма.

Список литературы

1. Александров Ю.А. Динамика некоторых показателей функционального состояния футболистов высшей в круглогодичном цикле подготовки. Пути повышения эффективности подготовки спортсменов: сборник трудов /Ю.А. Александров. – М.: РГАФК, 2000.- 123-126 с.
2. Андреев С.Н., Еремин Д.А., Брунцев В.К. Первый Чемпионат мира по мини-футболу в Голландии: методическое пособие / С.Н. Андреев. – М.: ФКиС, 1989. - 43с.
3. Верхощанский Ю.В. Ударный метод развития взрывной силы / Ю.В. Верхошанский. // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №7. - 13-18с.
4. Матвеев А.П. Проблемы периодизации спортивной тренировки: учебное пособие /Ю.В. Матвеев. – М.: Физическая культура и спорт, 2001.-11-20с.
5. Набатникова М.А. Основы управления подготовкой спортсменов: учебное пособие / М.А. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1996.- 266-275с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

6. Платонов В.Н. Адаптация в спорте: учебное пособие / В.Н. Платонов. – Киев: Вища школа, 2002.-216 с.

7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной группировки: учебное пособие / В.Н. Платонов. – Киев: Вища школа, 2000.-366с.

8. Тюленьков С.Ю. Подготовка футболистов в залах: учебное пособие / С.Ю. Тюленьков. – М.: Физкультура и спорт,2004.-76-78с.

9. Тарасов Н.В. Программирование учебного процесса в спортивных играх: учебное пособие / Н.В. Тарасов. – М.: Физкультура и спорт,2002.- 277с.

10. Федотов А.А. Структура тренировочного процесса футболистов в условиях крайнего Севера: учебное пособие для тренеров / А.А. Федотов. – М.: Физкультура и спорт,2005.-102 с.

11. Шустин Б.А. Моделирование в спорте высших достижений: учебное пособие / Б.А. Шустин. – М.: РГАФК, 1995.-104 с.

РАЗВИТИЕ ПЛАСТИЧНОСТИ У СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

Панова И.П., Панов С.Ф.
Липецкий государственный педагогический университет
г. Липецк, Россия

Введение. Физическое воспитание в высших учебных заведениях является неотъемлемой частью образования. Специалисты указывают на необходимость поиска новых нетрадиционных технологий для организации занятий по физическому воспитанию в вузе [1, 3]. От качества организации и проведения занятий со студентами зависит уровень их физической подготовленности и здоровья. Укрепление здоровья немыслимо без применения движений, направленных на активизацию деятельности внутренних органов и развитие опорно-двигательного аппарата.

Для педагогических вузов характерным является наличие большинства девушек, которые стремятся быть не только здоровыми, но еще и красивыми. Как известно красота заключается не только в совершенстве внешних форм тела, она требует высокой координации, пластичности и грациозности движений [2]. Пластичные движения характеризуются непрерывностью, слитностью, плавностью, выполнением движений без пауз. На это качество впервые указал Н.А. Бернштейн (1947, 1991), назвав его пластикой, и предложил следующее определение: «пластика - это определенное по рисунку и ритму движение

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

человеческого тела, отражающее его духовный и внутренний мир». Вместе с тем совершенно очевидно, что ни преподаватель (или тренер), ни занимающийся не ставят цели развития пластичности, так как в специальной методической литературе это качество не представлено [6].

Таким образом, в настоящее время нужна многофункциональная система, включающая в себя развитие всех физических качеств, интеллектуальное и духовное развитие и, конечно же, пластичности и грациозности движений студенток. Однако подавляющее большинство методических рекомендаций по оптимизации процесса физического воспитания в вузах нефизкультурного профиля направлены на совершенствование выносливости, силовых и скоростных способностей занимающихся.

В последние годы стало особенно заметно проявление интереса широкого круга людей к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья [4]. Современный взгляд на здоровый стиль жизни вызвал интерес к оздоровительным системам. Этому в немалой степени способствовали появившиеся публикации, видеопродукция и большое количество клубов здоровья, основной целью которых является привлечение людей к оздоровительным тренировкам.

Высокая эффективность оздоровительной тренировки и, в частности, аэробики, объясняется тем, что технология создания фитнес-программ и программ аэробики принимает и интегрирует все лучшее, что разрабатывается в смежных научных дисциплинах [5].

Термин «аэробика» часто применяется как собственное название для различных видов двигательной активности, имеющих оздоровительную направленность. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и таким образом совершенствует аэробные механизмы обменных процессов. Это и дало основание использовать термин «аэробика» для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность.

По мнению многих авторов, аэробика предназначена для достижения сбалансированного состояния оптимального развития физической силы, гибкости, контроля за весом тела, коррекции сердечнососудистых возможностей организма, позитивного физического и психического настроения и реально способствует коррекции фигуры.

Цель нашего исследования - изучить влияние занятий оздоровительной аэробикой на развитие пластичности у студенток.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Методика и организация исследования. До начала эксперимента и по его окончании студентки проходили тестирование по показателю пластичности телодвижений, их разновидностей и проявлений: пластичность телодвижений, пластичность нижних конечностей, статическая пластичность, грациозность и правильная осанка.

Тест 1 – «волна» вперед, лицом к гимнастической стенке (тест для оценки пластичности телодвижений). Для измерения амплитуды движения использовалась специальная разметка из плотной ткани или бумаги, прикрепленная к гимнастической стенке. Ее высота - 180 см, каждое деление составляет 5 см. Пользуясь данной разметкой, можно определить расположение звеньев тела относительно друг друга и, кроме того, контролировать величину прогиба. Вначале движения, когда выполняется круглый полуприсед, важно правильное расположение звеньев относительно друг друга: руки параллельно полу. В момент выполнения завершающего движения «волны» разметка позволяет определить степень прогиба грудной части тела ученика. Величина прогиба измеряется в сантиметрах. Оценивается амплитуда движений по пятибалльной системе.

Тест 2 – мах ноги назад (тест для определения уровня пластичности нижних конечностей). Для определения уровня пластичности нижних конечностей предлагается следующее упражнение: стоя боком к гимнастической стенке, держась рукой за рейку, махом ноги назад достигнуть положения «полукольца». Разметка, прикрепленная к середине пролета гимнастической стенки, имеет высоту 180 см с делениями через каждые 5 см. Это позволяет преподавателю с достаточно большой степенью точности оценить не только амплитуду движения ногой в цифровом выражении, но и контролировать правильное положение звеньев тела относительно друг друга и выполнить задание не за счет излишнего прогиба в поясничной части, а движением от бедра. Оценивается амплитуда движений по пятибалльной системе.

Тест 3 – (тест для определения статической пластичности). Разновидность одного из специфических проявлений статической пластичности представлена фиксацией движения в заданной позе: в стойке на правой ноге, левую согнуть вперед, ступню прижать к колену опорной ноги. Руки вверх, ладонями книзу, указательный палец вверх. Заданную позу удерживать в течение 5-10 с. Оценивается правильное расположение звеньев тела по пятибалльной системе оценок.

Тест 4 – (тест для определения грациозности и правильной осанки). Тест, акцентирующий внимание на формировании правильной осанки как основе пластичности и для оценки грациозности как составной части пластичности, включает использование дополнительного груза. Мешочек

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

с песком кладется на голову и удерживается при ходьбе по «зигзагу», начерченному на полу краской или мелом. «Зигзаг» представляет собой ломаную линию, шириной 5 см, длина каждой составляющей - 1,5 м. Оцениваются слитность и плавность движения при удержании мешочка на голове по пятибалльной системе оценок.

По результатам исходного тестирования были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы студенток 1-го курса по 20 человек в каждой. Статистические данные показывают, что исходный уровень развития пластичности телодвижений студенток в контрольной и экспериментальной группах был в основном практически идентичен, достоверных различий не обнаружено. Это должно указывать на корректность последующего анализа изменений, наступивших в результате эксперимента.

Основная часть исследования проводилась на базе гимнастического зала Липецкого государственного педагогического университета. Учебно-тренировочные занятия в контрольной группе проводились на основе рекомендаций программы по предмету «Физическая культура» для вузов.

Содержанием основной части занятий в ЭГ являлось выполнение модификаций базовых шагов оздоровительной аэробики согласно стилям различных танцевальных направлений (латино, фанки, хип-хоп, джаз и др.). В одном занятии применялось несколько способов увеличения координационной сложности упражнения (добавлялись движения руками, перемещения, изменялся ритм движений, использовались разнонаправленные движения в суставах различных частей тела). На следующем занятии связка обязательно повторялась, добавлялись новые движения.

Так как занятия в ЭГ проводились поточным способом, в них не было простоев для объяснений и показа: в это время выполнялись предыдущие упражнения, ходьба или приставной шаг. Во всех занятиях обращалось внимание на правильную осанку, свободную и легкую походку, красоту движений, пластику, эмоциональность. Специфический подбор мелодий для фонограммы позволял задавать различный темп выполнения движений. Упражнения для танцевальной комбинации подбирались с учетом вида деятельности в основной части занятия. Таким образом, к работе были подготовлены необходимые мышечные группы, а нетрадиционная форма выполнения знакомых движений способствовала развитию двигательных координации, эмоциональному восприятию нагрузки и как следствие – повышению интереса к занятиям.

Результаты и их обсуждение. В конце учебного года (через 6 месяцев систематических занятий, 2 раза в неделю по 1,5 ч) было проведено повторное тестирование по показателю пластичности

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

телодвижений студенток ЭГ и КГ. Из данных, приведенных в таблице, установлено, что результаты показателей пластичности у студенток контрольной и экспериментальной групп изменились в сторону улучшения.

Таблица

Изменения показателей пластичности (M±m) у студенток контрольной и экспериментальной групп в ходе эксперимента

Тесты	Группы					
	КГ (n=20)			ЭГ (n=20)		
	до эксперимента	после эксперимента	p	до эксперимента	после эксперимента	p
Тест №1	1,4±0,5	1,7±0,4	>0,05	1,5±0,4	3,8±0,1	<0,05
Тест №2	1,4±0,3	1,7±0,4	>0,05	1,5±0,3	4,4±0,2	<0,05
Тест №3	1,5±0,6	1,8±0,5	>0,05	1,6±0,17	4,3±0,1	<0,05
Тест №4	1,5±0,3	1,7±0,3	>0,05	1,5±0,4	4,0±0,3	<0,05

Примечание: КГ - контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; M - среднее арифметическое; m - ошибка среднего арифметического значения; n - количество участников; p - уровень значимости.

Однако полученные нами данные показывают, что улучшения носят достоверный характер в экспериментальной группе ($p<0,05$), тогда как в контрольной группе эти изменения носят недостоверный характер ($p>0,05$).

По нашему мнению некоторое увеличение пластичности в контрольной группе связано, очевидно, с естественным развитием организма, приобретением двигательного опыта и интереса к занятиям физическими упражнениями. Полученные нами данные о некотором увеличении пластичности в контрольной группе согласуется с мнением многих авторов о том, что пластичность, находясь в неразрывной взаимосвязи с другими двигательно-координационными и физическими качествами, возрастает по мере повышения уровня физической и технической подготовки [6].

Выводы. Таким образом, можно говорить о положительном влиянии и традиционной и экспериментальной методики проведения занятий по физическому воспитанию на процесс развития показателей пластичности у студенток в сторону положительных изменений. Однако и достоверность полученных результатов, и гораздо больший процентный прирост в показателях в ходе педагогического эксперимента показали целесообразность и эффективность использования оздоровительной аэробики для повышения уровня развития пластичности у студенток.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Пластичность, как и другие двигательно-координационные качества, можно целенаправленно развивать и совершенствовать, используя специальные средства и методы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, характера и склонностей занимающихся к тому или иному виду спортивной деятельности.

Список литературы

1. Астахова, Е.В. Задачи, проблемы и перспективы физического воспитания студентов / Проблемы высшей школы: республ. науч.-метод. сб. - Киев, 1987. - Вып. 63. - С. 55-60.
2. Лицен, М.М. К вопросу об использовании шейпинг-программ в физическом воспитании студенток высших учебных заведений / М.М. Лицен, В.М. Гумен, Б.К. Ивлев // Теория и практика физической культуры. - 2005. - №3. - С. 39-42.
3. Лубышева, Л.И. О программных основах вузовского физкультурного воспитания / Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных // Теория и практика физ. культуры. -1990. - №3. - С. 42-44.
4. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие. - М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
5. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В.Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 216 с.
6. Назаренко, Л.Д. Пластичность как двигательно-координационное качество // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №8. - С. 48-53.

ВНЕДРЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ

Рыбкина В.Н., Зайцев Е.П.
Российская Международная академия туризма
г. Москва, Россия

С включением предмета «Физическая культура» в цикл общегуманитарных и социально-экономических дисциплин была поставлена задача – повысить уровень образованности будущего специалиста как важнейшее условие его профессионального самоопределения в последующей трудовой деятельности.

Вклад физической культуры должен был состоять в обеспечении студентов знаниями о жизнедеятельности человека и здоровом образе

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

жизни. Научить студента владеть всем арсеналом знаний, практических умений и навыков, сохраняющих и укрепляющих здоровье, развить его психофизические способности и качества личности.

Целью физического воспитания стало формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Преподавание физической культуры в Московском филиале Российской Международной Академии Туризма (РМАТ) должно было не только приспособиться к изменениям образовательного стандарта, но при адаптировании программ иметь общую профессиональную направленность, обеспечивающую возможность, выпускнику и будущему специалисту, включиться в профессиональную деятельность без больших моральных и психофизических издержек. Другими словами, важным условием подготовки специалистов была выбрана Профессионально-Прикладная Физическая Подготовка (ППФП).

Так эти четыре буквы стали символом общей концепции преподавания предмета «Физической культуры» в Московском филиале РМАТ, которая действует и сегодня.

Проект перехода на новый образовательный стандарт ставил задачу о его внедрении в учебный процесс и обучении студентов таким дисциплинам ППФП как: спортивно – оздоровительный туризм и туристское спортивное многоборье, ориентирование, топография и спортивное ориентирование, с закреплением полученных знаний и умений участием в массовых спортивных праздниках и соревнованиях, походах и путешествиях.

Острой необходимостью стало укрепление кафедры преподавателями не только владеющих знаниями физической культуры, но и профильными дисциплинами ППФП. Была проведена определенная работа по закреплению персонала, сейчас там работают два мастера спорта СССР и Заслуженный путешественник России.

Именно эти специалисты внедряли государственный образовательный стандарт – предмет «Физическая культура» в практику. Так родилась многолетняя программа профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) – как средство адаптации к профессиональной деятельности студентов.

Отсутствие у Московского филиала РМАТ собственной спортивной базы тормозило внедрение программ, методик и всего проекта. Решение об интенсивном использовании природных ландшафтов для проведения занятий по дисциплинам ППФП компенсировало отсутствие спорткомплекса.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Помогла близость к известному Измайловскому лесопарку Москвы, который стал для студентов не только местом для отдыха, но и огромным лесным стадионом – полигоном для практических занятий по освоению дисциплин ППФП, и местом занятий физической культурой.

Теперь там проводятся походы выходного дня и ежегодный массовый эко-познавательный поход «Майская прогулка». Измайловский лесопарк один из любимых спортсменами – ориентировщиками Москвы и на его территории проводятся множество соревнований по спортивному ориентированию. Естественно, что и на другие парки всегда имеются качественные спортивные карты. Так у нас появились полигоны и карты, которые были удачно освоены преподавателями и студентами.

Очень сложно было разыскать в центре Москвы подходящие скверы – бульвары для проведения занятий. Нашли выход и для занятий со студентами факультета, который располагался около «Третьяковской галереи». Для них полигоном послужила территория бульвара «Болотная площадь», набережная Москвы реки и территория у гостиницы «Россия»! (ныне не существующей). Была использована спортивная карта уникального старта 1999 г. спортсменов – ориентировщиков «У стен Кремля».

Нашелся небольшой исторический парк «Нескучный сад» и спортивная карта. Всего несколько станций на метро от факультета, где проводились занятия со студентами. Для нас это был не просто участок лесопарка, а крутой берег реки Москвы, дающий возможность тренироваться на рельефе.

И если лесные стадионы служат полигонами индивидуального обучения в основном связанного с соревновательным процессом, то поход – это коллективное мероприятие со своими целями и задачами спортивно-оздоровительного туризма.

В Московском филиале РМАТ уже сложилась традиция весной проводить массовый поход «Майская прогулка». Так в первой прогулке в 2005г., которая проходила в окрестностях г. Сходня Московской области, участвовало 400 студентов! Прогулка прошла успешно и носила эколого-оздоровительный характер. На привале студенты сдавали полевой зачет по ориентированию на искусственных предметах – «Лабиринт».

Спортивно-познавательные и эколого-образовательные походы, под руководством преподавателей, совершали студенты все эти годы и к известному водопаду «Гремячий» на р. Вондиге Сергиево-Посадского района Московской области, а с 2008 года к ним примкнули студенты колледжа «Гостиничного сервиса».

Чуть не вслепую, с ошибками и успехом были внедрены и государственный стандарт и вариативная программа по физической культуре дающая возможность осваивать дисциплины ППФП: спортивно-

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

оздоровительный туризм и туристское спортивное многоборье, ориентирование, топографию и спортивное ориентирование.

Со временем мы разработали систему оценки дисциплин ППФП – промежуточные зачеты. Это диктовалось не только сеткой часов, но временами года и погодными условиями, с которыми приходится считаться. Самыми эффективными промежуточными зачетами служат соревнования и походы. Контрольным тестом и для преподавателей и студентов служил «Лабиринт». Так через «Лабиринт» на «Майской прогулке» сдали зачет 400 чел., и только 10 ошиблись в определении контрольных пунктов!

На массовых соревнованиях по спортивному ориентированию «Российский азимут», проходивший по всей России, который прошел и под Москвой на склонах р.Сходня, на популярном у москвичей спорткомплексе «Планерное», где участвовало 6000 человек. В том числе наши 520 студентов, которые закончили дистанции, несмотря на дождливую погоду! Группа студентов – волонтеров помогала в судействе соревнований и другим службам.

Охватывая такое количество студентов в массовых мероприятиях, мы проверяем то, чему не один год их обучали, именно на стартах, в личном контакте со студентами и под контролем самого жесткого «преподавателя» – секундомера.

Никому, и даже в наше время интернета, еще не удалось придумать какие-либо методики для замены соревновательной деятельности! Лучшего контрольного теста мы не знаем!

За достаточно длительное время внедрения дисциплины ППФП мы обнаружили тенденции, к внедрению индивидуального и коллективного обучения в учебный процесс. К индивидуальным дисциплинам мы в основном отнесли дисциплины связанные с ориентированием, а к коллективным – с туризмом.

В довузовское обучение мы успешно включили одну из дисциплин ППФП – ориентирование на местности. В активе довузовского обучения функционировали 70 профильных классов – учащихся образовательных школ 8-11 классов расположенных в Москве. Внедряя программу ППФП в образовательные школы, мы столкнулись с дилеммой – как уложиться в мизерное количество часов отведенных для обучения, и иметь выход на лесной стадион – спортивную карту? Проделав определенную работу, мы обеспечили все 70 профильных классов качественными спортивными картами и сегодня убеждаемся в правильности выбранного пути, встречая на первом курсе Московского филиала РМАТ ребят, прошедших обучение, еще учась в школе, и естественно с ними, уже студентами, нам легко работать.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Вписавшись в государственный образовательный стандарт предмет «Физическая культура» и обкатав его на практике, мы перешли к совершенствованию программ, методов преподавания, повышению организации учебного процесса и юстированию традиционных направлений обучения в Московском филиале РМАТ.

Необходимо отметить, что совершенствование физической и технической подготовки, повышение своей спортивной квалификации, подготовки к выступлениям на слетах и соревнованиях, к походам и путешествиям студенты могут осуществлять, посещая секции. Секции предоставляют возможность совершенствоваться в избранном виде спорта. Выступать в составе сборных команд Московского филиала РМАТ на слетах и соревнованиях, осуществлять дальние походы и путешествия.

За этот период мы обнаружили удачную сопутствующую тенденцию.

Внедряя дисциплины ППФП, и проводя занятия на природных ландшафтах и в лесопарках, мы попутно обучали студентов и одной из дисциплин ОБЖ – «Выживание человека в природной среде в экстремальных ситуациях», очень важной в жизни и в профессии. В дальнейшем обучении мы намерены развивать это направление.

Сегодня можно констатировать: образовательный стандарт предмета «Физическая культура», под названием ППФП внедрен в учебные программы студентов Московского филиала РМАТ.

За все годы внедрения стандартных, вариативных и адаптированных программ преподавания основ «Теории и практики физической культуры», прививая студентам ежедневную потребность к совершенству своего тела и духа, мы стремились к гармоничному развитию личности.

За эти годы интенсивной организационной работы небольшой коллектив преподавателей физической культуры, пройдя все ступени внедрения созданных ими программ обучения студентов, и особенно дисциплин ППФП, на практике пришли к выводу, что в экспериментальном порядке следует создать «Концепцию единой, непрерывной, многолетней учебной программы по внедрению и обучению дисциплин ППФП, от школьников и студентов колледжа, до студентов высшего образования и аспирантов».

Список литературы

1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М. ФЦДЮТиК, 2006 г. – 600с., илл.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Суханова В.С., Потылицын И.С., Суханова М.Г.
Тульский государственный университет
г. Тула, Россия

Современные виды двигательной активности привлекают своим разнообразием. Но такое, давно известное и эффективное средство физической культуры как туризм, не утратил своей эмоциональности, привлекательности и материальной доступности для молодежи, а его использование позволяет повысить объем двигательной активности.

Спортивно-оздоровительный туризм эффективно реализует образовательные, спортивные, рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции физической культуры. Имеет большое воспитательное значение, используется как средство физического, эстетического, трудового, морально-волевого, патриотического воспитания подрастающего поколения, как средство познания окружающей среды и человека в природных условиях [4, 5, 6].

Долгое время спортивно-оздоровительный туризм отожествлялся с упражнениями рекреационного характера [2]. В настоящее время он, как вид спорта, входит в Единую спортивную классификацию, что способствует реализации принципа максимальных нагрузок.

Туризм, как средство физического воспитания, характеризуется естественной прикладностью и включает разнообразные - по форме, содержанию, интенсивности и продолжительности - двигательные действия в зависимости от существующих видов туризма. Спортивное совершенствование в каждом из видов предполагает специальную подготовку, приобретение и владение специфичными умениями и навыками, а также способствуют созданию базы общей физической подготовки. Кроме того спортивно-оздоровительный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением психофизиологических процессов.

Актуальность наших исследований заключается в определении влияния занятий туризмом на физические и психофизиологические показатели спортсменов.

Цель исследования: изучение влияния спортивно-оздоровительного туризма на физическую подготовленность и психофизиологические показатели занимающихся.

Объектом данного **исследования** явилась тренировочная деятельность в спортивно-оздоровительном туризме.

Предмет нашего **исследования** – двигательная подготовленность и психофизиологические показатели спортсменов-туристов.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Основное **противоречие**, которое мы пытались разрешить в своей работе: противоречие между потребностью определения уровня физической подготовленности и психофизиологических показателей туристов в целях повышения эффективности тренировочного процесса, с одной стороны, и недостаточным количеством таких исследований – с другой.

Гипотезой нашего **исследования** явилось предположение о том, что определение влияния спортивно-оздоровительного туризма на двигательную подготовленность и развитие психофизиологических показателей занимающихся, позволит повысить эффективность тренировочного процесса.

Практическая значимость проведенных исследований заключается в том, что нам удалось унифицировать арсенал средств определения уровня физической подготовленности и развития психофизиологических показателей спортсменов и обосновать целесообразность их использования для повышения качества контроля тренировочного процесса. Результаты исследования внедрены в практику спортивной подготовки спортсменов-туристов Туристского Клуба «Вертикаль» (г. Тула).

Специалисты [6] утверждают, что достижение высоких результатов в туризме в наибольшей степени зависит от способности организма противостоять утомлению во время длительного выполнения физических упражнений (т.е. выносливости), далее – от эмоциональной устойчивости, темпа и координации движений, быстроты.

В настоящей работе были исследованы показатели, определяющие уровень физической и психофизической подготовленности, динамика этих показателей в ходе педагогического эксперимента.

В спортивном туризме есть многочасовая работа циклического характера, связанная, например, с длительными передвижениями с рюкзаком. Эта работа, как правило, умеренной мощности. Есть в туризме и ациклическая работа при преодолении различных естественных препятствий.

В основном эта работа также умеренной мощности, хотя отдельные части ее находятся в зонах больших, субмаксимальных и максимальных мощностей.

Для характеристики походного спортивно-оздоровительного туризма, как вида спорта, представляют определенный интерес данные, полученные Федотовым Ю.Н. и Востоковым И.Е. [3]. По их мнению, для всех квалификационных уровней спортсменов характерно следующее приоритетное распределение физических качеств: 1 – выносливость; 2 – координация; 3 – сила; 4 – быстрота; 5 – гибкость.

Также делается вывод, что альпинизм, скалолазание, спортивное ориентирование, лыжный спорт и легкая атлетика в определенной степени

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

могут быть использованы как аналоги формирования представлений о нагрузках в спортивно-оздоровительном туризме [6].

В настоящее время спортивно-оздоровительный туризм развивается по двум направлениям - спортивные походы и туристское многоборье.

Для оценки физической подготовленности и уровня развития физических качеств в данной работе исследовались скоростные, скоростно-силовые способности, силовая и общая выносливость.

Исследователи [1] утверждают, что общая выносливость, сила, быстрота являются профессионально важными физическими качествами.

Скоростные способности оценивались контрольным упражнением, бегом на 100 м.

Критерием оценки силовой выносливости послужило число подтягиваний в висе на перекладине у юношей и сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа – у девушек.

Скоростно-силовые способности оценивались с помощью прыжка в длину с места, т.к. в этом упражнении наряду с непредельным напряжением мышц требуется значительная быстрота движений.

Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы, т.е. общая или аэробная выносливость определялась косвенным способом – по времени преодоления дистанции бега на 2000м – у девушек и 3000 м - у юношей.

Средние значения показателей даны в табл. 1-2.

Анализ скоростных способностей юношей (табл. 1) и девушек (табл. 2) экспериментальных групп в беге на 100 м показал, что результаты до и после педагогического эксперимента достоверно различаются ($P<0,05$), чего нельзя сказать об испытуемых контрольных групп.

В процессе педагогического эксперимента у спортсменов экспериментальных групп также достоверно ($P<0,05$) улучшились показатели в беге на выносливость (2000 м – у девушек и 3000 м – у юношей), что показано в таблицах 1-2.

Увеличение в экспериментальных группах результатов в беге на выносливость является наиболее значимым. Это объясняется тем, что занятия туризмом развивают выносливость.

Также улучшились в экспериментальных группах показатели скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места) с достоверной разностью $P<0,05$ (табл. 1-2).

Кроме того в конце педагогического эксперимента наблюдался прирост показателей силовых способностей в большей степени в экспериментальных группах ($P <0,05$), чем в контрольных. У студентов контрольных групп также наблюдалось улучшение перечисленных показателей, но достоверная разность результатов выше границы 0,05 (табл. 1-2).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Таблица 1

Сравнительная характеристика физической подготовленности юношей до и после педагогического эксперимента

Тесты		Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		M±m	t	P	M±m	t	P
Бег 100 м, с	a_1	14,1±0,7	2,37	<0,05	14,0±0,7	1,24	>0,05
	a_2	13,7±0,7			13,8±0,5		
Бег 3000 м, мин	b_1	13,59±0,39	3,62	<0,001	14,07±0,43	1,10	>0,05
	b_2	12,49±0,39			13,34±0,39		
Прыжок в дл. с места, см	l_1	234±15	2,52	<0,05	226±16	1,85	>0,05
	l_2	245±15			234±16		
Подтягивание, кол-во раз	n_1	10,1±2,3	3,06	<0,01	9,0±2,3	1,75	>0,05
	n_2	13,2±2,8			10,2±2,5		

Условные обозначения:

a_1, b_1, l_1, n_1 - средние показатели физической подготовленности до начала педагогического эксперимента;

a_2, b_2, l_2, n_2- средние показатели физической подготовленности после эксперимента.

Таблица 2

Сравнительная характеристика физической подготовленности девушек до и после педагогического эксперимента

Тесты		Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		M±m	t	P	M±m	t	P
Бег 100 м, с	a_1	16,7±0,8	2,41	<0,05	16,6±0,9	1,14	>0,05
	a_2	16,0±0,8			16,4±0,9		
Бег 2000 м, мин	b_1	10,59±0,33	4,43	<0,001	11,06±0,42	1,62	>0,05
	b_2	10,17±0,30			10,42±0,49		
Прыжок в дл. с места, см	l_1	181±13	2,43	<0,05	178±14	1,44	>0,05
	l_2	200±12			192±14		
Сгиб.-разг. рук в уп. лежа, кол-во раз	n_1	12,8±1,8	2,24	<0,05	12,9±2,5	0,96	>0,05
	n_2	15,3±2,6			13,5±2,5		

Условные обозначения:

a_1, b_1, l_1, n_1 - средние показатели физической подготовленности девушек до начала педагогического эксперимента;

a_2, b_2, l_2, n_2 - средние показатели физической подготовленности после педагогического эксперимента.

Сравнение физической подготовленности юношей контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента не выявило достоверных различий, что говорит об однородности групп (табл. 3). После эксперимента показатели общей выносливости (бег на 3000 м), силовых способностей (подтягивание) достоверно различаются (P <0,05).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Таблица 3

Сравнительная характеристика физической подготовленности юношей в процессе педагогического эксперимента

Показатели	Группы	Этапы эксперимента					
		До эксперимента			После эксперимента		
		M±m	t	P	M±m	t	P
Бег 100 м, с	ЭГ	14,1±0,7	1,37	>0,05	13,7±0,6	0,34	>0,05
	КГ	14,0±0,7			13,8±0,5		
Бег 3000 м, мин	ЭГ	13,59±0,39	0,63	>0,05	12,49±0,39	3,04	<0,01
	КГ	14,07±0,43			13,34±0,39		
Прыжок в дл. с места, см	ЭГ	234±15	-0,30	>0,05	245±15	0,13	>0,05
	КГ	226±16			234±16		
Подтягивание, кол-во раз	ЭГ	10,1±2,3	1,62	>0,05	13,2±2,8	2,67	<0,05
	КГ	9,0±2,3			10,2±2,5		

Таблица 4

Сравнительная характеристика физической подготовленности девушек в процессе педагогического эксперимента

Показатели	Группы	Этапы эксперимента					
		До эксперимента			После эксперимента		
		M±m	t	P	M±m	t	P
Бег 100 м, с	ЭГ	16,7±0,8	1,92	>0,05	16,0±0,8	1,13	>0,05
	КГ	16,6±0,7			16,4±0,9		
Бег 2000 м, мин	ЭГ	10,59±0,33	1,02	>0,05	10,17±0,30	2,39	<0,05
	КГ	11,06±0,32			10,42±0,32		
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	181±13	1,14	>0,05	200±12	0,56	>0,05
	КГ	178±14			192±14		
Сгиб.-разгиб. рук в уп. лежа, кол-во раз	ЭГ	12,8±1,8	1,9	>0,05	15,3±2,6	2,78	<0,05
	КГ	12,9±2,5			13,5±2,5		

Достоверных различий у девушек обеих групп в начале эксперимента также не наблюдалось (табл. 4). После эксперимента показатели в беге на 2000 м и силовых качеств достоверно различаются ($P<0,05$) (табл. 4).

В заключение можно сделать следующие выводы.

1. В настоящее время спортивно-оздоровительный туризм развивается по двум направлениям - спортивные походы и туристское многоборье. Система подготовки в спортивном туризме является многогранным процессом, основными компонентами которой являются общетуристская, специальная, физическая, техническая, тактическая

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

психологическая и интегральные виды. В процессе занятий туризмом предъявляются высокие требования к физической подготовке.

2. Для определения физической подготовленности в туризме, в батарею тестов должны входить испытания на выносливость, силу, быстроту и скоростно-силовое качество. Они отражают характер нагрузки в данном виде спорта.

3. Педагогический эксперимент выявил положительную динамику физической подготовленности туристов. Достоверно улучшились скоростные способности юношей и девушек экспериментальных групп в беге на 100 м ($P<0,05$), показатели в беге на выносливость (2000 м – у девушек и 3000 м – у юношей). ($P<0,05$) показатели скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места) ($P<0,05$) силовых способностей ($P<0,05$). У студентов контрольных групп также наблюдалось улучшение перечисленных показателей, но достоверная разность результатов выше границы 0,05.

Список литературы

1. Булич, Э.Г. Современные достижения науки о здоровье / Э.Г. Булич // Теория и практика физической культуры .- 2004.- 1.- С. 62 - 63.
2. Кизько, А.П. Принципиальные вопросы корректности результатов экспериментального исследования в области физического воспитания и спорта / А.П. Кизько //Теория и практика физической культуры .- 2004.- 1.-С. 59-61.
3. Макаров, В.М. Тенденции роста числа спортсменов по спортивно - оздоровительному туризму (на примере Тульской области) / В.М. Макаров, В.П. Аксенов // Материалы сборника межрегиональной научно - практической конференции с международным участием «Образовательные аспекты туризма: менеджмент, маркетинг, инновации, коммуникации». - Тула, 2004. - С. 11-15.
4. Макаров, В.М. Исследование результатов специального теста для туристского многоборья горного и пешеходного видов / В.М. Макаров, В.П. Аксенов // Материалы XIV Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». - Коломна, 2004. - С. 128 - 129.
5. Спортивный туризм на современном этапе: состояние, проблемы и перспективы: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции 19 апреля 2009 г. г. Уфа: Издательство БГПУ, 2009. – 142 с.
6. Юрченко, А.А. Особенности влияния различных по протяженности и рельефу местности туристских пешеходных походов на физическую подготовленность и функциональное состояние систем организма студентов / А.А. Юрченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. - №9(79). – С. 175-179.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ, АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Бугаевская Н.А.
Запорожский государственный медицинский университет
г. Запорожье, Украина

Согласно многочисленным современным научным исследованиям, в последние десятилетия состояние здоровья студенческой молодёжи, во многих странах, вызывает тревогу, т.к. большинство из этих молодых людей имеют неблагоприятный преморбидный фон и вступают во взрослую жизнь с большим количеством разнообразных хронических заболеваний [2, 6, 7]. На сегодняшний день состояние здоровья молодёжи является одной из актуальных проблем системы здравоохранения в мире. Ежегодно, к сожалению, увеличивается число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [2, 3, 6]. Одним из актуальных вопросов осуществления врачебного контроля за студентами, занимающимися физическим воспитанием, является их распределение на медицинские группы для занятий физической культурой. Этот процесс напрямую связан с проведением предварительного медицинского осмотра, осуществляемого в начале учебного года у студентов-первокурсников. В основе проводимого медицинского осмотра лежит определения уровня физического здоровья студентов, с учётом выявленных в процессе его проведения заболеваний и патологических состояний [2, 8]. Становится привычной тенденция к увеличение контингента специальных медицинских групп (СМГ) в ВУЗах, что свидетельствует о прогрессирующем ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности молодежи [2, 6-8]. У современных студенток прослеживается тенденция к увеличению гинекологической и эндокринной заболеваемости, в структуре которой одно из ведущих мест занимают расстройства менструального цикла [1, 3].

Главным критерием устойчивости репродуктивной функции является регулярный менструальный цикл. Патология менструальной функции является одним из первых негативных проявлений репродуктивного здоровья [1, 3]. Возраст менархе является весьма

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

удобным дискретным признаком, который позволяет четко анализировать развитие девочек. От того, насколько гладко будет протекать становление менструальной функции у девушки, зависит в будущем выполнения нею своей генеративной функции. На сегодняшний день, в норме, первые менструации появляются у девочек в возрасте 12-14 лет [1, 3]. Согласно проведенных многочисленных медико-биологических исследований, в течение последних двух столетий во многих европейских странах, на постсоветском пространстве, в частности в России и в Украине произошло значительное снижение возраста менархе – с 17 до 12 лет, в среднем на 2-3 месяца каждое десятилетие [1, 3]. Анализ обследования здоровых девушек, проживающих в Украине, показал снижение среднего возраста менархе с 13,1 до 12,5 лет [1, 3]. Менструальный возраст характеризует зрелость репродуктивной системы девушки, так как в результате длительного воздействия половых гормонов, проходит созревание матки и яичников. Учитывая то, что физиологические колебания появления менархе составляет возраст от 11 до 15 лет, состояние внутренних гениталий может отличаться у девушек одного и того же возраста, так как он зависит от продолжительности, а нередко и стабильности менструальной функции [1, 3]. Нарушением репродуктивной функции, особенно в период пубертата, посвящено немало научных работ [1, 3, 6]. Но исследований, связанных с нарушениями формирования костного таза, в имеющейся отечественной и доступной зарубежной литературе, по нашему мнению, недостаточно.

Всего в исследовании приняли участие 126 студенток I и II курсов из разных регионов Украины, в возрасте от 16 до 23 лет (средний возраст составляет 18,4±0,14 лет). Для того, чтобы оценить состояние менструальной функции студенток, нами проводилось определение времени менархе и индивидуальных особенностей течения менструального цикла. Для проведения исследования была специально разработана авторская анкета, включающая вопросы, касающиеся индивидуальных особенностей менструального цикла и специальная таблица, включающая в себя ряд антропометрических показателей и значения специальных индексов, отражающих изменения в состоянии репродуктивного здоровья исследуемых студенток I и II курсов всех факультетов ЗГМУ, отнесённых по результатам медицинского осмотра к специальной медицинской группе. После завершения исследования были сделаны необходимые расчеты, проведена их статистическая обработка и проанализированы полученные результаты.

При анализе полученных результатов значений ИМТ было установлено, что во всей обследованной группе (n=126), показатель составил 16,88±0,20 ($p<0,01$). Астенический морфотип зафиксирован в 85

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

(67,26%) обследованных студенток I курса, причём, ИМТ <16 кг/м² был у 43 студенток (34,13%)–14,48±0,18 кг/м² (p<0,01). У студенток II курса астенический морфотип был определён у 39 студенток (65%). Нормостенический морфотип – 19,46±0,14 кг/м² (p<0,01) был определен у 41 студентки I курса (32,54%). У 20 студенток (33,3%) II курса этот показатель соответствовал следующим значениям – 18,8±0,2 кг/м². При оценивании времени наступления менархе у всех обследованных студенток специальной медицинской группы (n=126) было установлено, что он составляет 13,0±0,16 лет, что соответствует средне-статистическим украинским показателям [1,3]. У студенток I курса возраст менархе состави 12,6±0,7 лет, а у студенток II курса – 13,2±0,6 лет. Однако, при более детальном рассмотрении полученных результатов было установлено, что начало менструального цикла у 45 студенток (35,71%) наступал в возрасте 10-12 лет, у 60 девушек (47,62%) - в возрасте 13-14 лет. Позже 14 лет - у 11 студенток (8,73%), в частности, в 15 лет - у 8 студенток (6,35%) и у 3 студенток (2,38%) - в возрасте 16 лет.

Средняя продолжительность менструального цикла у студенток находится в пределах нормы – 26,6±0,28 дней. Количество девушек, с продолжительностью менструального цикла более 35 дней, на I курсе составило 8 студенток, или 10,26%, на II курсе – 6 студенток, или 10%. При определении времени установления стабильности течения МЦ во всей группе составляет 1,2±0,34 года, но при детальном анализе полученных данных было установлено, что у 47 студенток (37,3%) I и II курсов менструальный цикл установился в течение первых 3-6 месяцев от наступления менархе, у 29 студенток (23,02%) менструальный цикл установился в течение первых 6-9 месяцев от наступления менархе. У 36 девушек (28,57%) регулярный менструальный цикл установился в течение 1 года. У 4 студенток (3,18%) МЦ до сих пор не установился и находится в пределах от 42 до 104 дней, что соответствует такому нарушению МЦ, как пройоменорея [1,3]. Полученные результаты в этой группе могут, с большой долей вероятности свидетельствовать о наличии у этих девушек нарушений нейроэндокринной регуляции репродуктивной сферы, что требует дополнительного обследования [1,3]. В целом, у 102 студенток I и II курсов (80,95%) наблюдаются нарушения менструальной функции. У 83 девушек присутствует болевой компонент (альгоменорея), выраженный в 65,87%. Явления дисменореи отмечают 97 студенток, или 76,98%. 113 девушек (89,68%) отмечают выраженный предменструальный синдром. Лишь 13 студенток (10,32%) отметили его полное отсутствие. Было установлено, что продолжительность менструального кровотечения во всей группе составляет 5,4±0,2 дня, но при детальном рассмотрении

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

установлено, что у 3 студенток (2,38%) оно составляет менее 3 дней, что соответствует проявлению олигоменореи [1,3]. У 118 студенток (93,65%) кровотечение составляет 3-7 дней, что соответствует нормальным показателям [1,3]. И только у 5 студенток (3,97%) продолжительность менструального кровотечения была в пределах 8-9 дней.

Для упрощения анализа оценки развития и определения степени формирования костей таза, а также для определения взаимосвязи с показателями половой зрелости студенток, принявших участие в исследовании, нами дополнительно, был использован индекс костей таза (ИКТ), предложенный Ковтюк Н.И. [4]. В среднем, среди обследованных студенток (n=126), ИКТ составлял 39,91±0,55 см, что соответствует среднему значению этого показателя для данной возрастной группы [4]. Но следует отметить, что у 7 студенток I курса (8,97%) и у 7 студенток II курса (11,67%) этот показатель был менее 30 см, что указывает на то, что эти девушки находятся в группе риска по возрастным темпам формирования костной зрелости, в частности костей таза. Их репродуктивная система все еще находится в стадии развития и стабилизации, у них еще продолжаются процессы в формировании размеров их костного таза, то есть его костной «зрелости [4,10]. У 66 студенток I курса (84,62%) и у 9 студенток II курса (15%) полученные показатели ИКТ и значений пельвиометрии находятся на грани нижних стандартов показателей, со снижением полученных значений от 1 до 2-3 показателей внешних размеров таза и индекса Соловьева. Но учитывая возрастные параметры студенток I курса этой группы (16-18 лет), можно предполагать дальнейшие положительные изменения, в сторону увеличения размеров их таза, так как процесс костного роста и окостенения у них еще продолжаются [4]. У 39 студенток (30,95%) I и II курсов показатель ИКТ был зафиксированным выше 40 см, что косвенно свидетельствует о том, что формирование их костного таза практически завершено и размеры таза, которые были определены во время исследования соответствуют средним стандартам размеров функционально нормального женского таза [4,10].

Выводы:

1. Анализ полученных результатов проведенного нами анкетирования свидетельствуют, что в большинстве выявленных нарушений менструальной функции у студенток преобладают: альгодисменорея, пройоменорея, предменструальный синдром (ПМС).

2. У подавляющего числа студенток специальной медицинской группы (88,1%), выявлены различные виды узкого таза, сниженный уровень индекса массы тела и индекса Соловьева.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Список литературы

1. Баранаева Н.Ю. Нормальный менструальный цикл и его нарушения / Н.Ю. Баранаева // Concilium Provisorum. 2002. Т.2. – № 3. – С. 21–25.

2. Горелов А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008. – Вып. 6. – С. 28–33.

3. Кадочникова Н.И. Физиологические особенности девушек 17-19 лет с разной длительностью менструального цикла. // Дисс... к.б.н. – Киров, 2003. – С. 133.

4. Ковтюк Н.І. Динаміка формування розмірів таза у дівчат шкільного віку Чернівецької області / Н.І. Ковтюк // Клінічна анатомія та оперативна хірургія. – 2004. – Т. № 3. – С. 48–49.

5. Лумпова О.М. Антропометрическая и индексная оценки показателей физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья / О.М. Лумпова, М.М. Колокольцев, В.Ю. Лебединский // Сибирский медицинский журнал (г. Иркутск). – 2011. – Т. 104. – № 5. – С. 98–101.

6. Малахова Ж.В. Интегративная оценка соматического здоровья студентов специальной медицинской группы / Ж.В. Малахова, Е.С. Начатая, С.Е. Бережная, И.Ю. Бондарчук // Вопросы здравоохранения Донбасса. – Донецк, 2011. – № 24. – С. 140–145.

7. Михалюк Є.Л., Малахова С.М., Левченко Л.І. Стан здоров'я студентів м. Запоріжжя та зміни його під впливом регулярних занять з фізичного виховання / Є.Л. Михалюк, С.М.Малахова, Л.І. Левченко // Вісник Чернігівського національного університету. – Випуск 107. – Том 2. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2013. – С. 28–285.

8. Прошляков В.Д. Физические, функциональные и психологические особенности состояния студентов специальной медицинской группы / В.Д. Прошляков // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации, 2004. – № 4. – С. 32–35.

9. Сравнительная антропометрия и оценка функционального состояния студенток различных групп физической подготовленности / М. Ю. Железнов и др. // Вестник Российского государственного медицинского университета, 2003. – № 2. – С. 240.

10. Стрелкович Т.Н. Антропометрическая характеристика таза женщин в зависимости от соматотипа / Т.Н. Стрелкович, Н.И. Медведева, Е.А. Хапилина // В мире научных открытий. – 2012. – № 2 (2). – С. 60–73.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

ОСОБЕННОСТИ РАЗМЕРОВ ТАЗА, РЯДА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ПОВЫШЕННЫМИ И НИЗКИМИ ЗНАЧЕНИЯМИ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА

Бугаевский К.А.
Запорожский государственный медицинский университет,
г. Запорожье, Украина

Аннотация. В статье приведены результаты исследований ряда антропометрических показателей, индексов, индивидуальных особенностей менструального цикла и размеров таза у студенток специальной медицинской группы с пониженными и повышенными показателями значений индекса массы тела. Установлено, что у всех студенток, отобранных по результатам медицинского осмотра в специальную медицинскую группу, с низкими значениями ИМТ, и у 97,4% студенток с высокими показателями ИМТ, имеются разнообразные проявления нарушений менструального цикла, изменения костного таза в виде узких тазов, с I-III степени сужения, значительным количеством «стертых» и широких форм тазов.

Ключевые слова: антропометрия, индекс массы тела, менструальный цикл, размеры таза, специальная медицинская группа, студентки

Введение. Согласно данным многочисленных авторитетных исследований, последние десятилетия характеризуются ухудшением состояния соматического и репродуктивного здоровья у студенческой молодёжи. Большинство молодых людей имеют неблагоприятный преморбидный фон и вступают во взрослую жизнь с большим количеством хронических заболеваний [1,2]. Охрана здоровья студенческой молодежи является важнейшей задачей современного общества, так как именно студенты высших учебных заведений – интеллектуальный и социально-экономический потенциал страны. Отклонения в состоянии здоровья, сформировавшиеся в юношеском возрасте, снижают возможности реализации молодыми людьми, вступившими в социально активный период жизни, важнейших социальных и биологических функций [1,2]. Поэтому физическое развитие является одной из основных характеристик становления репродуктивной системы девушки. Его важным оценочным показателем является масса тела, которая косвенно характеризует количество жировой

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

ткани в организме [8]. Этот показатель есть одним из главных физиологических факторов, определяющим время появления и степень развития вторичных половых признаков, возраст наступления менархе и характер становления овариально-менструальной функции и фертильности в целом [4,7]. У девушек прослеживается тенденция к увеличению гинекологической и эндокринной заболеваемости, в структуре которой одно из ведущих мест занимают повышенная масса тела и ожирение [2,7], а также дефицит массы тела [1,3].

Анализ последних исследований. При изучении доступной научной литературы по данному вопросу, не найдено достаточного количества исследований, посвященных изучению индивидуальной анатомической изменчивости женского организма в юношеском и первом зрелом возрасте и формированию различных систем организма, в период завершения формирования и окостенения таза, наступления половой зрелости, готовности организма к выполнению своей репродуктивной функции [2, 4, 8, 9]. Анализ доступной специальной литературы показывает, что большее внимание исследователей, при изучении влияния массы тела на становление и функционирование репродуктивной системы у женщин, привлекает ожирение [2, 4]. Между тем, среди современных девушек-студенток, значительно распространен дефицит массы тела [1, 3]. Низкая масса тела у женщин репродуктивного возраста, в т.ч. в юношеском и первом зрелом возрасте, расценивается как биологический маркер соматического и репродуктивного неблагополучия, а дефицит массы тела ассоциируется с развитием нарушений полового развития и расстройств менструального цикла [1, 4]. Поэтому, на сегодняшний день, особое значение приобретает исследование здоровья девушек-студенток, как особой социальной группы, с высоким риском функциональных нарушений организма [1, 3]. До настоящего времени оценка индивидуально-типологических особенностей женского организма остаётся наименее изученной (Порошина Н.И., 2000).

Несмотря на то, что роль анатомического строения костного таза достаточно изучена, проблему нельзя считать полностью решенной из-за высокого уровня узких тазов и появления новых «стёртых» форм женского таза (Пучко Т.К., 2003). Показатели полового, физического развития (масса тела и рост), размеры таза и состояние его лобковых соединение, можно отнести к маркерам гармоничного становления репродуктивной системы девушек (Чернуха Е.А., 1991; Яковлева Э.Б., Железная Р.А., 1999; Нечитайло Ю.М. и соавт., 1999). Рост и формирование таза у девушек пубертатного возраста показано в работах В.А. Заболотнов и соавт., 2000, В.Ф. Коколиной и соавт., 1998, А.В. Горбунова и соавт., 1997, Ковтюк Н.М., 2004).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Материалы и методы исследования. Для проведения исследования нами, во время проведения медицинского осмотра студентов I-II курсов ЗГМУ, была выделена группа студенток, имеющих повышенную и низкую массу тела и отнесённых к специальной медицинской группе. На I курсе СМГ составляет 93 человека, на II курсе – 112 человек, всего – 205 человек. Количество студенток СМГ с повышенной массой тела на I курсе – 17 (18,28%) человек, с низкой массой тела – 50 (53,76%). На II курсе студенток с повышенной массой тела – 21 (18,75%) всех студентов СМГ II курса, с пониженной массой тела – 41 (36,61%). В исследовании мы сделали акцент на выявлении изменений показателей у студенток с повышенной и низкой массой тела, в определении особенности ряда антропометрических показателей (рост, вес и связанных с ними значений специальных индексов – ИМТ (индекс массы тела), ИОТ (индекс ожирения тела по Р. Бергману) [10]. Нормой ИОТ считают значение индекса для женщин в пределах 21-32. Показатель <21 указывает на недостаток массы тела, >32 – на повышенную массу тела [10].

Результаты проведённого исследования. Всего в исследовании приняли участие 38 студенток I-II курсов с повышенной массой тела, в возрасте 18-23 лет (средний возраст 19,7±2,16 лет. Индекс массы тела (ИМТ) определяли по классической формуле [8]. Обследованные девушки не имели достоверных различий по возрасту, но различались по длине и массе тела ($p<0,05$). В группе студенток с низким ИМТ показатели роста в группе (n=91) составили 163,45±0,61 см ($p<0,01$), массы тела 51,76±0,61 кг ($p<0,01$). Во всей группе показатель ИМТ составил 15,84±0,16 кг/м² ($p<0,01$). При детальном рассмотрении результатов определения показателей ИМТ были определены значения: недостаток массы тела (<18 кг/м²) был зафиксирован у 85 (93,41%) студенток, значительный (выраженный) дефицит массы тела (<16 кг/м²) – у 41 (45,1%) студенток. В группе студенток с ИМТ>25 кг/м², массу тела более 85-90 кг имеют 38 (18,54%) студенток специальной медицинской группы I и II курсов. Во всей группе (n=38), показатель составил 28,78±1,59 кг/м² ($p<0,01$). На I курсе показатель массы тела составил 97,36±6,78 кг, ИМТ–28,56±1,81 кг/м², на II курсе – 100,58±3,73 кг, ИМТ – 28,96 ±1,40 кг/м², что соответствует избыточной массе тела. При этом у 3 (17,65%) студенток I курса и у 4 (19,05%) студенток II курса (18,42%) всех студенток с повышенной массой тела, показатели ИМТ находились в пределах 30,0 – 34,9 кг/м², что соответствует I степени ожирения [8].

При определении значений индекса ожирения тела (ИОТ) по методике Р. Бергмана [10], нами были получены следующие результаты: у всех студенток двух курсов, с высоким ИМТ, индекс ожирения тела (ИОТ) составил 28,92±3,9 ($p<0,01$), что указывает на ожирение [10]. У

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

студенток I курса значение ИОТ соответствует 30,95±4,73, а у студенток II курса – 27,28±1,98. Показатель ИОТ в группе с низким значением ИМТ был равен 7,0±0,29. У всех 100% студенток этой группы показатель ИОТ был ниже нормы, что указывает на наличие дефицита массы тела, за счёт значительного снижения количества жировой ткани [10].

Значения массо-ростового индекса Рорера (ИР) во всей исследуемой группе (n=38) составил 19,2±1,08 кг/см^3 (p<0,01). У студенток I курса ИР составил 18,97±1,37 кг/см^3, у студенток II курса – 19,38±0,75 кг/см^3, что свидетельствует о повышеных показателях физического развития [8].

Важнейшим методом, позволяющим оценить состояние репродуктивной функции женщины, является оценка показателей менструального цикла. Любые его изменения, связанные с длительностью, объемом кровопотери, а также нарушение процессов овуляции являются отражением нарушений гармоничного взаимодействия всех систем, обеспечивающих репродуктивную функцию женщины. Главным критерием устойчивости репродуктивной функции является регулярный менструальный цикл. Патология менструальной функции является одним из первых негативных проявлений репродуктивного здоровья [3,4,7]. Возраст менархе является весьма удобным дискретным признаком, который позволяет чётко анализировать развитие девочек. От того, насколько гладко будет протекать становление менструальной функции у девушки, зависит в будущем выполнения нею своей генеративной функции. На сегодняшний день, в норме, первые менструации появляются у девочек в возрасте 12-14 лет [3.7].

При оценивании времени наступления менархе, у всех обследованных студенток специальной медицинской группы с повышенной массой тела (n=38) было установлено, что он составляет 13,7±0,16 лет, что соответствует средне-статистическим показателям [3,4]. У студенток I курса возраст менархе составил 13,6±0,7 лет, а у студенток II курса – 13,8±0,6 лет. Однако, при более детальном рассмотрении полученных результатов было установлено, что начало менструального цикла у 4 студенток (10,53%) наступал в возрасте 11-12 лет, у 32 девушек (84,21%) - в возрасте 13-14 лет, с 14 по 15 лет - у 2 студенток (5,26%). У 97,4% студенток I и II курсов имели различные виды нарушений менструального цикла. У 12 (31,58%) из них была зафиксирована вторичная аменорея, с отсутствием менструального кровотечения в сроке более 6 месяцев [4]. У 26 (68,42%) студенток был зафиксирован гипоменструальный синдром, с проявлениями гипо-олиго- и пройоменореи, в сочетании с клиническими проявлениями альгодисменореи [7]. Средняя продолжительность овариально-менструального цикла у студенток находится ниже пределов физиологической нормы в 21-35 дней, а именно – 16,6±1,36 дней [7].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Количество девушек, с продолжительностью менструального цикла менее 3 дней (олигоменорея), на I курсе составило 11 студенток, или 64,71%, на II курсе – 16 студенток, или 76,2%. При определении времени установления стабильности течения овариально-менструального цикла во всей группе составляет 1,4±0,47 года, что соответствует допустимым физиологическим характеристикам [3,7].

Из общего числа студенток, 35 из них, или 92,11%, отмечают выраженный предменструальный синдром. Лишь 3 студентки, или 7,89% отметили его полное отсутствие. Было установлено, что продолжительность менструального кровотечения во всей группе составляет 2,4±0,4 дня, что соответствует проявлению олигоменореи [4,7]. Наши данные подтверждают мнение других исследователей, которые указывают на то, что в подростковом и в первом зрелом возрасте у 65-70% девушек с избыточной массой тела в структуре нарушений менструального цикла превалирует олигоменорея [4,7].

Учитывалось, что масса тела меньше 45-47 кг является предиктором нарушений менструального цикла [1,3]. По данным исследования были получены следующие показатели: массу тела, ниже 47 кг имеют 23 (25,28%) студентки, из них 11 девушек (12,09%) имели вес от 38 кг до 45 кг. Все они имели разные виды нарушений МЦ, у 17 (18,68%) из них была зафиксирована вторичная аменорея, с отсутствием менструального кровотечения в сроке более 6 месяцев. Возраст менархе в группе составил 12,6±0,7 лет. Продолжительность менструального цикла у студенток находится в пределах нормы – 26,6±0,28 дней [3]. При определении времени установления стабильности течения, менструальный цикл (МЦ) во всей группе составляет 1,2±0,34 года. У 11 студенток (12,09%) МЦ до сих пор не установился и находится в пределах 42-104 дня, что соответствует такому нарушению МЦ, как пройоменорея [3]. Достоверно установлено, что продолжительность менструального кровотечения во всей группе составляет 5,4±0,2 дня ($p<0,01$), но при детальном рассмотрении установлено, что у 43 студенток (47,25%) оно составляет менее 3 дней, что соответствует проявлению олигоменореи [3]. У 38 студенток (41,76%) оно составляет 3-7 дней, что соответствует нормальным показателям [3]. У 8 студенток (8,79%) продолжительность менструального кровотечения была в пределах 8-9 дней. В целом у всех 100% студенток наблюдаются различные нарушения менструальной функции. У 83 (91,21%) девушек присутствует болевой компонент (альгоменорея). Дисменорея зафиксирована у 89 (97,8%) студенок, 73 девушки (80,22%) отмечают предменструальный синдром, у 18 студенток (19,78%) его нет.

Среди обследованных студенток с низкими значениями ИМТ, согласно измерениям размеров костного таза, было определено, что у 73

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

студенток (80,22%), имел место поперечно-суженный таз (ПСТ), у 13 студенток (14,29%) – простой плоский таз (ППТ), у 5 студенток (5,5%) - плоско-рахитический таз (ПРТ). У 100% студенток зафиксированы уменьшения 1-3 внешних размеров таза на 1,5-2 см, что трактуется как анатомически узкий таз (АУТ) [5,9]. Сужение таза I степени определено у 49 (53,85%), II степени у 37 (40,66%), III-IV степени у 5 (5,5%). В исследовании мы получили такие результаты значений индекса относительной ширины таза (ИОШТ): показатель ИОШТ во всей исследуемой группе (n=91) составляет 13,5±0,11 см. У 100% студенток ИОШТ отвечал значениям стенопиелии (узкий таз) [9]. Для оценки сформированности костей таза и определения взаимосвязи с показателями половой зрелости нами был использован индекс костей таза (ИКТ), предложенный Ковтюк Н.И. [6]. Среди обследованных студенток (n=91), ИКТ составлял 38,64±0,61 см, что соответствует среднему значению этого показателя для данной возрастной группы [6]. У 4 студенток (4,4%) этот показатель был менее 30 см. Это указывает на то, что эти студентки находятся в группе риска по возрастным темпам формирования костной зрелости костей таза [6].

В группе студенток с повышенной массой тела (n=38) значение плече-тазового индекса (ПТИ) у студенток I и II курсов составил 64,3±0,12 см ($p<0,01$). У студенток I курса его значение составило 59,3±0,8см, у студенток II курса – 68,8см±0,17 см. Показатели ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ) в исследуемой группе имеют следующие значения: во всей группе ШП и ШТ составляют соответственно 42,5±3,2 см и 33,71±1,71 см ($p<0,01$). На I курсе эти показатели составляют 42,12±3,21 см и 33,06±1,75 см, на II курсе - 42,81±3,24 см и 34,24±1,51 см. Полученные данные позволяют нам говорить о не характерных для женщин соотношениях ШП и ШТ. Преобладание ШП над ШТ является характерным для маскулинного (андроморфного), а не для феминного (гинекоморфного) типа телосложения [5,8].

Значения массо-ростового индекса Рорера (ИР) во всей группе (n=38) составил 19,2± 1,08 кг/см^3 ($p<0,01$). У студенток I курса ИР составил 18,97±1,37 кг/см^3, у студенток II курса – 19,38 ±0,75 кг/см^3, что свидетельствует о повышеных показателях физического развития [5, 8].

Значение ИКТ (индекса костей таза) у студенток I и II курсов составило 43,77±2,84 см ($p<0,01$). У студенток I курса значение этого показателя соответствовало 43,64±3,34 см, а на II курсе – 43,88±2,45 см. Все три показателя ($p<0,01$) указывают на достаточно высокий уровень костной зрелости таза у всех студенток I-II курсов [6]. Показатели значений индекса относительной ширины таза (ИОШТ) во всей группе составил 19,69±0,92см ($p<0,01$). У первокурсниц это индекс соответствовал значению 19,49±0,90 см, у студенток II курса он составил

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

– 19,85±0,92 см. Значения показателя всей выборки у студенток двух курсов соответствует значениям эурипиэлии (большого таза), с преимущественным увеличение трёх поперечных размеров костного таза [5, 9]. По результатам измерений костного таза студентки I-II курсов СМГ с повышенной массой тела, были разделены на 3 группы: 1) с нормальными размерами – 2 студентки (5,26%); 2) большой таз–26 (68,42%) [9]; 3) «смешанная» форма таза была определена у 10 студенток (26,32%) [5, 9]. Таким образом, среди обследованных студенток превалируют те из них, которые имеют «смешанный» и «большой» таз – 36 студенток, или 94,74%. Полученные данные совпадают с данными Ковтюк Н.И. и других исследователей данного вопроса [5,6,9]. В последнее время, при проведении подобных исследований среди женщин репродуктивного возраста, достаточно часто определяются нестандартные, так называемые «смешанные» формы узкого таза [5,9].

Дополнительно, по результатам анкетирования было установлено, что проявления гиперандрогении (рост темных, жестких волос на нехарактерных для женщин участках, акне, себорея) были отмечены у 22 студенток (57,9%) с повышенной массой тела. Согласно данным анамнеза и анкетирования 12 (31,58%) студенток, в течение 4-6 лет, состоят на диспансерном учёте у эндокринолога и гинеколога с синдромом Штейна-Левенталя, 19 (50%) студенток имеют нарушение толерантности к глюкозе и явления предиабета, 4 (10,53%) состоят на диспансерном учёте у врача эндокринолога с сахарным диабетом I типа, а 3 (7,9%) наблюдаются у гинеколога по поводу СПКЯ (синдром поликистозных яичников).

Выводы: По результатам представленных в данной работе материалов исследования модно сделать следующие выводы и заключения:

1. У 98,7% обследованных студенток имеется сложная сочетанная патология с изменениями менструального цикла, размеров таза и антропометрических показателей.

2. Снижение массы тела и показателей ИМТ ниже уровня 18,5 кг/м² и более 25 кг/м² выражено у студенток первых лет обучения в ВУЗе.

3. Среди 23 (25,28%) студенток, имеющих массу тела ниже 45-47 кг и индекс массы тела (ИМТ) меньше 16 кг/м², все 100% имеют комбинированные нарушения менструального цикла.

4. У 37 (97,4%) обследованных студенток СМГ, с повышенной массой тела и у всех 100% студенток с низкими значениями ИМТ имеются многообразные нарушения менструального цикла по типу гипоменструального синдрома.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

5. Среди выявленных нарушений менструальной функции у 80,22% студенток преобладают: альгодисменорея, пройоменорея, вторичная аменорея, выраженный предменструальный синдром (ПМС).

6. У большинства студенток с низкими показателями ИМТ выявляются различные виды узкого таза с I-III степенями сужения, у 94,74% студенток с высокими показателями ИМТ определены «смешанный» и «широкий».

Список литературы

1. Абдуллаева Р.Г. Особенности формирования репродуктивного здоровья девушек-подростков с дефицитом массы тела: автореф. дисс…канд. мед. наук / Р.Г. Абдуллаева. Москва, 2009. 23 с.
2. Алиева Н.А. Особенности репродуктивного здоровья девочек-подростков с ожирением различного генеза: автореф. дис… .канд. мед. наук. Волгоград, 2006. 21с.
3. Андреева В.О. Патогенетически обоснованный способ дифференциальной диагностики расстройств менструальной функции у девушек с дефицитом массы тела / В.О. Андреева, Л.Ю. Шабанова // Рос. Вестн. акушера-гинеколога, 2008. Т.8. № 3. С. 62–66.
4. Гогаева Е.В. Ожирение и нарушение менструальной функции // Гинекология, 2001. Т. 3. № 5. С. 174–176.
5. Демарчук Е.Л. Анатомо-антропологические особенности организма и размеры таза женщин на юношеском этапе онтогенеза. автореф. дисс… к. мед. н., Новосибирск. 2008. 23 с.
6. Ковтюк Н.І. Динаміка формування розмірів таза у дівчат шкільного віку Чернівецької області / Н. І. Ковтюк // Клінічна анатомія та оперативна хірургія, 2004. Т. № 3. С. 48–49.
7. Крапивина Н.А., Артымук Н.В., Ушакова Г.А. Патогенетические аспекты нарушений менструальной функции у пациенток с ожирением. // Российский вестник акушера-гинеколога, 2005. Т. 5. №1. С. 16–20.
8. Лумпова О.М. Антропометрическая и индексная оценки показателей физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья / О.М. Лумпова, М.М. Колокольцев, В.Ю. Лебединский // Сибирский медицинский журнал (г. Иркутск), 2011. Т. 104. №5. С. 98–101.
9. Стрелкович Т.Н. Антропометрическая характеристика таза женщин в зависимости от соматотипа / Т.Н. Стрелкович, Н.И. Медведева, Е.А. Хапилина // В мире научных открытий, 2012. №2 (2). С. 60–73.
10. Richard N. Bergman, Darko Stefanovski, Thomas A. Buchanan, **A** Better Index of Body Adiposity. Obesity (Silver Spring). 2011 May; 19(5): P. 1083–1089.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ АТЛЕТА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ СМЕНЕ КЛИМАТИЧЕСКИХ ЗОН

Волков П.Б.
Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко
г. Глазов, Россия

Актуальность изучения влияния природных факторов на психическое состояние спортсмена при смене климатических зон в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, определяется, прежде всего, возрастанием психологических расстройств, неравномерным функциональным состоянием, волнообразным проявлением психофизических реакций на действие природных факторов [7, с. 124-159].

Проблема усугубляется тем, что медицинская спортивная статистика при расчете заболеваемости среди спортсменов не выделяет отдельной группой психологические расстройства. Сложность подобной статистики связана с тем, что, некоторые из появляющихся у спортсменов психологические расстройства, связаны с психогенными факторами, которые вызывают функциональные нарушения (желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы, сердечно - сосудистой системы). Влияние природных явлений (солнца, перепад атмосферного давления, температуры, влажности и т.п.), попросту, не берутся в расчет специалистами [2, 3].

Не имея научно обоснованных рекомендаций многие тренера и спортивные врачи, при проявлении признаков неадекватного психического состояния у спортсмена, тренирующегося или соревнующегося в иных климатических условиях, фармакологически «залечивают» атлета, что может привести к патологическому процессу. Подобные факты не единичны: страдают спортсмены, показывая на стартах не только далекие от рекордов результаты, но и, выступая на соревнованиях на морально-волевых качествах, с признаками недомогания, плохого самочувствия [1, с. 68-77].

Протекающие длительное время (учебно-тренировочные сборы в южных широтах) нарушения функции органов атлета искажают не только формирование феноменов телесности, но и оказывают воздействие на психическое состояние спортсмена: неуверенность, апатия, депрессия. А это означает, что спортсмен, подвергающийся психическим расстройствам, переносит внутреннюю отрицательную реакцию в свое

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

поведение, общение, отношение к окружающим. В связи с этим, исследование управлением психическим состоянием атлета в двигательной деятельности при смене климатических зон носит не только познавательный характер, но и связано с профилактикой устранения, корректировки или лечения психологических расстройств, что, в конечном итоге, будет являться важным условием адекватного психического и целостного личностного развития спортсмена.

Авторы работ по вопросам физиологи понятие «состояние» определяют как биологическую реакцию телесности на проявления внутренних или внешних воздействий на нее [2,3,7]. Так, изменяется состояние атлета под воздействием, например, высокой физической нагрузки, вызывая утомление, сонливость, пассивность в поведении.

Известно, что, в утренние часы, у атлета наблюдается недостаточная психическая и физическая активность, которая связана с превалированием процесса торможения над процессом возбуждения в ЦНС. Поздним вечером организм перестраивается – наблюдается переход от психического пресыщения к процессу торможения психической активности [4, с. 108-109]. В том или ином случае (утром или вечером) психическое состояние спортсмена подвергает напряжению функции организма: вегетативную, нервную, мотивационную, эмоционально-волевую.

Организм обладает определенной степенью устойчивости от воздействия неблагоприятных факторов, что имеет положительное влияние на спортивные результаты в краткосрочном периоде. Однако, в среднесрочном и длительном временном лаге ни свойства нервной системы, ни способность тканей организма потреблять кислород, ни эмоциональный настрой, ни уровень тренированности атлета не в состоянии нивелировать действие негативно, влияющих на организм факторов.

Процесс воздействия функциональных систем организма на поведение и психику индивида принято называть психическим состоянием. Данное состояние определяется визуально специалистом по таким параметрам, как: отношение атлета к предстоящей тренировке или соревнованию, в оценке своих физических и функциональных возможностей и т.п.

Исходя из предпосылки, что каждый спортсмен индивидуален, имеет смысл говорить о личностных проявлениях психических состояний [7].

Например, у одного спортсмена под влиянием действия солнца может возникнуть состояние тревоги, состояние неопределенного ощущения поражения. Но, тревожность может быть признаком

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

соматических нарушений или недостатком в организме витамина «В» и др. В одном случае, необходима психотерапия, в другом данное психическое состояние атлета изменяется от применения медицинских препаратов.

Пониженная солнечная активность – пасмурная и дождливая погода вызывает уныние, тоску, снижение работоспособности у атлета; аномальная температура воздуха – зной, жара, безветренная погода вызывает у спортсмена чувство усталости, сонливости. В том или ином случае подобные психические состояния характеризуются пониженной физической и психической активностью, снижением общей реактивности и способности к переключению внимания в игровых ситуациях, преждевременной усталостью, чувством неудовлетворённости.

В учебно-тренировочном процессе следует учитывать, что психическое состояние атлета в южном климате отчетливо проявляется в различном времени суток: от полной готовности к действию при относительно невысокой температуре воздуха, например, в утренние часы, на фоне пика психофизической активности, и полуденным зноем, когда ощущается утрата интереса до состояния отвращения к работе и аффективного взрыва [6, с. 163].

В соревновательной деятельности спортсмен – средневик или марафонец, стремясь предугадать действия соперника, периодически меняет темп бега. Но, под действием природных факторов (например, жары), возникает внутренний конфликт между сильными мотивами и чувством усталости, сонливости, побуждающими спортсмена колебаться в принятии решения.

Крайним случаем долговременного влияния южного солнца (непривычно жаркая погода в регионе длительное время) на психическое состояние спортсмена является депрессия, которая усиливается действием других неблагоприятных факторов. Подобное психическое состояние отражается на функционировании внутренних органов, осуществляется обратный переход от внешних неблагоприятных факторов на внутреннее функциональное состояние, в так называемую функциональную депрессию [8, с. 217].

Она характеризуется отрицательными эмоциями, падением мотивации, пассивностью поведения, равнодушием к результатам соревнований.

В практике известны случаи, когда спортсмен самостоятельно, конечно, с использованием средств фармакологии, не дожидаясь ответов от тренера, спортивного врача занимается самолечением. Как следствие, возникают рецидивы травм, наследственных заболеваний, соматические расстройства в организме

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

При развитии данного состояния, тренировка, а тем более совершенствование техники, теряет всякий смысл и должны быть немедленно прекращены или заменены на более эмоциональный вид нагрузки [1, с. 136].

Другим фактором является ненастная, пасмурная погода, при которой, возможно, развитие у атлета состояния невозмутимости и душевного покоя при полной адаптации к предъявляемой нагрузке. Данное состояние обычно длится довольно долго и устраивает самого спортсмена и его тренера. Опасность длительного пребывания в данном состоянии заключается в появлении равнодушия и нежелания переходить к более жестким видам нагрузки, т. к. они вызывают физический и психологический дискомфорт.

Таким образом, нами выявлены неблагоприятные факторы, обусловливающие психологические расстройства у спортсменов:

- высокий уровень психологических факторов риска; тревожный стиль отношения к природным катаклизмам, стрессы во время изменения погодных условий;
- формирование пассивной позиции в ситуации преодоления неблагоприятных природных условий;
- специфические отношения к своему физическому и психическому состоянию, характеризующиеся повышенным вниманием к телесным проявлениям;
- неадекватная самооценка атлета как отражение психологического расстройства;
- преобладание деструктивных «Я - функций» в структуре личности.

На поведенческом уровне психическое состояние спортсмена проявляется в переживаниях различных чувств: усталости, скуки, страха и т.п. В организме атлета возникает комплекс изменений: в одном случае может усиливаться возбуждение в двигательных центрах, в другом случае оно ослабляется, превалирует процесс торможения. Эти изменения могут сопровождаться усилением влияния либо симпатического, либо парасимпатического отделов вегетативной нервной системы.

Для коррекции психологических расстройств эффективна диагностика и комплексная психолого-медико-педагогическая помощь метеозависимым атлетам с учетом психосоциальных факторов. При этом не может быть достаточно эффективной ни один из отдельно взятых психотерапевтических подходов. Необходима индивидуальная работа с атлетом по программе, включающей воздействие на сенсомоторную, эмоциональную и когнитивную сферы развития с опорой на ведущий вид

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

деятельности и сформированные психические функции с целью развития рефлексивных процессов [8, с. 393].

На когнитивном уровне необходимо использовать методы когнитивной психотерапии, при работе с неадекватным поведением применять психодинамический метод. Весьма важным моментом является использование феноменологического подхода, который направлен на формирование устойчивой системы ценностей личности. Особенно важен такой подход при работе с юными атлетами.

Психокоррекция осуществляется путем сочетанного использования метода информирования ребенка о строении тела человека и его функциях и приемов телесно-ориентированной терапии и психомоторной коррекции [6, с. 159].

Психопрофилактика психологических расстройств у единоборцев на социальном уровне включает работу психологов с профессионалами, оказывающими значимое влияние на психическое развитие атлета. Основные направления работы со специалистами: повышение уровня общей психологической грамотности, информирование о закономерностях психологического, физического, личностного развития ребенка; разрешение личностных проблем, профилактика и психотерапия синдрома зависимости от природных аномалий [5, с. 108-125].

Рекомендации для единоборцев по защите от влияния солнца:

- во время восхода солнца немедленно начать выполнять гигиенические процедуры, затем следует выполнить комплекс гимнастических упражнений. Закончить зарядку легким бегом и обтиранием мокрым полотенцем;

- в полуденный зной не выходить из помещения – принять горизонтальное положение, по мере необходимости, принимать душ, обтираться мокрым полотенцем. Не следует выполнять физические упражнения, употреблять больше жидкости, но не холодной воды;

- не следует во время подготовки к соревнованиям или во время соревнований принимать солнечные ванны, для предотвращения ожогов кожи, солнечного удара;

- при выходе на открытое пространство в полуденный зной следует носить головной убор и хлопчатобумажную одежду, которая впитывает пот от тела;

- в помещении не следует оставлять одновременно окно (форточку) и входную дверь открытыми – возникает опасность простудных заболеваний;

- принимать пищу следует охлажденной, с целью утоления жажды и сохранения температурного баланса между температурой организма и температурой внешней среды. Из горячих и холодных блюд

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

рекомендуются: окрошка, салаты, каши, курица, рыба, овощи и фрукты. Из напитков: минеральная (газированная и негазированная) вода, зеленый чай, соки;

- рекомендуется принимать в дозированных пропорциях витамин С и витамины группы В;

- на закате солнца следует проводить тренировку. Недостаток кислорода и высокая влажность не способствуют выполнению интенсивных движений – лучше составить комплекс упражнений на технику и тактику единоборств;

- перед сном выпить стакан кефира или простокваши, не есть на ночь, не пить кофе и чай;

- ни в коем случае в помещении не использовать вентилятор – фактор простудных заболеваний;

- в ночное время спать следует с открытым окном на жестком матрасе под простыней. Самый удобный способ для сна – горизонтальное положение на спине.

Список литературы

1. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям [Текст]: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: СибГУФК, 2007. – 196 с.

2. Бундало, Н.Л. Невротические, обусловленные стрессом, и соматоформные расстройства. Лечебно-диагностические стандарты [Текст]: учебно-методическое пособие для послевузовской подготовки врачей. С грифом УМО / Я.П. Гирич, Н.Л. Бундало – Красноярск: КрасГМА, 2004. – 117 с

3. Василенко, В.С. Основы спортивной иммунологии [Текст]: учебник / Левин М.Я., Шубик В.М., Орехова Л.Ю., Антонова И.Н., Афанасьева И.А., Василенко В.С. – СПб.: Олимп, 2006. – 224 с.

4. Волков, П.Б. Направленность избирательного действия упражнений с гирями на усиление кровообращения в области верхних и нижних конечностей у мужчин поздней взрослости [Текст]: / П.Б. Волков // Современные проблемы экспериментальной и клинической медицины. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - 2012, № 2, с. 108-109.

5. Мокеева, Е.Г. Средства восстановления в спортивной практике [Текст]: учебно-методическое пособие. / Е.Г. Мокеева, В.А. Таймазов, В.Н. Цыган, Г.И. Мокеев – СПб.: Олимп, 2007. – 232 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

6. Смоленцева, В.Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов [Текст]: учебное пособие / В.Н. Смоленцева - Омск: СибГУФК,2003. – 238 с.

7. Таймазов, В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена [Текст]: учебник / В.А. Таймазов, Я.В Голуб. – СПб: Олимп, 2004.- 328 с.

8. Щелкова, О.Ю. Медицинская психодиагностика: Теория, практика и обучение / Л.И. Вассерман, О.Ю. Щелкова. – СПб.: Филологический факультет СПбГУ; М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 736 с.

ВЛИЯНИЕ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА НОГ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Жидовинова А.В.
Республиканский колледж спорта
г. Алматы, Казахстан

Подведение спортсмена к пику спортивной формы является главной целью многолетней подготовки. Непрерывный рост спортивных результатов предполагает выполнение спортсменами больших по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, которые лимитируются возможностями энергопродукции в тканях организма и охранительными физиологическими системами, выражающимися в развитии мышечного и нервного утомления.

Повышенная плотность этапов подготовки спортсмена вносит многообразные изменения в состояние психоэмоциональной сферы и функциональных систем, вызывая при этом состояние перенапряжения и травматизма у спортсменов.

Повышение устойчивости организма спортсменов к перегрузкам в стрессовых условиях спортивной деятельности относится к числу актуальных проблем современной спортивной физиологии и медицины. Резервы энергетического и пластического обеспечения организма спортсменов, восстановления и повышения работоспособности изыскиваются в первую очередь в методах применения фармакологических препаратов. Однако использование их в качестве средств восстановления в спорте ограничивается строгими регламентациями Всемирного антидопингового агентства.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

В настоящее время систематизация большого объема экспериментальных данных и результатов практической работы в различных областях знаний приводят к необходимости перехода к новым уровням анализа происходящих процессов в организме спортсменов во время выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок. Среди исследований наиболее ярко выделяются разработки новых эффективных технологий и внедрение их в тренировочный процесс. В последнее время проводится много исследований в поиске нетрадиционных средств стимулирования работы функциональных систем организма спортсменов.

Известно, что для спортсменов массаж является одним из средств подготовки к тренировочным, соревновательным нагрузкам и восстановлению работоспособности после них.

В литературных источниках встречаются отдельные сообщения о том, что под воздействием массажа происходит изменение величины просвета кровеносных сосудов, повышается насыщение артериальной крови кислородом, расширяются бронхи, повышается выделение из организма вредных веществ – мочевины, молочной кислоты, улучшается секреция потовых и сальных желез, происходит образование физиологически активных веществ – гистамина, аминокислот, полипетидов [1, 2, 3, 4, 5].

Существует разнообразное количество методик и техник массажа, с применением дополнительного оборудования и средств. Наше внимание остановилось на точечном массаже, так как его главным достоинством является простота его проведения, при этом не требуется дополнительного оборудования и дорогостоящих приборов.В настоящее время, точечный массаж, являясь, научно обоснованный лечебным методом воздействия на органы или организм через биологически активные точки, расположенные в определенных местах тела человека и связанные рефлекторным путем с определенными органами и системой органов, относится к лечебным действиям [6].

Физиологическое воздействие точечного массажа определяют закономерные взаимосвязи покровов тела с внутренними органами. По современным взглядам в действии точечного массажа лежат рефлексы и безусловная реакция, основанные на функционировании различных отделов спинного, головного мозга, периферической и вегетативной нервной системы. Положительный результат точечного массажа возможен лишь в том случае, если была правильно найдена точка, на которую производится воздействие, если же точка найдена ошибочно, то это может принести непоправимый вред организму человека.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Также при применении точечного массажа возможно воздействие не только на одну важную точку, но также можно производить воздействие на комплекс биологически активных точек [7].

При проведении анализа научной литературы, выявлена недостаточность разработок дифференцированного применения точечного массажа в качестве стимуляции работоспособности высококвалифицированных спортсменов - фехтовальщиков.

Таким образом, нами было принято решение исследовать влияние точечного массажа ног на уровень работоспособности фехтовальщиков высокой квалификации.

Исследование проводилось на базе Республиканского колледжа спорта, г. Алматы со студентами добровольцами, занимающимися фехтованием. В проведенных экспериментальных исследованиях приняли участие 20 человек, возраст 18 – 21 год, мужского пола. Испытуемые были поделены на две группы. В экспериментальную группу вошли 10 фехтовальщиков, которые в качестве восстановительного средства делали точечный массаж ног ежедневно после учебно-тренировочного занятия в течение 30 дней. Контрольную группу составили 10 спортсменов, использовавшие традиционные средства восстановления.

Согласно методике точечного массажа, снималось утомление после тренировочного занятия. Мышцы спортсменов при этом были полностью расслаблены, производилось давление на определенные биологически активные точки.

Точка 1. Симметричная, находится в ямке, образующейся на подошвенной поверхности стопы при сгибании пальцев. Массировалась поочередно в положении сидя правую и левую ступни.

Точка 2. Симметричная, находится на 3 мм кнутри от внутреннего угла ногтевого ложа большого пальца стопы. Массировалась одновременно (можно поочередно) справа и слева в положении сидя.

Точка 3. Симметричная, находится на границе тыльной и подошвенной поверхностей между 1-ой плюсневой костью и основной фалангой большого пальца. Массировалась одновременно (можно поочередно) справа и слева в положении сидя.

Точка 4. Симметричная, находится на стопе между пяточным сухожилием и наружной лодыжкой на уровне ее центра. Массировалась одновременно (можно поочередно) справа и слева в положении сидя.

Точка 5. Симметричная, находится в углублении на передней поверхности голеностопного сустава. Массировалась одновременно (можно поочередно) справа и слева в положении сидя.

Точка 6. Симметричная, находится на голени на 6 см ниже надколенника и на 2 см кнаружи от переднего края большеберцовой

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

кости. Массировалась одновременно (можно поочередно) справа и слева в положении сидя с разогнутым коленом.

Для определения динамики изменений в вегетативной нервной системепосле применения точечного массажа ног у участников эксперимента нами была проведена проба Кремптона. В экспериментальной группе наблюдалось улучшение реакции нервной системы на 4,2 %, что достоверно больше на 2,2% чем в контрольной группе. Это позволяет сделать вывод о том, что применение точечного массажа ног в подготовительном этапе фехтовальщиков способствует нормализации регулирующей деятельности симпатического отдела вегетативной нервной системы.

При проведении Гарвардского степ – теста для определения уровня работоспособности спортсменов, в сравнении нами было выявлено, что у спортсменов экспериментальной группы показатель индекса Гарвардского степ-теста к концу эксперимента увеличился на 5,6 % по отношению к началу эксперимента, что на 2,5 % больше чем у спортсменов контрольной группы. Это говорит о том, что применение точечного массажа ног в качестве восстановительного средства оказывает положительное влияние на работоспособность организма фехтовальщиков в период подготовки к соревнованиям.

Чтобы определить влияние экспериментальной методики точечного массажа ног на адаптационные процессы организма, нами было проведено тестирование на определение индекса Руфье. У спортсменов обеих групп по мере повышения тренированности в ходе проведения эксперимента наблюдалось повышение уровня адаптации сердечно-сосудистой системы к ациклической нагрузке аэробной мощности. Однако у спортсменов экспериментальной группы показатель индеска Руфье улучшился на 4,2% по сравнению с контрольной группой. Полученные данные говорят о том, что применение точечного массажа ног в качестве восстановительного средства оказывает положительное влияние на повышение долговременной адаптации у фехтовальщиков высокой квалификации.

Применяемый после выполнения значительных тренировочных нагрузок, точечный массаж оказывает эффект срочного восстановления физической работоспособности. Это подтверждается динамикой исследуемых параметров, значения которых достигают высоких величин.

Таким образом, результаты проведенных исследований дают основание считать, что использование вышеописанной методики точечного массажа ног может быть полезна при повышении физической работоспособности фехтовальщиков высокой квалификации в подготовительной периоде годичного цикла.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Список литературы

1. Журавлева А. И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура. – М.: Медицина, 1993. – 385 с.
2. Ибрагимова В.С. Точечный массаж. – М.: Медицина, 1983.
3. Белая Н.А. Руководство по лечебному массажу./ 2 – е издание – М.: Медицина – 1983, - 287 с.
4. Красикова И.С. Энциклопедия массажа./ Научно – популярное издание. – Спб.: «Кристал». 1996. – 448 с.
5. Исаев Ю.А. Сегментарно – рефлекторный и точечный массаж в клинической практике. – Киев «Здоровья», 1993. – 320 с.
6. Александров Н.П., Мезенцев Е. Исцеляющий массаж – Спб: «Реснекс». 1997. – 272 с.
7. Селиванов В.С. Все о восточном массаже. – М.: «Олимп», 2000. – 256 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОК ТУЛГУ

Коростелева Н.А., Дутова И.В., Орехова О.П.
Тульский государственный университет
г. Тула, Россия

На сегодняшний день нарушенная осанка встречается достаточно часто среди студенческой молодежи, и является следствием гиподинамии и длительных статических нагрузок [3]. Одним из основных факторов, от которых зависит уровень здоровья, является здоровый позвоночник [5].

Нарушение рессорной функции позвоночника отрицательно сказывается на работе головного и спинного мозга, что может привести к повышению утомляемости, снижению умственной работоспособности, ухудшению памяти и головным болям [3].

Для правильной осанки и красивой походки, что особенно актуально для студенток, большую роль играет правильное формирование голеностопного сустава. Стопа является опорой, фундаментом тела, представляющий собой сложный сводчатый орган, выполняющий опорную, локомотивную и амортизационную функции. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние человека. Недостаточное развитие мышц и связок стоп

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

неблагоприятно сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям спортом.

Вопрос выбора наиболее оптимального способа диагностики плоскостопия остается открытым. Визуальный осмотр пациента, также как и фотографирование, в значительной части случаев позволяет лишь заподозрить наличие патологии и приблизительно определить степень ее выраженности. Перспективными в нерадиационных исследованиях можно считать методы, связанные с определением относительной величины опорной поверхности стопы. К ним относится и метод традиционной плантографии (определение величины опорной поверхности стопы по отпечатку на бумаге) и компьютерно-оптической диагностики с дальнейшей обработкой полученных данных на компьютере.

Плантография (от лат. planta — стопа и греч. graphc — изображаю) — метод получения отпечатков стопы (следа), позволяющих судить о ее рессорной функции. Применяется главным образом при плоскостопии наряду с непосредственным измерением стопы, вычислением дуг сводов по Лоренцу, геометрическим изучением оттиска по Пертесу, рентгенографией, подометрией (см.). Давая наглядное представление о высоте сводов стопы, плантография менее точна, чем указанные выше методы.

Известен ряд модификаций плантографии. Фолькманн (R. Volkmann) получал отпечаток босой ноги на листе закопченной бумаги и фиксировал его с обратной стороны раствором шеллака в спирте. Способ Смирнова: исследуемый наступает босой ногой сначала на суконную чернильную подушку, затем на чистый лист бумаги. На полученном отпечатке проводят касательную линию к выдающимся точкам внутреннего края стопы и из ее середины опускают перпендикуляр до наружного края стопы. Потом высчитывают соотношение заштрихованной части перпендикуляра ко всей его длине. Н. А. Завьялова предложила метод плантографии с сеткой: на отпечаток накладывают разграфленное сеткой матовое стекло (каждая сторона клетки равна 0,5 см); бумажной полоской отграничивают касательную по внутреннему краю стопы и отсчитывают количество квадратов белого и черного полей. Плантографический индекс, то есть процентное отношение поля, не нагруженного стопой, ко всей подошвенной поверхности ее, исчисляют по формуле: белое поле х100/черное поле х100. В последние годы для исследования стоп применяется ряд новых методик, в том числе электротензометрия, ихнография; практикуются исследования стоп при помощи датчиков (методика ЦНИИП МСО РСФСР).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

В связи с тем, что двигательная активность современной молодежи снижается, а состояние здоровья ухудшается, проблема диагностики плоскостопия представляется весьма актуальной на сегодняшний день. Учитывая вышесказанное, нами было проведено обследование состояния опорно-двигательного аппарата студенток 3 курса Тульского государственного университета (в количестве 50 человек).

Обследование включало определение типа осанки, типа телосложения, состояния свода стопы.

Тип осанки определялся по нарушениям от нормальной формы позвоночника.

Тип телосложения оценивался по соотношению продольных и обхватных размеров, и по развитию мышечной массы тела.

Состояние свода стопы оценивалось по отпечаткам методом И.М. Чижина в упрощенном варианте. По результатам исследования можно сделать вывод является ли стопа нормальной, уплощенной или плоской. Кроме этого, рассчитывался коэффициент уплощения.

Полученные данные представлены в таблице.

Таблица

Результаты комплексного обследования состояния опорно-двигательного аппарата студенток, %

Оцениваемый параметр	Количество случаев
Тип осанки	
- норма	50
- незначительные нарушения	20
- лордоз	4
- кифоз	8
- сколиоз:- левосторонний	6
- правосторонний	10
Тип телосложения	
- нормостеническое	46
- астеническое	40
- гиперстеническое	14
Плантография	
- норма	28
- уплощенная стопа	52
- плоская стопа	20
Коэффициент уплощения	2,43

Полученные данные отражают тенденцию к снижению количества студенток, имеющих нормальное развитие опорно-двигательного аппарата. При этом правильная осанка с физиологической точки зрения создает наилучшие условия для деятельности всего организма, значительно повышает работоспособность [1].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода. Так же причиной может стать и тесная обувь, особенно с узким носом и высоким каблуком, с толстой подошвой, так как она лишает стопу ее естественной гибкости. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение.

Из всего вышесказанного очевидным является необходимость правильной и своевременной комплексной диагностики, физической реабилитации и профилактики различных видов нарушений осанки. Мы предлагаем для коррекции осанки внедрить в процесс физического воспитания современные физкультурно-оздоровительные технологии и целенаправленно воздействовать на опорно-двигательный аппарат.

Список литературы

1. Багрецова Е.А., Быков А.В. Функциональное состояние студенток с фронтальными нарушениями осанки в процессе применения оздоровительных видов гимнастики // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. Вып. 2. Тула: Изд-во ТулГУ, 2014. С. 3-7.

2. Безгодков Ю.А., Калинин А.В. Изучение биомеханики у больных с патологией нижних конечностей // Материалы IX Российского национального конгресса «Человек и его здоровье». – СПб., 2004. – С.12-13.

3. Жданова Е.А., Малушко О.А. Эффективность использования фитбол-гимнастики для коррекции нарушений осанки у студенток вузов //Физическая культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: сборник научных трудов участников VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тула: Изд-во ТулГУ, 2011. С. 16-19.

4. Земцова И.И. Спортивная физиология / Учебное пособие для вузов – М. – Олимпийская литература, 2010. – 230с.

5. Понырко Е.А. Двигательная активность и нарушения осанки студентов вузов Архангельской области // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», №4 (86) – 2012. С.102-106.

6. Спирин В.К., Болдышев Д.Н. Диагностика функциональных нарушений осанки на основе показателей силовой выносливости мышц по обе стороны позвоночного столба // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», №4 (86) – 2012. С.149-153.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

Макунина О.А.
Уральский государственный университет физической культуры
г. Челябинск, Россия

Актуальность. Волевая сфера достаточно сильно начинает проявляться на последних этапах юношеского возраста, и определяет успешность личностного и профессионального развития. Сама специфика деятельности влияет на развитие уровня сформированности волевых качеств. Это вызвано тем, что юноши в большей степени включены в единый поток процессов социализации и индивидуализации, в целенаправленно организованную самостоятельную деятельность[1].

В литературе отмечают на недостаточность исследований посвященных изучению волевых качеств студентов [1, 2, 3, 4, 5, 9, 11 и др.].

Физиологические и психофизиологические механизмы проявления волевых качеств личности, волевая активность в спорте, ее структура и детерминанты, особенности в различных видах спорта изучены недостаточно полно [10]. Как в общей, так и в спортивной психологии, проблема воли, волевых качеств и волевых усилий изучена достаточно широко (А.Ф. Лазурский, 1916, С.Л. Рубинштейн, 1946, Н.Д. Левитов, 1956, А.Ц. Пуни, 1960, П.А. Рудик, 1962, В.К. Калин, 1968, В.С. Мерлин, 1971, В.А. Крутецкий, 1974, В.И. Селиванов, 1974, В.А. Иванников, 1988, Е.П. Щербаков, 1990, С.Я. Самулкин, 2004, О.Н. Яцков, 2006, Д.Ю.Жихарев, 2007, Е.П. Ильин, 2009, Е.В. Зефирова, 2012 и др.).

В настоящее время в связи с ростом профессионализации спорта высших достижений и развитием массового и юношеского спорта, изучение основ процесса развития волевой активности у занимающихся физической культурой и спортом, основ процесса волевой подготовки спортсменов по различным видам спорта с учетом их индивидуальности и спортивной специализации является важной научно-исследовательской задачей [2, 3].

Любая структура волевых качеств представляет собой динамическую систему, в которой ведущая и поддерживающая роли различных качеств меняются. Динамика эта определяется динамикой самой деятельности и возникающих в ней препятствий, требующих проявления определённых качеств [4].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Актуальность изучения психофизиологических закономерностей личностного развития человека в современных макро- и микросредовых условиях обозначена в программе фундаментальных научных исследований государственных академий наук на 2013-2020 годы [8].

Представленный материал является результатом пилотного исследования по изучению психофизиологических механизмов волевой регуляции студентов различных спортивных специализаций.

Цель исследования: изучить психофизиологические особенности волевых качеств студентов-спортсменов разных спортивных специализаций.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось совместно на базе научно-исследовательских лабораторий (НИЛ) «Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды» ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет» и «Адаптация человека к экстремальным воздействиям» ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры».

При проведении обследований соблюдались условия: исследования проводили в первой половине дня в помещении с оптимальными гигиеническими условиями, инструкцию по выполнению задания давал один человек. Для формирования положительной установки испытуемых на психофизиологическое обследование им предварительно объяснялся смысл и значение исследований.

Изучение уровня развития волевых качеств студентов спортсменов осуществлялась по опроснику Н.Б. Стамбуловой (входит в Компендиум психологических методик России и СССР 1907-2007) [4].

Психофизиологические показатели регистрировались с помощью аппаратно-программного комплекса «НС-Психотест» (Нейрософт, г. Иваново) [6].

Анализ полученных данных осуществлялся математико-статистическими методами, включающими в себя описательные статистики, коэффициент корреляции, критерий t-Стьюдента.

Обследуемые студенты были распределены на пять групп в зависимости от избранного вида спорта по общепринятой классификации [5]: спортивные игры (n=48), единоборства (n=36), циклические (n=51), скоростно-силовые (n=25), экстремальные виды спорта (n=21). Среди обследованных студентов по уровню спортивных достижений было 5,5% чемпионов, 18,2% мастеров спорта, 40,3% кандидатов в мастера спорта, 35,9% разрядники.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Результаты исследования. Распределение студентов-спортсменов в зависимости от выраженности волевых качеств представлено на рисунке 1.

Установлено, что низкий уровень развития волевых качеств демонстрируют наименьшее число (12,8%) студентов-спортсменов по сравнению со средним и высоким уровнем. Максимальное количество проявлений волевых качеств на высоком уровне наблюдается по волевым качествам самообладание и выдержка (71,6%), инициативность и самостоятельность (62,2%), смелость и решительность (53,8%), целеустремленность (53,3%).

Максимальное количество проявлений низкого уровня развития настойчивости и упорства наблюдается у 23,3% студентов-спортсменов. Средний уровень развития качества настойчивость и упорство демонстрируют 62,2%, а низкий уровень развития данного качества имели 14,4% обследованных.

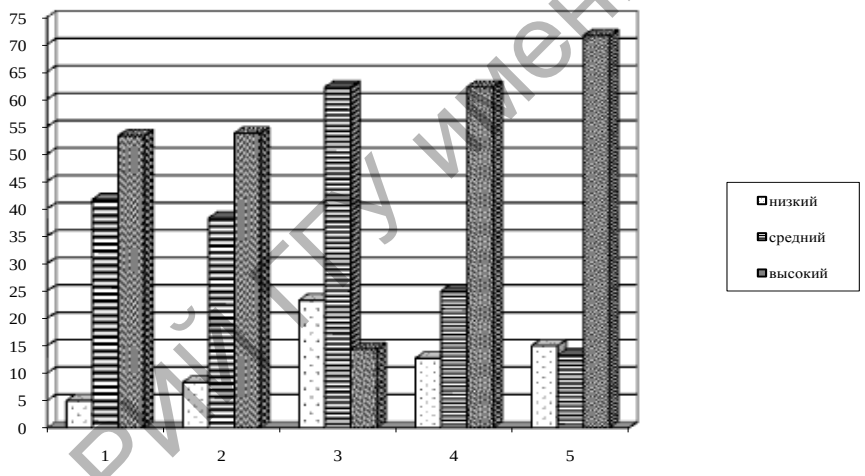


Рис.1. Распределение студентов-спортсменов в зависимости от выраженности волевых качеств

1 – целеустремленность, 2 – смелость и решительность, 3 – настойчивость и упорство, 4 – инициативность и самостоятельность, 5 – самообладание и выдержка.

На основе полученных данных были выявлены комплексы качеств, составляющих индивидуальные стили волевой активности студентов-спортсменов (ИСВА):

ИСВА «побуждающий к действию» – включает комплекс следующих качеств: решительность, самостоятельность, смелость, целеустремленность, настойчивость. Сочетание обозначенных волевых

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

качеств активизирует, побуждает к деятельности. Анализ данных свидетельствует о том, что данным стилем обладают 7 % от общего числа обследованных.

ИСВА «гибкий» – этот стиль объединил показатели исполнительность, инициативность, настойчивость и направлен на гибкое приспособление к объективно складывающимся обстоятельствам. Данным стилем обладают 68 % выборки.

ИСВА «сдерживающий» – третий стиль, объединивший организованность и выдержку, направленный на сдерживание, отказ от нежелательных действий, воздержание. Данный стиль волевой активности свойственен 25% опрошенных.

Исходя из этого, дальнейший анализ научного материала был направлен на установление возможных связей по показателям выраженности и генерализованности волевых качеств.

Характеристика показателей выраженности и генерализованности позволила установить синхронность проявления волевых качеств у спортсменов циклических, скоростно-силовых видов спорта и единоборцев. У студентов-спортсменов игровых видов спорта определили гетеросинхронность с преобладанием показателей выраженности следующих волевых качеств: выдержки и самообладания, настойчивости и упорства, инициативности и самостоятельности. Полученные данные согласуются с результатами представленными в литературе [10].

Результаты психофизиологического исследования сенсомоторных реакций позволил провести типизацию обследуемых по степени проявления изучаемых качеств и свойств нервных процессов (табл. 1).

Таблица 1

Соотношение числа студентов-спортсменов с различными качественными характеристиками свойств нервных процессов, %

Виды спорта	Свойства нервных процессов								
	Сила			Подвижность			Уравновешенность		
	Слабая	Средняя	Сильная	Инертность	Средний уровень	Подвижность	Торможение	Уравновешенность	возбуждение
Игровые виды спорта	**43,7**	32,9	23,4	25,4	31,2	**43,4**	23,1*	28,8	**48,1**
Скоростно-силовые	28,2	**46,9**	24,9	19,8**	24,5	**55,7**	20,1*	**45,2**	34,7
Единоборства	19,8**	21,9	**58,3**	27,6	32,2	**40,2**	18,2**	35,1	**46,7**
Циклические	24,3*	**53,8**	21,9*	19,3*	**48,6**	32,1	20,7**	**58,3**	20,0**
Экстремальные	**48,4**	26,7	24,9	22,4	**41,6**	36,0	21,2*	**54,3**	24,5*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

На основании полученного соотношения числа студентов-спортсменов с различными психофизиологическими типами можно заключить, что функциональное состояние организма в условиях воздействия учебно-профессиональной и тренировочно-соревновательной деятельности обусловлено наиболее часто встречаемыми свойствами и качествами нервной системы обследуемых.

Полученные результаты позволили составить модельную характеристику волевых качеств и свойств нервной системы студентов различных спортивных специализаций (табл. 2).

Вышеизложенные результаты позволят обогатить психофизиологическую составляющую процесса волевой подготовки спортсменов в сочетанных видах деятельности (учебно-профессиональной, учебно-тренировочной и соревновательной). Полученные результаты могут быть полезны для тренеров, командных психологов и спортсменов.

Таблица 2

Модельная характеристика волевых качеств и свойств нервной системы студентов различных спортивных специализаций

Виды спорта	Волевые качества	Свойства нервных процессов
Игровые виды спорта	Целеустремлённость, решительность и смелость	Слабая сила нервных процессов подвижность нервных процессов, преобладанием возбуждения над торможением
Скоростно-силовые	Целеустремлённость, инициативность и самостоятельность, решительность и смелость	Средняя сила, подвижность нервных процессов, уравновешенность нервных процессов
Единоборства	Целеустремлённость, выдержка и самообладание, настойчивость и упорство	Сильная сила нервных процессов, подвижность нервных процессов, преобладание возбуждения над торможением
Циклические	Настойчивость и упорство, решительность и смелость	Средняя сила, средний уровень подвижности, уравновешенность нервных процессов
Экстремальные	Настойчивость и упорство, решительность и смелость	Слабая сила, средний уровень подвижности, уравновешенность нервных процессов

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Выводы:

1. В каждом виде спорта наличие и устойчивость проявления основных волевых признаков и широта их проявления в различных жизненных ситуациях и спортивной деятельности детерминирована по-разному.

2. Структура волевой активности спортсменов неодинакова и имеет свои специфические особенности в зависимости от вида спорта. В игровых видах спорта доминируют такие волевые качества как целеустремленность, решительность и смелость; в скоростно-силовых - целеустремленность, инициативность и самостоятельность, решительность и смелость; в единоборствах - целеустремленность, выдержка и самообладание, настойчивость и упорство, а в сложно-координационных - настойчивость и упорство, решительность и смелость.

Список литературы

1. Быков, В. А. Генезис волевой регуляции: дисс…. док. псих. наук. – М., 2003. – 452 с.
2. Жихарев, Д. Ю. Диагностика и формирование волевой саморегуляции юных боксеров в условиях детской юношеской спортивной школы: дисс. … канд. псих. наук. / Д. Ю. Жихарев. – Ставрополь, 2007. – 197 с.
3. Зефирова, Е. В. Психологические критерии прогнозирования успешности выступлений спортсменов (на примере спортивных единоборств): Автореферат дисс. …канд. псих. наук / Е.В. Зефирова. – Санкт-Петербург, 2012. – 23 с.
4. Ильин Е.П. Психология воли 2-е изд. / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.
5. Кабачкова А.В. Исследование индивидуальной адаптации студентов к учебной и физкультурной деятельности: автореф…. канд. биол. наук / А.В. Кабачкова. – Томск, 2009. – 25 с.
6. Компания Нейрософт URL:http://www.neurosoft.ru/rus/product/ns-psychotest-2010-1/index.aspx (дата обращения: 10.06.2015).
7. Петрушкина, Н. П. Физиологические основы спортивной деятельности / Н. П. Петрушкина, В. А. Пономарев. – Челябинск: Уральская Академия, 2014 . – 96 с., с. 73-85.
8. Программа фундаментальных научных исследований государственных академий наук на 2013-2020 годы. − Режим доступа: http://www.ras.ru/scientificactivity/2013-2020plan.aspx. Время доступа: 05.05.2015.
9. Пуни, А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

спорте: учеб. пособие / А.Ц. Пуни ; ЛГИФК . – Л. : ЛГИФК, 1977 . – 48с.

10. Самулкин С.Я. Особенности волевой активности представителей различных видов спорта: автореф. дисс. … псих. наук / С.Я. Самулкин. – Пермь, 2004. – 22 с.

11. Яцков, О. Н. Психологические особенности развития волевой сферы молодых людей в процессе подготовки специалиста : дис. ... канд. психол. наук / О.Н. Яцков. – Астрахань, 2006. – 111 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОДДЕРЖАНИЯ РАВНОВЕСИЯ ТЕЛА НА ФОНЕ УТОМЛЕНИЯ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ

Назаренко А.С.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
г. Казань, Россия

Поддержание равновесия тела – это сложный физиологический процесс, который требует интеграции всех компонентов системы регуляции вертикальной позы человека: сенсорной информации, центральной нервной системы и скелетных мышц [1]. Импульсация из рецепторов сенсорных систем доставляет информацию о положении тела в пространстве, которая обрабатывается в ЦНС и служит стимулом к координированной реакции для постуральных мышц в обеспечении устойчивой позы человека. У спортсменов поддержание равновесия тела осложняется и даже может нарушаться в условиях сенсорного и физического утомления, что может привезти к снижению статокинетической устойчивости[6, 7, 10].

Различными авторами была исследована функция равновесия тела спортсменов в статических и динамических тестах [3, 6, 10]. Однако динамика стабилографических показателей сохранения равновесия тела на фоне физического утомления после субмаксимальной нагрузки у спортсменов разных специализаций остается мало изученной.

Целью данного исследования является изучение функции равновесия тела у спортсменов на фоне физического утомления мышц нижних конечностей.

Методы и организация исследования. В исследованиях участвовали 227 человек мужского пола, 177 из которых являются спортсменами высокой спортивной квалификации (от I разряда до мастера спорта России). В группу циклических видов спорта вошли бегуны на

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

короткие, средние, длинные дистанции и лыжники. Ситуационные виды спорта представляли спортсмены игровых видов спорта и единоборств: футболисты, волейболисты, бадминтонисты, баскетболисты, хоккеисты и борцы, а прицельные виды спорта – представители стендовой стрельбы. В контрольную группу вошли нетренированные лица (50 человек).

Стабилографическое исследование проводилось с использованием компьютерного стабилоанализатора «Стабилан-01-2» (Россия) посредством анализа колебания центра давления, где оценивалась эффективность сохранения равновесия тела в стабилографической пробе с открытыми глазами (52 с). После стабилографической пробы испытуемый выполнял нагрузку на велоэргометре «Ebike» (Германия), величина которой на первой ступени составляла 60 Вт (длительность 3 мин) и на последующих ступенях (длительность 1 мин) увеличивалась на 30 Вт до достижения ЧСС в конце последней ступени 170 уд/мин. Частоту сердечных сокращений во время велоэргометрического теста определяли с помощью пульсометра «POLAR FT 7» (Финляндия). По окончании физической нагрузки испытуемый сразу же становился на стабилоанализатор и выполнял стабилографическую пробу. Для оценки влияния физического утомления на функцию равновесия тела спортсменов показатели стабилографического теста до субмаксимальной нагрузки сравнивали с показателями, полученными после нее.

Для оценки функции равновесия тела испытуемых до и после велоэргометрического теста использовали следующие стабилографические показатели колебаний центра давления: Q_X, мм - среднеквадратическое отклонение центра давления во фронтальной плоскости относительно смещения; Q_Y, мм - среднеквадратическое отклонение центра давления в сагиттальной плоскости относительно смещения; V_{CP}, мм/сек - средняя линейная скорость колебания центра давления; V_S, мм^2/с - скорость изменения площади статокинезиграммы; S_{ELLS}, мм^2 - площадь доверительного эллипса статокинезиграммы; КФР, % - качество функции равновесия.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы SPSS 20. Проверку выборок на характер распределения их значений осуществляли с помощью критерия Колмогорова-Смирнова, статистическую значимость отличий между выборками – с помощью t-критерия Стьюдента для множественных сравнений (с поправкой Беноферрони при равных дисперсиях и с поправкой Тамхейна при неравенстве дисперсий). Данные в тексте и в таблицах представлены как средняя арифметическая величина и стандартное отклонение (M±s). Различия считали статистически значимыми при $p<0,05$.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Результаты исследования и их обсуждение. По данным стабилографического теста большинство стабилометрических показателей поддержания равновесия тела у спортсменов циклических, ситуационных и прицельных видов спорта не различались. Однако, как видно из таблицы 1, площадь эллипса у спортсменов ситуационных видов спорта была значимо меньше (p<0,05-0,01), чем у представителей циклических и прицельных видов спорта, что отражает уних более высокую устойчивость вертикальной позы при меньшей площади опоры стоп. Отсутствие значимых различий по большинству стабилографических показателей регуляции равновесия тела у спортсменов разных специализаций,по-видимому, связано с низкой степенью напряжения систем поддержания вертикальной позы в простых неспецифичных тестах, что, очевидно, позволяет деятельность одних систем регуляции контролировать или компенсировать другими системами.

Таблица 1

Стабилометрические показатели у спортсменов и нетренированных лиц до и после физической нагрузки (M±s)

Показатели	Стабилографическая проба				Стабилографическая проба послесубмаксимальной нагрузки			
	Контроль	Циклические виды спорта	Прицельные виды спорта	Ситуационные виды спорта	Контроль	Циклические виды спорта	Прицельные виды спорта	Ситуационные виды спорта
Q_X, мм	2,45 ±0,64	2,08 ±0,52	2,31 ±0,36	2,15 ±0,59	4,54 ±0,74*	3,36 ±0,51	3,97 ±0,70	3,33 ±0,72
Q_Y, мм	3,59 ±0,94*	3,01 ±0,68	2,92 ±0,55	2,87 ±0,61	6,81 ±1,21*	4,85 ±0,82	5,89 ±1,08#	4,60 ±0,95
V_{CP},мм/сек	7,54 ±1,67*	6,89 ±1,80	5,63 ±0,86	5,71 ±2,20	17,92 ±3,31*	12,53 ±2,85	13,85 ±2,29#	10,18 ±2,86^
V_S,мм^2/с	9,42 ±3,14	8,39 ±3,51	7,16 ±2,14	7,02 ±2,40	19,56 ±5,40*	15,14 ±4,01	17,68 ±4,34	12,80 ±3,87^
S_{ELLS},мм^2	99,48 ±18,76*	78,85 ±24,41	70,32 ±9,83	66,93 ±19,21^	384,79 ±63,98*	248,15 ±34,46	310,77 ±38,82#	223,49 ±40,03^
КФР, %	83,97 ±4,49*	85,35 ±4,67	90,59 ±2,00	89,86 ±3,60	67,05 ±9,02*	80,42 ±4,68	78,72 ±3,74	82,34 ±5,25

Примечание:

*– значимость различий с показателями спортсменов (p<0,05-0,001),

#– значимость различий с показателями спортсменов циклических и ситуационных видов спорта (p<0,05-0,001),

^– значимость различий с показателями спортсменов циклических и прицельных видов спорта (p<0,05-0,001).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

У контрольных испытуемых поддержание равновесия тела в стабилографическом тесте по сравнению со спортсменами значительно ниже (p<0,05-0,001), колебания центра давления более значительны, что указывает на относительно низкую статокинетическую устойчивость (табл. 1). Существует принципиальная точка зрения о том, что чем выше скорость изменения центра давления, тем ниже функция равновесия тела. Одним из важных информативных стабилографических показателей, характеризующих постуральную систему человека, является интегральный показатель «качество функции равновесия» (КФР). Чем выше этот показатель, тем выше статокинетическая устойчивость человека. У спортсменов показатель КФР значимо выше, чем у нетренированных лиц (p<0,05-0,01). Лучший результат по данному показателю выявлен у спортсменов ситуационных и прицельных видов спорта. По данным литературы, показатель КФР в значительной степени обусловлен генетическими факторами [1] и может рассматриваться как перспективный критерий спортивного отбора.По данным различных авторов, физическая нагрузка может не влиять на функцию равновесия тела спортсмена благодаря увеличению вклада в регуляцию вертикальной позы зрительного анализатора [11], проприоцептивной информации из ненагруженных мышечных регионов или вестибулярного аппарата [2, 9]. Однако, физическая нагрузка, выполняемая на велоэргометре, приводит к физическому утомлению в основном икроножной мышцы, мышцы голеностопа, а также двуглавой, четырехглавой, квадратной мышц бедра. Данные мышцы вносят вклад в поддержание равновесия тела, поэтому физическая нагрузка, вызывающая утомление этих мышечных групп, вероятно, может привести к снижению статокинетической устойчивости спортсмена.

И, действительно, на фоне физического утомления, вызванного мышечной нагрузкой, у спортсменов произошло увеличение большинства стабилографических показателей (p<0,05-0,001), что повлияло на снижение показателя КФР. При этом между спортсменами ситуационных, циклических и прицельных видов спорта значимых различий по большинству стабилографических показателей поддержания равновесия тела не наблюдалось. Однако, приростV_{CP}, V_Sи S_{ELLS} после мышечной нагрузки у представителей ситуационных видов спорта был значимо меньше (p<0,05-0,001), чем у спортсменов циклических видов, что отражает более высокую способность у первых к поддержанию равновесия тела на фоне физического утомления и более высокий уровень статокинетической устойчивости.В свою очередь, степень увеличения Q_X, V_{CP}, S_{ELLS} на фоне физического утомления у представителей стендовой стрельбы была больше (p<0,05-0,001), чем у занимающихся ситуационными и циклическими видами спорта. Это объясняется тем, что

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

двигательная деятельность спортсменов по стендовой стрельбе происходит преимущественно в условиях стандартных статических поз и незначительной динамической работы при прицеливании, и значительных требований к вегетативным системам организма не предъявляет. Поэтому физическая нагрузка на велоэргометре у представителей прицельных видов спорта вызвала большее физическое утомление, как в органах вегетативного обеспечения, так и в постуральных мышцах нижних конечностей, что привело к увеличению средней линейной скорости, рабочей площади опоры и к снижению поддержания равновесия тела.

Снижение эффективности сохранения равновесия тела на фоне физического утомления после велоэргометрического теста может быть обусловлено, как общими, так и специфическими механизмами, связанными с локализацией утомления в центральной нервной системе [2]. Общий механизм, очевидно, обусловлен усиленной работой кардиореспираторной системы, вызванной мышечной нагрузкой, что приводит к увеличению стабилографических показателей и снижению устойчивости вертикальной позы [4, 10]. Специфические механизмы утомления, вероятно, связаны с метаболическими факторами утомления, накапливающимися в рабочих мышцах, что нарушает проприоцептивную чувствительность постуральных мышц и, в целом, функцию равновесия тела [2, 10]. По мнению одних авторов [2, 10], периферическое утомление в любых мышечных регионах влияет на центральную интеграцию и анализ поступающей сенсорной информации, а также на уменьшение проприоцептивной чувствительности мышц, обеспечивающих устойчивость позы. По данным других авторов [11], физическое утомление вызывает снижение пространственной точности и точности силовых ощущений утомленных мышц, что в итоге приводит к снижению эффективностисохранения равновесия тела спортсмена.

У нетренированных лицстепень увеличения стабилографических показателей равновесия телана фоне физического утомления была значительно больше, чем у спортсменов, что привело к значимым различиям в показателях Q_X, Q_Y,V_{CP}, V_S,S_{ELLS} и КФР ($p<0,05$-$0,001$). Это, вероятно, обусловлено выраженным развитием утомления в органах вегетативного обеспечения и накоплением в рабочих мышцах простагландинов, брадикининов, ионов калия, молочной кислоты, снижающих чувствительность мышечных веретен и ухудшающих обратную проприоцептивную афферентацию от мышц в ЦНС [2, 8]. Изменения на уровне мышц и проприоцептивный дефицит на уровне ЦНС могут оказывать влияние на поддержание равновесия тела, вызывая увеличение в скорости и амплитуде колебания центра давления.

Таким образом, в результате систематических тренировок у спортсменов благодаря более тесному взаимодействие между

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

вестибулярным, проприоцептивным, зрительным анализатором и центральной нервной системой повышается устойчивость регуляторных механизмов поддержания равновесия тела, способствующий росту статокинетической устойчивости. Следует отметить, что спортсмены имеют более высокий уровень физической работоспособности, чем не спортсмены, что отражается на выполнении большей по объему и мощности субмаксимальной нагрузки на велоэргометре. Высокая работоспособность мышц ног у спортсменов вносит значимый вклад в поддержание равновесия тела, как в состоянии относительного покоя, так и на фоне сенсорного и физического утомления. Вероятно, данная закономерность связана с влиянием специфики их двигательной деятельности, а также с изменением значимости проприоцептивной, вестибулярной и зрительной афферентации для регуляции равновесия тела.

Заключение. Специфика мышечной деятельности спортсмена отражается на особенностях поддержания равновесия тела. Однако значимые различия в эффективности поддержания равновесия тела между спортсменами различных специализаций проявляются в основном после аэробной субмаксимальной нагрузки. При этом статокинетическая устойчивость и уровень поддержания равновесия тела у спортсменов ситуационных видов выше, чем у представителей циклических и прицельных видов спорта, что проявляется в меньших изменениях стабилографических показателей V_{CP}, V_S, S_{ELLS} после велоэргометрического теста.

У нетренированных лиц обнаружен более низкий уровень поддержания равновесия тела по сравнению со спортсменами, который в значительно большей степени снижался после велоэргометрического теста, что, по-видимому, связано с общими и специфическими механизмами утомления.

Список литературы

1. Гурфинкель В.С., Левик Ю.С. Механизмы поддержания вертикальной позы // Сборник статей по стабилографии. – Таганрог: ЗАО «ОКБ «РИТМ», 2006. – С. 5–11.

2. Николаев Р.Ю., Мельников А.А. Эффект влияния субмаксимальной анаэробной нагрузки ног и рук на систему постурального контроля и анализ механизмов её восстановления // Вестник удмуртского университета. – 2014. - № 1. – С. – 106-111.

3. Asseman F.B., Caron O., Cremieux J. Are there specific conditions for which expertise in gymnastics could have an effect on postural control and performance? // J. Gait Posture. - 2008. - № 27. - P. 76-81.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

4. Bizid R., Margnes E., Francois Y., Gonzalez G., Jully J.L, Dupui P., Paillard T. Effects of knee and ankle muscle fatigue on postural control in the unideal stance // European Journal of Applied Physiology. - 2009. - Vol. 106. - P. 375-380.

5. Gutierrez G.M., Jackson N.D., Dorr K.A., Margiotta S.E., Kaminski T.W. Effect of fatigue on neuromuscuar function at the ankle // J. Sport Rehabilitation. - 2007. - № 4. - P. 295–306.

6. Melnikov A.A., Savin A.A., Emelyanova L.V., Vikulov A.D. Postural stability during static strain before and after a submaximal aerobic bicycle test in athletes // J. Human Physiology. - 2012. - Vol. 38, № 2. -P. 176-181.

7. Nazarenko A.S. Cardiovascular, impllent and reactions of various specializations athletes on vestibular irritation / A.S. Nazarenko, A.S Chinkin // Human Physiology. Pleiades Publishing, Inc. – 2011. - Vol. 37, № 6. - P. 726-732.

8. Pedersen J., Lonn J., Hellstrom F. et al. Localized muscle fatigue decreases the acuity of the movement sense in the human shoulder // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 1999. – Vol. 31. – P. 1047-1052.

9. Pinsault N., Vuillerme N.Differential postural effects of plantar-flexor muscles fatigue under normal, altered and improved vestibular and neck somatosensory conditions // J. Experimental Brain Research. – 2008. – Vol. 191. – P. 99-107.

10. Taylor J.L., Gandevia S.C. A comparison of central aspects of fatigue in submaximal and maximal voluntary contractions // J. Journal of Applied Physiology. - 2008. - Vol. 104. - P. 542-550.

11. Vuillerme N., Boisgontier M. Muscle fatigue degrades force sense at the ankle joint // J. Gait Posture. – 2008. – Vol. 28. – P. 521-524.

НЕПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ ТРАВМАТИЗМ В РАЗЛИЧНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ КАК МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

Петрова Г.С., Афонина И.П., Терещенко А.И., Синютин Н.М.
Тульский государственный университет
г. Тула, Россия

Одной из главных медико-социальных проблем современности наряду с сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями является травматизм [1]. Среди населения РФ наблюдается неуклонный рост травматизма. Такая тенденция особенно прослеживается в городах и индустриальных центрах, растет также инвалидность вследствие полученных травм [2]. Установлено, что лица молодого и

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

трудоспособного возраста получают травмы гораздо чаще и сложнее. Травматизм выступает одной из главных причин снижения средней продолжительности активного образа жизни и зачастую может привести к преждевременной смертности, в особенности среди трудоспособного населения [3, 4, 5, 6, 7, 10, 11]. Всестороннее изучение травматизма является актуальной задачей, решение которой может стать основой для разработки более совершенных мер по улучшению качества лечебно-профилактической помощи пострадавшим и снижению уровня травматизма.

Основная цель данного исследования – профилактика непроизводственного травматизма в различных жизненных ситуациях. Поставленная цель решается посредством следующих задач:

- провести анализ непроизводственного травматизма по материалам официальных источников;
- изучить особенности распространения непроизводственных травм, связанных с падениями;
- классификация травм по их нозологическим особенностям; разработка эффективных мероприятий по их профилактике.

Травматизм подразделяют на производственный и непроизводственный. Бытовой, уличный и спортивный травматизм относятся к непроизводственному травматизму. Все травмы, которые связаны с падениями человека относят к непроизводственному травматизму. Падение можно, согласно судебной медицине, рассматривают как действие, в результате которого человек оказывается непреднамеренно лежащим на земле, полу, или каком-либо низком уровне [6].

Падения представляют значительную проблему для общественного здравоохранения во всем мире. Так, в информационном бюллетене №344 Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) [6] приводятся данные о 424 тыс. случаев смертельных падений в год. Ежегодно происходит 37,3 миллиона падений, которые не являются смертельными, но имеют достаточно тяжёлые последствия, при которых необходима медицинская помощь. высокая распространенность падений наблюдается среди людей в возрасте 65 лет и старше, молодых людей в возрасте 15-29 лет и детей в возрасте 15 лет и меньше. Значительны также финансовые расходы, связанные с травмами.

Риск получить травму при падении имеют абсолютно все люди, но на тип травмы и ее тяжесть могут влиять возраст, пол, здоровье человека [6, 7]. Возраст один из основных факторов риска при падении. Пожилые люди чаще получают ушибы, переломы шейки бедра, травмы головы различной степени тяжести, что отчасти связано со старением организма

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

(когнитивные, сенсорные, физические изменения). Согласно статистике, ВОЗ оба пола в равной степени подвержены риску падения. Пожилые женщины и дети раннего возраста особенно уязвимы перед падениями с травмами повышенной тяжести. Высокие показатели смертельных случаев при падениях гораздо выше у мужчин. Наряду с другими факторами риска при падении, по данным ВОЗ указывает на низкий уровень подвижности, низкий уровень когнитивных способностей и снижения зрения, неблагоприятные реакции на лекарства, сопутствующие медицинские состояния (неврологические, сердечные и др.), отсутствие физической активности, потерю равновесия, небезопасные окружающие условия (особенно в зимний период).

Вышеизложенное подтверждает актуальность дальнейшего исследования факторов риска при падениях. В исследовании Редько И. А. (2007г.) приводятся данные, свидетельствующие об уровне распространённости, структуре и особенностях бытового травматизма, связанных с падениями [8]. Среди всех видов непроизводственного травматизма бытовые и уличные травмы составляют соответственно 67,6% и 19,2%. Установлено, что основными видами травматизма среди госпитализированных, лиц являются уличные травмы - 37,8%, бытовые – 27%, спортивные - 11,6%. Место получения травмы в 12,5%, по данным исследователей [9], определено как «при пешеходном движении» (на тротуаре), в 9,7% случаев «при поспешной ходьбе», 10,2% случаев в скверах и парках. Говоря об обстоятельствах получения непроизводственной травмы, исследователи указывают, что в 30,8% случаях получены при пешеходном движении на тротуаре в городе или месте отдыха. Работа по профилактике травматизма должна иметь комплексный характер и предупреждение травм в первую очередь зависит от безопасного поведения самих пострадавших [9, 11].

При изучении особенностей распространения непроизводственных травм нами была исследована обращаемость жителей с травмами в различные учреждения г. Тулы. Этими учреждениями были амбулаторно-поликлиническое отделение (травм пункт) ГУЗ Тульской городской клинической больницы скорой медицинской помощи им. Д.Я. Ваныкина и медицинский пункт ТулГУ.

В амбулаторно-поликлиническом отделении (травмпункт) ГУЗ Тульской городской клинической больницы скорой медицинской помощи им. Д.Я. Ваныкина всего за 3 года было зафиксировано 102055 обращений, из них экстренная медицинская помощь по травмам различного вида, в том числе, таким как домашние, уличные, связанные экстремальными видами спорта оказана 83585 случаев (табл. 1). Среди общего количества среднее число обратившихся женщин составляет

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

38102, а в среднем в год 12700,6. Бытовая и уличная травмы составляют 72,2% и 8,65% из всех травм. При этом спортивная травма составляет всего 0,61% (табл. 1, рис.1).

Таблица 1

Таблица обращений за медицинской помощью в АПО (амбулаторно-поликлиническое отделение) ГУЗ Тульской городской клинической больницы скорой мед. помощи им. Д.Я. Ваныкина

№	Вид травмы	Общее кол-во за период с 2012-2014г.	В среднем количество травм в год	% от общего числа обращений за экстренной помощью за год (27861 чел.)
1.	Производственная	495	165	0,592
2.	Непроизводственная:			
	бытовая	**60606**	**20202**	**72,5**
	автодорожная	1859	619,6	2,22
	уличная	**7232**	**2410,6**	**8,65**
	спортивная	529	176,3	0,61
	умышленная	11363	3787,6	13,7
Всего непроизводственная		81589	27196,3	97,61
Всего		82084	27363,3	95,14

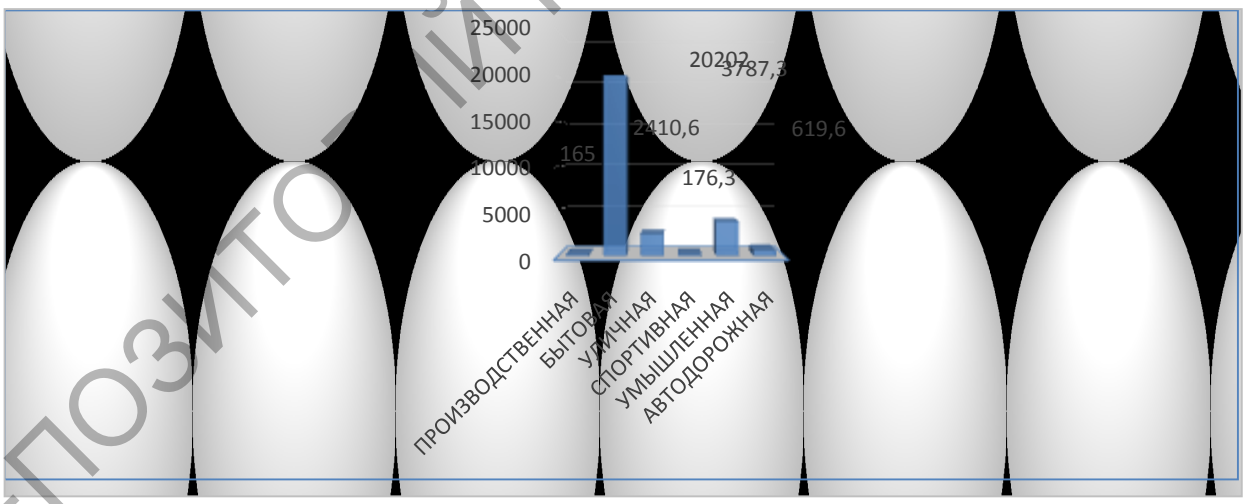


Рис 1. Распределение по видам травм в среднем за год (по данным 2011-14г.г.) АПО ГУЗ Тульской городской клинической больницы скорой медпомощи им. Д.Я. Ваныкина

В данном исследовании необходимо выделить травмы, полученные при падении. В этом есть определенные сложности, так как официальная отчетная форма № 57, утвержденная постановлением Госкомстата РФ от

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

29.06.99 № 49 требует предоставить «сведения о травмах, отравлениях и некоторых других воздействиях внешних причин». Поэтому согласно полученной статистике мы можем предположить, что большую часть спортивных и уличных, часть бытовых травм составляют падения. Точных наблюдений не проводилось.

За медицинской помощью в течение 2011-12 учебного года в Тульском государственном университете было зафиксировано 699 обращений. Были проанализированы данные медицинских пунктов кафедры физического воспитания по обращаемости студентов с жалобами. Всего на 9 факультетах занималось 2093 студента с первого по третий курс, из которых 28 человек освобождены от занятий, 52 занимались в адаптивной группе. 60% всех занимающихся составляют подростки (недостригшие 18 лет). Большую часть обращений в медицинские пункты составляли соматические жалобы (ухудшение общего самочувствия, головокружение, предобморочное состояние, головные боли, одышка) всего 561 обращение. Обращения по травмам составляли 6,9% от общего количества занимающихся студентов (от общего количества 2013). Среди травм были зафиксированы травмы предплечья, паховой области, ушибы голени, коленного сустава, различные растяжения, ссадины. Согласно анамнезу 90% всех травматических повреждений были связаны с неудачным падением (табл. 2, рис 2).

Таблица 2

Обращаемость студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп ТулГУ в медицинские пункты в 2011-2012 учебном году

	Медицинский пункт №1				Медицинский пункт №2				Всего	% от общего количества (2013 чел.)
	1 семестр		2 семестр		1 семестр		2 семестр			
	Общ.	%	Общ.	%	Общ.	%	Общ	%		
Травмы различного происхождения	2	1	2	2	6	7.5	4	2	14	0,7
Травмы, полученные при падении	30	13	30	12	20	17,5	44	38	124	6,5
Соматические жалобы	197	86	211	86	88	75	65	60	561	27,8
Всего	229		243		114		113		699	34,7

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

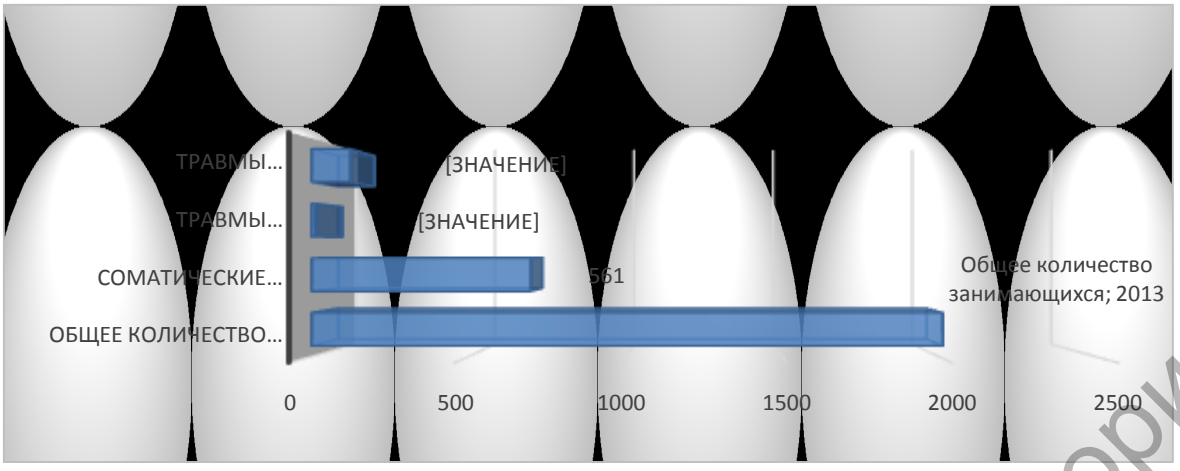


Рис. 2 Диаграмма обращаемости студентов ТулГУ в медицинские пункты кафедры ФВиС в течение 2011-12 учебного года

Таким образом в научной отечественной литературе и отечественных официальных статистических отчетах точных сведений о травмах, полученных вследствие падений - нет. Более полные сведения о травмах, связанных с падениями можно получить на основании комплексных сведений анамнеза, бесед с лицами, получающими травмы, характерных травм согласно медицинским отчетам. На основании имеющихся сведений можно утверждать, что большая часть уличных травм, часть бытовых и спортивных травм связаны с непреднамеренным падением человека. Все случаи падений можно выделить в отдельный вид травм и представить, как три основные группы:

1. Падение вперед;
2. Падение на бок;
3. Падение назад (на спину).

Нами выделены и классифицированы наиболее типичные случаи падения, во-первых, по направлению падения (вперед, назад, на бок), во-вторых по частям тела, на которые приходится падение (табл.3, рис3).

Таблица 3

Классификация травм при падениях

Часть тела при падении / Направление падения	Падение на колено	Падение на прямую руку	Падение на согнутую в локте руку	Падение на ягодицы	Падение с ударом головой
Падение вперед	+	+	+	-	-
Падение на бок	-	+	+	-	-
Падение назад (на спину)	-	+	+	+	+

РЕПОЗИТОРИЙ ТГУ имени Ф. Скорины

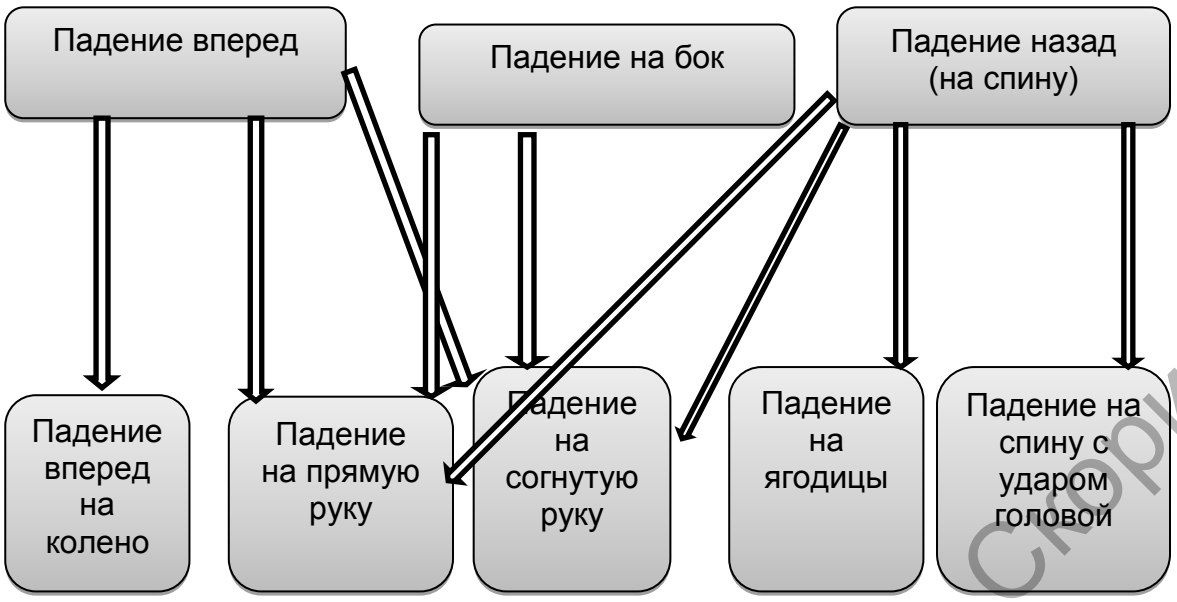


Рис. 3 Схема классификации травм при падениях

Типичные травмы после падения – это сотрясение головного мозга, перелом (вывих) конечностей, растяжение или разрыв связок, перелом лучевой кости в типичном месте. Локально случаи неудачного падения характеризуются следующими травмами:

1. Падение на прямую руку (назад, вперед). Падающий подставляет по себя опору из своей руки, в итоге масса тела ложится на локтевой сустав, возможно еще запястье. Как результат перелом локтевого сустава со смещением и осколками.

2. Падение на согнутую в локте руку. Нагрузка приходится на ключицу. перелом ключицы.

3. Падение вперед на колено. Для того чтобы вернуть устойчивость, если потеряно равновесие, чтобы вернуть устойчивость часто человек подставляет колено как опору.

Разбивается коленная чашечка, ушиб.

4. Падение назад на ягодицы. Чаще всего компрессионный перелом поясничного отдела позвоночника, самое легкое это ушиб.

5. При падении назад на спину удар головой о землю. Наиболее распространенный случай падения. Удар затылком о землю, шея обычно расслаблена. Сотрясение мозга различной степени тяжести, гематома головного мозга, разрыв связок шейного отдела позвоночника.

Травмы от падений представляют собой серьезную медико-социальную проблему для людей любого возраста, профессии и различной гендерной принадлежности. Они могут привести к длительной нетрудоспособности, инвалидности, смертельным случаям. Всестороннее изучение факторов риска при падениях позволяет найти эффективные

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

программы по предотвращению падений, снижению показателей и тяжести травм в случаях падения и различных жизненных ситуациях.

Вышеизложенное подчёркивает необходимость целенаправленной работы по профилактике травм и предупреждению несчастных случаев, в частности при падениях. Предлагается проводить мероприятия по профилактике травматизма при падениях для всех возрастных категорий. Изучение анамнеза медицинских пунктов ТулГУ показывает, что травмы, связанные с падениями у студентов, занимающихся физической культурой, составляют до 6,5% в год от числа всех занимающихся. Обучение студентов способам безлопастных падений позволит снизить риск травм при падениях на занятиях по физическому воспитанию и в различных жизненных ситуациях и зачастую предотвратить их.

Список литературы

1. Гусев Д.С. Распространенность травматизма среди населения Астраханской области / Д.С. Гусев // Организационные, правовые и экономические проблемы здравоохранения РФ и пути их решения: Материалы научно-практической конференции с международным участием. - Новосибирск: ГКУЗ НСО «МИАЦ», 2013. - С. 54-56.
2. Пузин С.Н. Некоторые особенности социально-гигиенической характеристики первичной инвалидности / С.Н. Пузин, А.Н. Лукьянов, Ю.А. Ковшарь // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. - 2004.- №3.- С. 3-8.
3. Гафаров Х.З. Травматизм как приоритетная медико-социальная проблема / Х.З. Гафаров, В.С. Муругов // Казанский медицинский журнал. – 1999.- № 4.1.- С.312-314.
4. Гречухин И.В. Актуальные проблемы учета, анализа и профилактики травматизма (эл. ресурс) / И.В. Гречухин // Современные проблемы науки и образования. – 2011. - № 6. - Режим доступа: www.science-education.r\100-5036.
5. Дубровина Е.В. Медико-социальная эволюция смертности от внешних причин в период экономических реформ (на примере Кировской области) / Е.В. Дубровина. - М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2006. – 280.
6. www.who.int.
7. Стратегия профилактики и контроля неинфекционных заболеваний и травматизма в РФ (проект)// Профилактика заболеваний и укрепления здоровья. -2008.-№4.-С.9-19.
8. Редько И.А. Современные социально-гигиенические и клинические особенности травматизма населения Российской Федерации.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

9. Коновалов А.Н. Непроизводственный травматизм у работающего городского населения и пути его профилактики: дисс. к.м.н. 14.00.33/ Коновалов Александр Николаевич, Санкт-Петербург. – 2007. – 14 с.

10. Стратегия профилактики и контроля неинфекционных заболеваний и травматизма в РФ (проект)// Профилактика заболеваний и укрепления здоровья. -2008.-№4.-С.9-19.

11. Баинбуашвили А.Г. Травматизм и ортопедическая заболеваемость у детей РФ. Организация специализированной помощи и перспективы ее совершенствования / А.Г. Баиндуашвили, И.А. Норкин, К.С. Соловьева // Вестник травматологии и ортопедии. - 2010.- №4 .- С.13-16.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАБОТОСПОСОБНОСТИ НА РАДИОАКТИВНО ЗАГРЯЗНЕННОЙ МЕСТНОСТИ

Федоров В.П., Федоров Н.В.
Воронежский государственный институт физической культуры
г. Воронеж, Россия

В 1995 году Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины выступил инициатором проведения международных научно-практических конференций «Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды». Конференции регулярно проводятся, издаются материалы, по влиянию повышенного радиационного фона на здоровье и физическую работоспособность, что так актуально для Белоруссии, да и ряда наших областей (Орловская, Калужская, Тульская и др.) уделяется все меньше внимания [14]. До сих пор совершенно нет представления о роли физических упражнений в пострадиационной реабилитации и в сохранении здоровья. А ведь именно здоровье человека, следовательно, и возможность трудиться, заниматься физкультурой и спортом во многом определяется состоянием окружающей среды, в том числе и радиационным фоном. Последнее стало наиболее актуальным после катастрофы на Чернобыльской АЭС. Результатом аварии явилось радиационное загрязнение значительной территории страны, и облучение за короткий период времени миллионов людей, причем часть из них продолжает проживать, работать и учиться на радиоактивно загрязненных территориях, подвергаясь действию малых доз ионизирующего излучения [9]. Работники машиностроения, рабочие и служащие войсковых частей Минобороны, производящие разработку, изготовление, сборку, хранение и испытание боеприпасов, содержащих обедненный уран, постоянно

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

находятся под медицинским контролем. В тоже время, объективных данных об их физической работоспособности недостаточно. А население прилежащих районов и в частности подрастающее поколение в этом аспекте даже не рассматривается. Не учитывается радиоактивный фон и при отборе детей в различные спортивные секции и при подведении итогов соревнований. Без всякого обоснования рекомендуются, да и применяются физические упражнения с целью «выведения радионуклидов» из организма. Более того, не всегда возможно отличить истинную патологию особенно со стороны нервной системы от проявлений радиофобии. Единственным объективным критерием для установления причин психоневрологических расстройств и снижения физической работоспособности являются нейроморфологические исследования. Естественно, что проследить все стадии изменений двигательных и лимбических центров в ранние и отдаленные сроки, выявить доза-временные зависимости и наиболее критические мишени для ионизирующего излучения возможно только в экспериментах на животных.

В работе дана комплексная оценка состояния здоровья (с акцентом на психоневрологический статус, работоспособность и профессиональное долголетие) вертолетчиков-ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС, а также населения, проживающего на радиоактивно-загрязненной местности. Клинические данные ликвидаторов аварии сопоставлены с экспериментально-нейроморфологическими, что позволило получить объективную информацию о состоянии центров головного мозга, определяющих профессиональное, физическое и психическое здоровье[2, 13].Проведенный ретроспективный анализ динамики заболеваний у летчиков-ликвидаторов показал, что лица, получившие дозу облучения в среднем 25 сГр, в дальнейшем заболевают с большей вероятностью. В частности по отношению к доаварийным значениям у облученных ликвидаторов до 4 раз выросла частота хронической патологии. Это может быть не связано с облучением, т.к. и в контрольной группе процент летчиков с установленными диагнозами вырос почти в 2,5 раза. По мнению [3] распространенность заболеваний у облученных лиц связана с психоэмоциональным стрессом при выполнении задания. Подтверждением этого является тот факт, что практически аналогичные изменения в состоянии здоровья происходили у вертолетчиков, участвующих в боевых действиях в первую чеченскую компанию, где отсутствовал радиационный фактор. Только за 4 года заболеваемость у вертолетчиков, принимающих участие в боевых действиях, возросла с 30 до 78% и в дальнейшей динамика изменений профессионального здоровья, социально-психологического статуса, а,следовательно, и работоспособности облученных ликвидаторов оставалась негативной [8, 9,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

11]. Таким образом, психотравмирующие факторы сами по себе могут вызывать соматическую и психоневрологическую патологию [1]. Среди возможных механизмов влияния малых доз ионизирующего излучения на здоровье человека отмечается [4] возможность синергического действия комплекса факторов, в том числе и стрессового. В этих случаях радиационные повреждения полностью не компенсируются, что создает основу для развития стойких функциональных, а затем и патологических расстройств. При анализе эффектов повышенного радиационного фона не оценивается вклад обычных факторов риска развития патологии нервной системы [3]. К таким относятся курение, хроническая алкогольная интоксикация, несбалансированное питание, низкая физическая активность, хронический пост аварийный стресс, нерациональный режим труда и отдыха. Автор обращает внимание на доказанную частоту злоупотребления алкоголем, уход в болезнь, низкую социальную активность, ложных рентных притязаний, а также нерационального законодательства по льготам. Можно предположить, что уровень психофизиологических резервов по отношению к привычным профессионально обусловленным вредностям (вибрация, шум, загазованность) у вертолетчиков-ликвидаторов оказался сниженным. При этом наиболее высокий уровень надежности показывали специалисты, имеющие опыт работы не менее 15 лет. О большей устойчивости профессионалов к психотравмирующим факторам и как следствие меньшей соматизации заболеваний свидетельствуют работы [1, 2, 11]. Риск утраты здоровья может быть связан не только с объективными, но и субъективными критериями качества жизни [7]. Так 71% из числа ликвидаторов Чернобыльской аварии отмечают ухудшение своего здоровья за последние годы. Кроме того, сравнивая состояние собственного здоровья со здоровьем своих сверстников, 85% респондентов утверждают, что в настоящее время их здоровье хуже. На здоровье могут влиять и другие факторы. 93% опрошенных употребляют спиртные напитки, при этом 20% ликвидаторов за последний год стали это делать чаще. 95% ликвидаторов курят и доза составляет практически пачка в день. 41% из действующих офицеров авиации не занимаются физическими упражнениями. При этом 88% ликвидаторов жестко ориентированы на пожизненные льготы и компенсации со стороны государства. 94 % считают, что со стороны общества к ним преобладает негативные отношения (раздражение, ведомственное равнодушие, бюрократизм). Исходя из анализа анкетных данных, можно сделать обоснованный вывод, что вертолетчиков-ликвидаторов отличает целый ряд социальных проблем, являющихся следствием их причастности к Чернобыльской аварии. В этом аспекте ведущее значение играет нервная система. Выявить ее вклад в нарушение здоровья, определить наиболее

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

радиочувствительные структуры и их доза-временные зависимости объективно возможно только в экспериментах на животных, когда можно исключить практически все посторонние факторы, оставив лишь радиационный и использовать методики неприемлемые для человека. В связи с этим нами проведен эксперимент на полную продолжительность жизни облученных крыс, целью которого являлось определение чувствительности нейронов двигательных центров, ее доза-временную зависимость к воздействию доз радиации до 100 сГр, установить есть ли в головном мозге органические изменения или это только функциональные проявления. Для исследования взяты нейроны сенсорной, моторной, лимбической и коры мозжечка. При анализе основное внимание уделялось таким радиационным мишеням как белок и нуклеиновые кислоты. Оценивалась также структурно-функциональная перестройка нейронов по гистохимическим,тинкториальным и морфометрическим показателям. Достаточно подробно методики исследования описаны нами в монографиях[10, 11]. Нейроморфологические исследования показали незначительные колебания показателей структурно-функционального состояния нервной системы в различные сроки после внешнего облучения, их фазный характер и в целом достаточную устойчивость нейронной популяции, белка и нуклеиновых кислот к воздействию изученных доз ионизирующего излучения. Однако не все показатели соответствовали возрастному контролю, что может создавать фон для нарушений здоровья и снижения физической работоспособности. Кроме того нашимноголетние исследования[12] показали, что дополнительные физические нагрузки на облученный организм усиливают нейроморфологические изменения. В связи с этим на территориях с повышенным радиационным фоном требуется более тщательный врачебный контроль за занимающимися физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Александровский Ю.А. Психические расстройства во время и после стихийных бедствий и катастроф / Ю.А. Александровский, Б.П. Щукин // Журнал невропатологии и психиатрии, 1991. – Т. 91, № 5. – С. 39–43.

2. Гундарова О.П. Оценка психоневрологического статуса ликвидаторов радиационных аварий: монография / О.П. Гундарова, В.П. Федоров, Р.В. Афанасьев, Зуев В.Г. – Воронеж: «Научная книга», 2012. – 232 с.

3. Гуськова А.К. Радиация и мозг человека / А.К. Гуськова // Медицинская радиология и радиационная безопасность. – 2001. – Т. 46, № 5. – С. 47–55.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

4. Коваленко А.Н. Влияние малых доз ионизирующего излучения на здоровье человека / А.Н. Коваленко // Врачебное дело. – 1990. – № 7. – С. 79-82.

5. Ушаков И.Б. Кислород. Радиация. Мозг. Структурно-функциональные паттерны: монография / И.Б. Ушаков, В.П. Федоров. - Воронеж: Научная книга, 2011. – 330 с.

6. Маслов Н.В. Морфофункциональное состояние теменной коры при действии малых доз ионизирующего излучения: монография/ Н.В.Маслов, В.П. Федоров, Р.В. Афанасьев.- Воронеж: «Научная книга», 2012.- 228 с.

7. Мозговая А.В. Качество жизни участников ликвидации последствий Чернобыльской катастрофы / А.В. Мозговая, Е.М. Шлыкова. – М., 1994. – 77 с.

8. Сгибнева Н.В. Морфофункциональное состояние сенсомоторной коры после малых радиационных воздействий: монография / Н.В. Сгибнева, В.П. Федоров. - Воронеж: «Научная книга», 2013.- 252 с.

9. Ушаков И.Б. Экология человека после Чернобыльской катастрофы: радиационный экологический стресс и здоровье человека: монография / И.Б. Ушаков, Н.И. Арлащенко. – М. - Воронеж: Изд-во ВГУ, 2001.– 723 с.

10. Ушаков И.Б. Малые радиационные воздействия и мозг: монография / И.Б. Ушаков, В.П. Федоров.- Воронеж: «Научная книга», 2015.-536 с.

11. Ушаков И.Б. Комбинированное действие факторов космического полета / И.Б. Ушаков, В.В. Антипов, В.П. Федоров // Человек в космическом полете. – М.: Наука, 1997. – Т.3. – Кн.2. – С. 291–353.

12. Федоров В.П. Радиационно-индуцированные и возрастные изменения нейронов мозжечка /В.П. Федоров, О.П. Гундарева, Н.В. Сгибнева, Н.В. Маслов // Медицинская радиология и радиационная безопасность. – 2015.- № 4.- С. 36-42.

14. Федоров В.П. Физическая работоспособность на радиоактивно загрязненной местности /В.П. Федоров // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: Материалы XI Международной научно-практической конференции. - Гомель, 2015. – Т.1.- С. 200-204.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

4. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В УСЛОВИЯХ ВУЗА

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА

Кривицкая Н.А.
Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы
г. Гродно, Украина

Одной из центральных проблем в спорте является поиск путей повышения спортивной работоспособности спортсмена, выявление скрытых резервов его организма. Если принять во внимание то, что метание молота, относится к одному из сложных видов легкой атлетики, в котором имеет место влияние на организм спортсмена не только больших физических и нервно-психических нагрузок, но и специфических факторов, связанных с выполнением броска, то станет понятным, почему проблема работоспособности в этом виде спорта отличается особой сложностью.

Спортивная работоспособность определяется, как готовность выполнять специфическую физическую работу заданного объема и интенсивности для достижения в соревновании высокого (высшего для данного спортсмена) результата. Это — сложный комплекс индивидуальных качеств спортсмена, связанный, с одной стороны, с его физическими возможностями, обусловленными определенными природными данными, с другой — со специфическими (функциональными и морфологическими) приспособительными изменениями в организме, достигнутыми в результате воздействия направленного педагогического процесса, называемого тренировкой [3].

Широко известно, что временное снижение работоспособности является следствием утомления. Первые функциональные изменения при утомлении возникают не в работающих мышцах, а в нервных клетках коры головного мозга независимо от того, какая работа выполняется — физическая или умственная. При любой работе в деятельное состояние приходят рабочие органы: центральная нервная система, которой принадлежит главная роль, и скелетные мышцы, как исполнительный орган. Для обеспечения деятельности рабочих органов подключается вспомогательный вегетативный компонент в целях доставки этим органам

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

энергетических веществ и кислорода, выведения из них продуктов обмена и отведения избытков тепла [2].

Таким образом, работоспособность в конечном итоге определяется состоянием рабочих органов (нервная система, мышцы) и вегетативных функций.

В ходе выполнения объемной работы (многократных попыток) у метателя молота в большей степени наступает утомление мышц и связок нижних конечностей, что негативно сказывается на всем процессе метания, в то время как от скорости и степени восстановления данных мышц зависит не только моторная плотность всего занятия, а в целом – результат спортсмена [1].

Цель нашей работы заключалась в определении путей повышения спортивной работоспособности высококвалифицированных метателей молота.

Для достижения указанной цели были использованы метод анализа научно-методической литературы и метод сбора научной информации (анкетирование).

Было проведено анкетирование 12 высококвалифицированных метателей молота Республики Беларусь (6 мастеров спорта международного класса, 4 мастера спорта, 2 кандидата в мастера спорта) в возрасте 17–32 лет по теме: «Повышение эффективности функционирования нижних конечностей у высококвалифицированных метателей молота». Респондентам были предложены вопросы, касающиеся спортивной работоспособности и утомления мышечно-связочного аппарата стопы и голени в процессе спортивной тренировки.

На вопрос «Как часто Вы тренируетесь?» большинство опрошенных (9 человек) ответили, что тренируются пять дней в неделю. Тренировочный процесс из шести дней в неделю состоит у одного человека и из семи тренировочных дней – у 2 человек. Все спортсмены тренируются два раза в день.

Зависимость результата в метании молота от степени активности нижних конечностей (стопы и голени) респонденты оценили следующим образом: лишь два спортсмена, участвующих в опросе, на 70% считают значимым влияние активности нижних конечностей на спортивный результат. Половина респондентов – (6 человек) отметили, что результат в метании молота на 60–65% определяется активностью нижних конечностей (стопы и голени). Три человека отводят 50% значимости двигательной активности нижних конечностей. И лишь один спортсмен не видит большого значения активности нижних конечностей для достижения высокого результата в метании молота (15%).

Проведенный анализ состояния свода стопы у данной группы респондентов выявил, что у пяти из них имеет место уплощенный свод

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

стопы, причем у четырех – первая степень уплощения. Один спортсмен - с третьей степенью уплощения стопы. У остальных семи метателей стопа имеет нормальный свод.

Во время тренировочных занятий утомление в мышцах стопы часто испытывает лишь один спортсмен; пятеро – редко, столько же – очень редко и один – вовсе не ощущает какого-либо дискомфорта. Большинство опрошенных (10 метателей) ощущают утомление в среднем (свод стопы) отделе. Один атлет из тех, кто испытывает утомление во время тренировочных занятий в голеностопной области опорно-двигательного аппарата, указал на то, что утомление наблюдает в переднем (пальцы ног) отделе стопы.

Средства, используемые в тренировочном процессе метателей молота, разнообразны: бросковые упражнения, прыжки, упражнения с утяжелением и т.д. В связи с чем, два метателя отметили, что именно после выполнения прыжковых упражнений они ощущают утомление мышц и связок споты и голени. Упражнения с утяжелениями (штанга и др.) вызывают признаки утомление лишь у одного спортсмена, а у восьми атлетов ощущение утомления мышц стопы не зависит от вида нагрузки.

После тренировочных занятий утомление в мышцах стопы часто испытывает один человек. Степенью «редко» охарактеризовали свой ответ три респондента. Очень редко утомление в мышцах стопы после тренировки испытывают пять опрошенных, а три респондента вовсе не утомляются. Утомление после тренировочных занятий в переднем (пальцы ног) отделе стопы так же испытывает 1 человек. 8 респондентов ответили, что утомление наступает в среднем (свод стопы) отделе.

Чувство утомления мышц стопы у одного респондента наиболее ощутимо в зимнюю пору года. У оставшихся 10-ти опрошенных данные ощущения не зависят от поры года.

Чтобы избавиться от чувства утомления мышц стопы три спортсмена применяют ручной массаж. Один из них применяет еще и самомассаж. Физические средства восстановления (гидро-, вибро-, термовоздействия) применяются двумя метателями. Механические средства восстановления спортивной работоспособности мышечного аппарата используются одним атлетом. Пять спортсменов ничего не предпринимают, что бы избавиться от ощущения утомления в стопе.

Продолжительность данных восстановительных процедур у трех респондентов составляет 10–15 мин. И лишь 1–3 мин. на восстановительные процедуры затрачивают еще трое опрошенных.

Что касаемо мышц голени, то чувство утомления в данном отделе нижних конечностей во время тренировочных занятий часто ощутимо двумя респондентами. Степенью «редко» охарактеризовали свои

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ощущения четыре метателя. Два спортсмена – очень редко, а оставшиеся четверо опрошенных не испытывают какого-либо дискомфорта.

Два атлет из тех, кто испытывает утомление во время тренировочных занятий, отметили, что утомление проявляется в икроножной мышце. Утомление в сухожилии икроножной мышцы (ахиллово сухожилие) ощущают четверо респондентов. У двух спортсменов утомление наблюдается в связках надколенника.

Признаки утомление в мышцах голени у 4 метателей вызывает выполнение прыжковых упражнений, а у остальных опрошенных (4 спортсмена) ощущение утомление мышц стопы не зависит от вида нагрузки.

После тренировочных занятий часто утомление в мышцах голени испытывают три человека. Степенью «редко» охарактеризовали свой ответ два респондента. Очень редко испытывают утомление в мышцах голени трое из 12 опрошенных и четыре респондента вовсе не испытывают утомления после тренировки. Утомление в икроножной мышце после тренировочных занятий испытывают два атлета. Дискомфорт в сухожилии икроножной мышцы (ахиллово сухожилие) испытывают четыре человека. Два респондента ответили, что утомление наступает в связке надколенника.

Что касаемо мышц голени, то чувство утомления в данном отделе нижних конечностей у двух респондентов наиболее часто ощутимо в зимнюю пору года. У оставшихся шести опрошенных данные ощущения не зависят от поры года.

Для избавления от чувства утомления в мышцах голени семь спортсмена применяют ручной массаж. Двое из них применяют еще и самомассаж. Физические средства восстановления (гидро-, вибро-, термовоздействия) используются тремя метателями. Механические средства восстановления физической работоспособности мышечного аппарата используются одним атлетом. Один спортсмен и вовсе ничего не предпринимает, что бы избавиться от ощущения утомления в стопе.

Продолжительность данных восстановительных процедур у одного респондента составляет 20 мин. 10 мин затрачивают на эти средства восстановления большинство опрошенных – 6 метателей молота. И лишь 5 мин. на восстановительные процедуры затрачивает еще один атлет.

На основании проведенного анкетного опроса можно сделать следующие заключения:

1. В тренировочном процессе высококвалифицированных метателей молота существует проблема, связанная с утомлением мышц нижних конечностей, что вызвано спецификой данного вида спорта.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

2. В период отдыха в режиме спортивной тренировки и после нее спортсменами не предпринимаются активные меры по восстановлению спортивной работоспособности нижних конечностей.

3. Для высококвалифицированных метателей молота актуальным является поиск эффективных восстановительных средств, обеспечивающих повышение спортивной работоспособности и спортивного результата.

Список литературы

1. Барков, В.А. Повышение работоспособности стоп у метателей молота с помощью самомассажа / В.А. Барков, Н.А. Кривицкая // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы X Международной научной-практической конференции, Гомель, 3-4 окт. 2013: в 2 ч. Ч. 2: / редкол: О. М. Демиденко [и др.]. - Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 2013.- С. 3-5.

2. Бордов, В.А. Профессиональное утомление: фундаментальные и прикладные проблемы / В.А. Бордов. – М.: Институт психологии Российской академии наук, 2009. – 560 с.

3. Пути повышения спортивной работоспособности: Технические и военно-прикладные виды спорта / сост. В. С. Разводовский. - М.: ДОСААФ, 1982. - С 30–31.

МЕТОДИКА СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ВИДЕ СПОРТА СЛУЖЕБНЫЙ БИАТЛОН

Моисеенко А.А., Морина О.В.
Барнаульский юридический институт МВД России
г. Барнаул, Россия

Служебный биатлон – служебно-прикладной вид спорта, развиваемый в органах исполнительной власти (МВД, ФСБ, ФСИН, ФСКН и др.). Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.03.2015 года № 191 утверждены правила вида спорта «Служебный биатлон». Данный вид спорта позволяет развивать у сотрудников навыки стрельбы из короткоствольного оружия после физической нагрузки при высокой частоте сердечных сокращений. Проводятся соревнования среди сотрудников территориальных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов, министерств и ведомств. Подготовка

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

спортсменов позволяет определить наиболее эффективные методики и приемы обучения, которые в дальнейшем используются для обучения в рамках дисциплины «Огневая подготовка».

В связи с этим остро встал вопрос разработки методики подготовки спортсменов в условиях образовательных организаций системы МВД России. Сложность подготовки спортсменов обусловлена тем, что продолжительность обучения курсантов пять лет, а для выработки устойчивых навыков скоростной стрельбы из пистолета необходимо 2-2,5 года. Таким образом, на первоначальную подготовку квалифицированного спортсмена уходит половина срока обучения и в это же время необходимо начинать готовить смену, которая к выпуску основного состава команды обеспечит им достойную замену.

Опыт тренировки спортсменов позволил разработать следующую методику планирования стрелковой подготовки с учетом пятилетнего срока обучения в вузе, которые можно разделить на три основных этапа: подготовительный - 1 и 2 курс, этап стрелкового совершенствования - 3 курс и этап спортивного мастерства 4-5 курсы.

На первом курсе проводится изучение физических и личностных качеств поступивших. Обращается внимание на тех, кто занимался легкой атлетикой, лыжными гонками, спортивным ориентированием. После проведения бесед из числа желающих формируется группа начальной подготовки из расчета 4-5 курсантов на одно место в сборной команде. В дальнейшем проводится изучение основ стрельбы, мер безопасности, действий по командам, материальной части оружия, приемов и правил стрельбы из пистолета, правил соревнований. Тренировки без патрона, тренировки на оптико-электронных тренажерах, знакомство с выстрелом, стрельба по белому листу, стрельба по мишени. Выполнение упражнений без ограничения по времени (ПБ-1, ПБ-2, ПБ-3) вида спорта «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия». В соревновательном периоде подготовки группа начального обучения участвует в соревнованиях городского и регионального уровня по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия. Этот период приходится на конец первого курса (май-июль).

Следует отметить, что после первого года обучения не следует делать выводы о том кто подходит для занятия служебным биатлоном. Дело в том, что на этом этапе курсанты осваивают только стрельбу без ограничения по времени и нередки случаи, когда у тех кто хорошо стреляет упражнения без ограничения по времени не получается выполнять скоростные упражнения. Такая тенденция наблюдается и в пулевой стрельбе – мало спортсменов, которые одинаково хорошо стреляют медленные упражнения (ПП-3, МП-6) и скоростное упражнение

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

МП-8 («олимпийка»), чаще всего те, кто стреляют «олимпийку», не стреляют другие упражнения.

На втором курсе проводится разучивание основ скоростной стрельбы из пистолета: изготовка, извлечение пистолета из кобуры, первый выстрел после подхода к рубежу, выполнение серии выстрелов по пяти мишеням без времени, стрельба с ограничением по времени (35, 30, 25 секунд – на пять выстрелов), смена магазина, первый выстрел при выполнении стрельбы на втором огневом рубеже.

Обучение способам устранения задержек при стрельбе. Выполнение упражнений с ограничением по времени (ПБ-4, ПБ-5, ПБ-6, ПБ-7, ПБ-8) вида спорта «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия». В соревновательном периоде подготовки участвует в соревнованиях городского и регионального уровня по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия и служебному биатлону. В конце второго курса по результатам выступления на соревнованиях можно выбирать наиболее сильных спортсменов из расчета 2 человека на место в основном составе команды по служебному биатлону.

На этапе стрелкового совершенствования (3 курс) курсанты, хорошо освоившие технику скоростной стрельбы, должны научиться технике стрельбы при увеличенной частоте сердечных сокращений, после физической нагрузки с постепенным увеличением времени, затрачиваемого на производство серии из пяти выстрелов. После разучивания техники проводится стрельба после преодоления укороченной дистанции (2х200 метров), стрельба после преодоления укороченной дистанции, но с большим числом огневых рубежей (4х200 метров с 4 огневыми рубежами). В соревновательном этапе проводятся контрольные стрельбы: юноши 3х1000 метров с двумя огневыми рубежами, девушки 3х500 метров с двумя огневыми рубежами, выступление на соревнованиях городского и регионального уровня по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия и служебному биатлону, участие во всероссийских соревнованиях.

На этапе спортивного мастерства (4, 5 курс) в программу подготовки включаются стрелковые игры, направленные на повышение психологической устойчивости (ипподром, график, риск, дуэль, две мишени, турнир, выбывание, прогноз), проводятся командные эстафеты и дуэли. Кроме того спортсмены привлекаются для начальной стрелковой подготовки первокурсников и судейства соревнований.

Необходимо отметить, что стрелковая подготовка для исключения перегруженности спортсменов планируется с учетом тренировок по легкой атлетике. В связи с этим, как правило, проводится три-четыре тренировки в неделю общей продолжительностью до 9 часов на

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

подготовительном этапе, 12 часов на этапе стрелкового совершенствования и 15 часов на этапе спортивного мастерства.

Предлагаемая методика была апробирована в процессе подготовки группы спортивного совершенствования по служебному биатлону Барнаульского юридического института МВД России к соревнованиям и позволила в 2015 году повысить результативность выступления на Чемпионате образовательных организаций МВД России по служебному биатлону – второе место в эстафете, первое место в служебном биатлоне. Полученные результаты позволяют сделать вывод об эффективности предлагаемой методики для подготовки спортсменов. Отдельные элементы могут быть использованы для огневой подготовки сотрудников силовых ведомств.

Список литературы

1. Правила вида спорта «Служебный биатлон» утверждены приказом Минспорта России от 06.03.2015 г. № 191
2. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе / М.: ДОСААФ, 1981. 142 с.
3. Моисеенко А.А., Архипов Е.В. Методика разучивания упражнений скоростной стрельбы из пистолета при подготовке спортсменов в виде спорта «стрельба из боевого ручного стрелкового оружия» / Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт № 4, 2014. с. 105-108.
4. Моисеенко А.А., Архипов Е.В. Методика поэтапного формирования навыков скоростной стрельбы при первоначальном обучении / Вестник Барнаульского юридического института МВД России № 2 (27), 2014. с. 78-79

ВЛИЯНИЕ ЭРГОГЕНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ

Панов С.Ф., Панова И.П.
Липецкий государственный педагогический университет
г. Липецк, Россия

Введение. Тренировочные и соревновательные нагрузки в современном спорте в настоящее время достигли таких величин, что их воздействие на организм достигает предельных возможностей индивидуальной адаптации. К настоящему времени практика спортивной

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

тренировки не может эффективно решать свои основные задачи по развитию оптимальной адаптации организма к мышечным нагрузкам без разработки и обоснования новых методических подходов, методов и средств.

Важнейшей задачей физической подготовки борцов является формирование высокого уровня функциональных возможностей занимающихся. Борьба дзюдо предъявляет к функциональной подготовленности борцов очень высокие требования. Специальная выносливость - способность борца добиваться результата с наименьшей затратой энергии (не уставая). Чем выше результат и меньше время затрачивает на это борец, тем выше показатель его специальной выносливости [9]. Борцам необходима: глобальная выносливость к 5-минутным соревновательным нагрузкам субмаксимальной мощности и к длительным тренировочным занятиям; региональная и локальная выносливость (например, для мышц сгибателей кисти, утомляемость которых приводит к невозможности продолжать схватку); статическая и динамическая мышечная выносливость [1, 9].

Таким образом, приступая к развитию специальной выносливости, следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой системы [1]. Увеличение жизненной емкости легких (ЖЕЛ), а также силы дыхательных мышц и легочной вентиляции достигается определенными упражнениями, при выполнении которых требуется глубокое и энергичное дыхание [3]. В процессе борьбы борцы таких дыхательных движений обычно не совершают [2]. Дыхание борца в схватке неритмично, наблюдается задержка дыхания, часто возникают положения, в которых дыхание затруднено. В частности относительно представителей других видов спорта (плавание, легкая атлетика и др.) борцы обладают меньшей ЖЕЛ [1, 2, 8].

Особое внимание в последнее время уделяется внедрению в тренировочный процесс спортсменов широкого круга дополнительных эргогенических средств повышения работоспособности таких как: дыхательные упражнения, тренировка в условиях среднегорья, дыхание через дополнительное «мертвое» пространство и т.д. [3-7].

Однако, на данный момент использование эргогенических средств в тренировке студентов, занимающихся борьбой, пока еще не получило широкого распространения, и в первую очередь, ввиду недостаточной разработанности методических подходов и технологий их применения. В этих условиях особую актуальность приобретает применение эргогенических средств и их сочетаний с основными тренировочными средствами в подготовке студентов, занимающихся борьбой.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Цель исследования - изучить влияние эргогенических средств (дыхательных упражнений) на уровень развития специальной выносливости студентов, занимающихся борьбой.

Методы и организация исследования. При решении вопроса о повышении специальной выносливости борцов и контроле ее становления, как правило, используются следующие контрольные упражнения:

- 10 бросков манекена (подворотом), (для оценки специальной выносливости). Процедура тестирования: Участник выполняет без отдыха 10 бросков манекена (подворотом), не искажая технику выполнения бросков. Результат: время выполнения 10 бросков манекена (подворотом).

- 3-минутный тест, коэффициент выносливости (КВ) - (тест для оценки уровня развития специальной выносливости) (А.Г. Бурындин, 1973). Процедура тестирования: 3-минутный тест, в котором на протяжении каждой минуты за 40 с необходимо выполнять 5 бросков, 20 с - максимальное количество бросков. Результат: отношение количества бросков за 20 с последней (третьей) минуты к количеству бросков в течение последних 20 с первой минуты работы.

Педагогический эксперимент проводился для практического обоснования эффективности применения эргогенических средств (дыхательной гимнастики), применяемых в комплексе с традиционными методами тренировки.

По результатам исходного тестирования были определены экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы, в каждой по 10 студентов 1-3 курсов, занимающихся борьбой. В контрольной и экспериментальной группе проводилось по три учебно-тренировочных занятий в неделю длительностью по 1,5 часа. В контрольной группе занятия носили традиционный характер и проводились по программе спортивной подготовки. Экспериментальная группа кроме выполнения основной тренировочной нагрузки, выполняла специальные дыхательные упражнения во время занятий, а также в паузах между выполнением тренировочных заданий. Сложность и дозировка комплексов дыхательных упражнений прогрессивно возрастала от недели к неделе.

Перед началом тренировочной работы выполнялся комплекс №1 активизирующего характера, который содержал упражнения активизирующего типа (очищающее дыхание, ха-дыхание и т.д.).

В основной части тренировки в паузах между выполнением тренировочных заданий выполнялся комплекс №2 нагрузочного характера, который состоял из упражнений нагрузочного типа (дыхание

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

по методу А.Н. Стрельниковой; вдох + 3 вдоха, выдох + 3 выдоха; усиленные вдохи и выдохи через сжатые зубы и губы; частое и глубокое дыхание).

В заключительной части тренировки выполнялся комплекс №3 успокаивающего характера, который состоял из упражнений успокаивающего типа (вдох (на счет - 1), выдох (на счет - 1-2-3); трехфазное дыхание: вдох (на счет - 1), пауза (на счет - 1), выдох (на счет - 1-2-3... каждый день прибавлять одну цифру).

Результаты и их обсуждение. По результатам предварительных контрольных испытаний была определена однородность состава групп (КГ и ЭГ) по показателям уровня развития специальной выносливости. Анализ тестов отражающих уровень развития специальной выносливости студентов в контрольной и экспериментальной группах не выявил достоверных различий ($p>0,05$).

После проведенного нами педагогического эксперимента, который длился 4 месяца, было проведено повторное тестирование уровня развития специальной выносливости борцов. Из данных, приведенных в таблице, установлено, что результаты показателей специальной выносливости борцов контрольной и экспериментальной групп изменились в сторону улучшения.

Однако полученные нами данные показывают, что улучшения носят достоверный характер в экспериментальной группе ($p<0,05$), тогда как в контрольной группе эти изменения носят недостоверный характер ($p>0,05$) (табл.).

Таблица

Изменения показателей специальной выносливости у студентов контрольной и экспериментальной групп (до и после эксперимента)

тесты	Этапы эксперимента					
	КГ (n=10)			ЭГ (n=10)		
	до	после	p	до	после	p
10 бросков манекена (подворотом), с	28,1±1,5	27,6±1,4	>0,05	28,5±1,3	23,4±1,1	<0,05
3-минутный тест, КВ	0,26±0,06	0,29±0,07	>0,05	0,28±0,05	0,39±0,04	<0,05

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; M – среднее арифметическое; m – ошибка среднего арифметического значения; p – достоверность по t-критерию Стьюдента.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

В частности, анализ динамики результатов теста «10 бросков манекена (подворотом)», характеризующий уровень развития специальной выносливости показал, что к концу исследования время выполнения теста у испытуемых экспериментальной группы улучшилось на 5,1 с – против 0,5 с у испытуемых контрольной группы. В процентном отношении это выразилось в 17,9% и 1,8% соответственно.

Улучшение результатов в тесте «3-минутный тест» имеет место при исследовании уровня развития специальной выносливости по показателю коэффициент выносливости. Прирост результатов в КГ составил 0,03, а в ЭГ - 0,11. В процентном отношении это выразилось в 11,5 и 39,3 % соответственно.

Анализ полученных характеристик свидетельствует о позитивном воздействии инновационной методики тренировки с использованием эргогенических средств и указывает на то, что учебно-тренировочный процесс необходимо планировать с учётом воздействия эргогенических средств на физическое состояние юных борцов.

Выводы. Применение эргогенических средств (дыхательных упражнений) в учебно-тренировочном процессе студентов, занимающихся борьбой, позволило улучшить показатели специальной выносливости в среднем значении в экспериментальной группе на 28,6 %. В контрольной группе результаты специальной выносливости улучшились на 6,7 %.

Таким образом, применение разработанной методики спортивной тренировки студентов, занимающихся борьбой с использованием эргогенических средств способствует формированию специальных физических способностей борцов.

Список литературы

1. Адам, М. Технико-тактическая подготовка дзюдоистов и пути ее совершенствования: автореф. дисс. … канд. пед. наук / М. Адам. - М., 1982. - 18 с.

2. Акопян, А.О. Организация научно-практических исследований на базе центра единоборств ВНИИФКа / О.А. Акопян // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №10. - С. 48-49.

3. Влияние физической тренировки с дополнительным эластическим сопротивлением дыханию на физическую работоспособность и состояние дыхательной системы футболистов / С.Н. Кучкин и [др.] // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: тез. докл. областной научно-практической конференции. - Волгоград, 1996. - С. 221-223.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

4. Дубровский, С.В. Методика совершенствования физической подготовленности юных футболистов посредством направленных воздействий на дыхательную систему: автореф. дис. … канд. пед. наук / С.В. Дубровский. - Волгоград, 2000. - 22 с.

5. Мартюшев, А.С. Технология применения дополнительных эргогенических средств в тренировочном макроцикле квалифицированных прыгунов в высоту: автореф. дис. … канд. пед. наук / А.С. Мартюшев. - Волгоград, 2012. - 24 с.

6. Применение эргогенических средств в подготовке спортсменов: монография / А.И. Шамардин и [др.]. - Саратов: Научная книга, 2008.- 209 с.

7. Солопов, И.Н. Физиологические эффекты методов направленного воздействия на дыхательную функцию человека: монография / И.Н. Солопов. - Волгоград, 2004. - 220 с.

8. Шахмурадов, Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов: автореф. дисс. … докт. пед. наук / Ю.А. Шамурадов. - М.: РГАФК, 1999. – 42 с.

9. Шулика, Ю.А. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва / Ю.А. Шулика. - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. - 800 с.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С БОРЦАМИ ПОСЛЕ ТРАВМЫ КЛЮЧИЦЫ

Сидоров Е.Н., Дутова И.В., Архипова С.А.
Тульский государственный университет
г. Тула, Россия

Борьба характеризуется очень высоким процентом травм, полученных во время как соревновательной, так и тренировочной деятельности. Исследование, проводившееся на протяжении 5 лет Национальной студенческой спортивной ассоциацией, показало, что из представителей 13 видов спорта наиболее высокий процент травм был у борцов.

Типичными травмами в борьбе являются травмы плеча. Установлено, что среди повреждений области плечевого сустава наиболее частыми и трудно восстанавливающие являются переломы ключицы. Весь процесс восстановления подразделяется на три периода

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

иммобилизационный, постиммобилизационный, или функциональный, и тренировочно-восстановительный (по Башкирову В.Ф.). В практике акцент делается, в основном, на иммобилизационный период реабилитации и крайне мало практических рекомендаций по применению средств и методов физической реабилитации в тренировочно-восстановительном периодах [1].

Методика восстановления борцов после травм ключицы заключается в постепенном увеличении двигательной нагрузки специальной направленности. Длительность этапа спортивной тренировки составляет 4- 6 месяцев. Во время этого периода проводятся занятия в борцовском и тренажерном зале.

Тренировочный процесс травмированных борцов на этапе спортивной реабилитации отличался от обычной тренировочной работы не только объемом и интенсивностью выполняемых спортсменами нагрузок, но и характером применяемых упражнений, которые должны носить избирательный характер с учетом специфики травмы [2].

Планирование тренировочного процесса предполагает использование в определенном порядке средств и методов для восстановления уровня физической, технической и психической подготовленности. На начальных этапах восстановления борцов основным звеном подготовки является укрепление мышц травмированного сегмента и восстановления специальных двигательных навыков. Роль психической подготовленности в восстановлении борцов с травмой ключицы особенно важна как в аспекте поддержания интереса к тренировочным занятиям, так и при подготовке к последующим соревнованиям.

Четыре месяца тренировочного этапа в восстановление борцов с травмой ключицы можно разделить на этапы (табл.1). Каждый этап – это мезоцикл, имеющий строго определенные задачи. В целом стратегия тренировочного этапа восстановления борца после травмы ключицы может быть основана на следующих положениях: в основе восстановления физического состояния борца лежит увеличение мышц пояса верхних конечностей преимущественно за счет миофибрилл; на базе выросшей силовой подготовки увеличивается и способность борцов к использованию специальных силовых и технических упражнений;для уменьшения стрессовых факторов и снижения интенсивности процессов деградации в мышечных волокнах на протяжении всех этапов исключаются нагрузки, приводящие к «предельному закислению организма».

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Таблица 1

Этапа учебно-тренировочных занятий с борцами после травмы ключицы

Этапы	Продолжительность	Задачи
1.Втягивающий	2 недели	Подготовка Восстановление техники подведения к приему
2.Первый базовый	3 недели	Укрепление мышц Восстановление техники выполнения приема
3.Второй базовый	4 недели	Укрепление мышц пояса верхних конечностей Увеличение объема нагрузки технической направленности
4.Третий базовый	2 недели	Формирование скоростно-силовых качеств
5.Предсоревновательный	2 недели	Совершенствование техники приемов

Втягивающий этап нацелен на подготовку опорно-двигательного аппарата спортсменов. Поэтому недельный микроцикл тренировки включает три тренировки в неделю, направленные на увеличение силы мышц рук, туловища и ног. Все остальные нагрузки носят второстепенный характер, способствуют ускорению восстановительных процессов, поддерживают аэробные возможности основных рабочих мышц.

В подготовительной части занятия спортсменами выполняется бег и беговые упражнения, после чего борцы переходят к проведению ОРУ за исключением упражнений требующих отводить плече назад и поднимать его на 90^{o}, в основной части тренировочного занятия выполняются: специальные упражнения разогревающего характера т.е. такие упражнения как отработка захвата (для восстановления работы кисти), разнообразные «раздергивания» и высекания и т.д. Далее выполняется отработка бросков без задействования травмированного сегмента это такие броски как подсад, задняя подножка, подсечка, зацеп, скручивание. Важно во время тренировочного занятия не выполнять бросковые элементы на травмированный сегмент (исключаются резкие рывки, опора и падение на травмированное плечо, отработка элементов в партере). На данном этапе восстановления борцам, во время отработки бросков не разрешается доводить бросок до конца. В заключительной части занятия проводятся упражнения на растяжку и восстановления дыхания. Все упражнения выполняются в медленном темпе, без сопротивления, в половину рабочей силы.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

В тренажерном зале для мышц травмированного сегмента используются упражнения на восстановление функций предплечья (кистевые эспандеры, гантели), которые выполняются в 3 подхода от 8 до 12 повторений в 50- 60% от рабочего веса до получения травмы.

Первый базовый этап решает задачу увеличения силы и аэробной мощности основных мышц борца и восстановление техники выполнения приема. Три раза в неделю используется интервальная тренировка для роста уровня развития силы и повышения технической работоспособности борцов после травмы ключицы. Этап продолжается 3-4 недели.

Начиная с третьей недели в подготовительную часть занятий включаются упражнения, способствующие увеличению подвижности в плечевом суставе, выполняемые с минимальной амплитудой и медленном темпе по 10 - 15 раз в каждую сторону, так же в подготовительную часть добавляются отжимания из упора лежа. В основной части занятия включается имитация выполнения бросков. Все выполняемые броски должны выполняться с поддерживанием и без падения. Не исключается и отработка техники выполнения элементов партера: удержания, переворотов и болевых. Во время работы в партере перевороты и болевые следует выполнять без использования травмированной руки («ножницы», «канарейка», «узелок на ногу»). В тренажерном зале включают упражнения для укрепления грудных мышц, мышц трапеции, дельтовидных мышц, а так же двух главой и трехглавой мышцам плеча с использование грифа, гантелей тренажера "бабочка", "обратная бабочка", блоковых тренажеров. Работа на тренажере "бабочка" и "обратная бабочка" выполняется с уменьшенной амплитудой движения. Упражнения, направленные на развитие мышц пояса верхних конечностей выполняются 3-4 подхода по 5-8 на 30-40% от рабочего веса, остальные тренажеры выполняются 50 - 60% от рабочего веса по 4 подхода от 10 - 15 повторений.

На шестой, седьмой недели в подготовительной части тренировочного занятия спортсмены выполняют комплекс упражнений без ограничений в амплитуде, медленном или среднем темпе, специальные акробатические элементы такие как кувырок в перед со страховкой, кувырок назад со страховкой, падение на спину из положение полу-приседа со страховкой, в спарринге отработка вязания захватов т.е. срывов захвата, контр захват, перевязывание захвата. Во время отработки захвата в спарринге работа происходит с сопротивлением в 20-25% в течение 5-8 минут.

Основная часть на данном этапе дополняется контактной отработкой бросков через спину, плече, мельница и с двух рукавов. Данные броски выполняются с колен в медленном или среднем темпе, без сопротивления.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Броски без задействования травмированного плеча выполняются одновременно с подводящими упражнениями (рывок, раздергивание, высекание). Во время отработки бросков не желательны падения на бок и грубые силовые приемы для вывода напарника из равновесия. Во время отработки в партере добавляются перевороты на спину при помощи рук, болевые руками (ахил, на колено, канарейка) так же в конце основной части проводится легкие схватки в партере до удержания (без применения болевых). В партере исключаются «болевые» на руку (узелок на руку, рычаг).

Комплекс упражнений в тренажерном зале дополняется упражнениями на разводку, работу на кроссовере в две руки, снимается ограничение в амплитуде для работы на тренажерах "бабочка" и "обратная бабочка". Работа в тренажерном зале выполняется в 3-5 подходов по 10-15 в 60-70% от рабочего веса.

Третий базовый этап направлен на развитие скоростно-силовых качеств. Предсоревновательный этап направлен на подготовку систем спортсмена к предстоящим соревнованиям. С двенадцатой недели, спортсмены с травмой ключицы начинают непосредственную подготовку к выступлениям на соревнованиях. С данного этапа в учебно-тренировочном процессе снимаются ограничения на работу в спарринге. Работа в основной части занятия проводится с сопротивлением на 30-40%, тренировочные встречи проводятся на 60-70% от рабочей силы. Во время тренировочных встреч разрешается переход в партер и работа в нем.

Таким образом, планирование учебно-тренировочных занятий с борцами после травмы ключицы, основанное на предложенной методике с соблюдением последовательного использования упражнений общей и специальной направленности, позволит сократить сроки восстановления функций верхних конечностей и включиться в полноценный учебно-тренировочный процесс.

Список литературы

1. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов.– М.: Физкультура и спорт, 1981. –224 с.

2. Тренажеры и специальные упражнения в единоборствах / Под ред. В.Г. Алабина, М. П. Кривоносова. – М.: Физкультура и спорт, 2013.– 272 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ ПЛОВЦОВ-ПОДВОДНИКОВ НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ

Умеренко М.И., Миронов Д.Л., Цыпленкова Е.С.
Тульский государственный университет
г. Тула, Россия

С ростом спортивных достижений практически в любом виде спорта возрастают и тренировочные нагрузки, которые должны осваивать спортсмены для того, что бы успешно выступать и конкурировать на соревнованиях. В первую очередь это актуально для спорта высших достижений.

В тоже время величина нагрузки, которую осваивают спортсмены, находящиеся в элите отечественного и мирового спорта, либо подошла, либо уже находиться на уровне предельных возможностей спортсменов данной категории.

Есть и еще одна проблема, связанная с напряженностью тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов. Она сводиться к тому что, далеко не всегда удается выйти на необходимый уровень спортивной формы к моменту проведения наиболее ответственных соревнований. Причины этого могут быть связанны и с травмами, и с перетренировкой, и с психологической неготовностью спортсмена соревноваться и так далее. Таким образом, основная задача подготовки будет сводиться не только к выходу спортсмена на предельный уровень нагрузки, но и к тому, чтобы суметь реализовать полученный за счет этой работы двигательный потенциал на наиболее ответственных соревнованиях. Все вышеизложенное в полной мере относиться и к высококвалифицированным спортсменам, занимающимся подводным плаванием.

Таким образом, на этапе высших спортивных достижений основная задача пловцов-подводников заключается не только в предельном повышении тренирующих нагрузок, но и в своевременности и надежности проявления двигательного и функционального потенциала в соревновательный период. Исходя из этого, мы можем сформулировать основное противоречие нашего исследования, которое заключается в необходимости постоянной коррекции хода тренировочного процесса пловцов-подводников высокой квалификации с учетом их адаптационных возможностей, с одной стороны, и недостатком методик подготовки, которые учитывали бы эти возможности, с другой.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Гипотеза нашего исследования – предполагается, что построение тренировочного процесса спортсменов высокого класса, специализирующихся в подводном плавании, будет более эффективным, если сам тренировочный процесс станет сопровождаться системной диагностикой функциональных показателей, позволяющих корректировать планирование нагрузки.

Цель исследования – разработать схему физической подготовки пловцов-подводников высокой квалификации, позволяющую более четко учесть их функциональные и адаптационные возможности.

Задачи исследования:

1. Показать роль и место физической подготовки в тренировочном процессе пловцов-подводников высокой квалификации.
2. Оценить состояние функциональных возможностей пловцов-подводников высокой квалификации.
3. Определить влияние различной по величине физической нагрузки на показатели функциональной подготовленности пловцов-подводников высокой квалификации.
4. Определить опытным путем наиболее оптимальные по интенсивности величины физической нагрузки пловцов-подводников высокой квалификации.

Для решения этих задач нами (на базе СДЮШОР «Дельфин», г. Тула) было проведено исследование. Исследовались 28 спортсменов-пловцов высокой квалификации (КМС, МС) в возрасте 18-20 лет, занимающихся скоростными видами подводного плавания (стаж занятий – не менее 7 лет). Тренировочный режим включал 1-2 тренировки в день, количество тренировок в неделю составляло 5-6 раз.

Исследование функциональной и специальной подготовленности у пловцов-подводников проводилось в течение года. Сентябрь являлся началом нового годичного тренировочного процесса, т.е. являлся подготовительным периодом. Зимний период представлял собой время больших физических нагрузок, когда спортсмены осваивают новый уровень тренировок. Период весна-лето (он начинался в мае) был временем активного участия спортсменов в соревнованиях.

Были сформированы 2 группы по 14 спортсменов (7 юношей и 7 девушек) – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), схожие по уровню общей и специальной физической подготовленности.

В ходе исследования определялись параметров скоростных нагрузок на занятиях с пловцами-подводниками экспериментальной группы. При выполнении скоростных упражнений активизировались в основном анаэробные механизмы энергообеспечения (гликолитический и креатинофосфатный). Акцент в процессе выполнения скоростных

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

упражнений делался на повышении мощности движений и абсолютной скорости. Определялись следующие параметры нагрузок: скорость плавания с максимальной интенсивностью, количество повторений в одной серии, количество серий, длительность интервалов отдыха между повторениями и сериями.

Применялось повторное плавание 5×25 м с низкого старта, 6×15 м ныряние со старта, 4×35 м с поворотом в середине отрезка с интервалами отдыха до снижения ЧСС до 100-110 уд/мин.

Выводы.

Как показали наши исследования, реакции на функциональные пробы зависимы от тренировочного периода и наиболее выражены в середине макроцикла. Так, в это время имело место количественное снижение(улучшение) большинства изучаемых показателей (МПК, ЧСС, АД). В свою очередь, соревновательный период характеризовался стабильностью основных показателей гемодинамики. К началу этого периода уже были сформированы устойчивые механизмы адаптации. Была также подтверждена лучшая адаптация к нагрузкам и восстановление после них у девушек в предсоревновательный период.

В ходе экспериментального исследования доказана необходимость учета функциональных показателей на всех этапах годичного макроцикла, срочной диагностики и соответствующей корректировки тренировочных заданий на уровне микроциклов и отдельно взятой тренировки. Пловцы-подводники экспериментальной группы улучшили свои специальные показатели (время на дистанции, время восстановления, количество проплываемых отрезков и др.) на всех контрольных дистанциях со значительным превосходством по сравнению с контрольной группой. Этого удалось добиться благодаря своевременному учету, анализу и организации коррекции нагрузки сообразно функциональной подготовленности каждого спортсмена (т.е. благодаря налаживанию «обратной связи»).

Список литературы

1. Кузьмина Л.М. Формирование устойчивости к гипоксии нагрузки у спортсменов, специализирующихся в подводном плавании в ластах = Formationstabilitytoload-relatedhypoxiaofsportsmen, specializinginfins wimming / Кузьмина Л.М., Филиппов М.М. // Физическое воспитание студентов. - 2012. - N 3. - С. 74-77.

2. Маунтин А. Подводное плавание: Руководство / Маунтин Алан. - М.: [ИНТЕРБУК-БИЗНЕС], [2000]. - 160 с.: ил.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

3. Московченко О.Н. Исследование вопросов оптимизации тренировки пловца-подводника :дис. ... канд. пед. наук / Московченко Ольга Никифоровна; ГЦОЛИФК. - М., 1976. - 242 с.: ил.

4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению "Физ. культура": рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / под ред. А.А. Литвинова. - М.: Academia, 2013. - 268 с.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ ТРОЙНЫМ НА ОСНОВЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ БАЗЫ ДАННЫХ

Цыпленкова Е.С.
Тульский государственный университет
г. Тула, Россия

В настоящее время, несмотря на расширение технологической базы сбора оперативной информации подготовки квалифицированных прыгунов тройным не в полной мере используются возможности современных компьютерных технологий сбора, хранения, обработки и анализа получаемой информации, связи с чем снижается эффективность управления процессом тренировки. Возможности современных инновационных технологий позволяют значительно расширить практические возможности комплексного контроля специальной подготовленности легкоатлетов-прыгунов, осуществляемого в ходе этапных и текущих обследований в тренировочном процессе, а также обследований соревновательной деятельности спортсменов. В современном мире существуют портативные системы, измеряющие показатели физической подготовленности, программы видеоанализа, позволяющие оперативно, непосредственно в ходе соревновательной и тренировочной деятельности с точностью контролировать биомеханические параметры прыжка, корректируя техническую подготовку спортсмена.

Основной задачей проведенного исследования являлась разработка и экспериментальное обоснование технологии управления подготовкой квалифицированных прыгунов тройным на основе создания информационной базы данных специальной подготовленности.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Разработанная технология управления специальной подготовкой прыгунов тройным с использованием информационной базы данных включает: прогнозирование соревновательного результата на следующий сезон и соответствующих планируемому результату показателей специальной подготовленности, разработку тренировочных программ и организацию тренировочного процесса в годичном цикле, контроль специальной подготовленности на различных этапах подготовки, организацию корректирующих тренировочных воздействий [3, 5].

При этом коррекция подготовки осуществляется с помощью разработанных целевых корректирующих тренировочных программ, выбор которых определяется рассогласованием индивидуальных показателей спортсмена с запланированными на данный этап подготовки.

Основной задачей педагогического эксперимента являлась проверка эффективности разработанной технологии управления подготовкой легкоатлетов-прыгунов тройным с использованием сформированной ИБД.

Педагогический эксперимент продолжался полгода. В нем приняли участие 4 спортсмена квалификации МС – МСМК.

По результатам эксперимента была выявлена положительная динамика показателей соревновательной деятельности у спортсменов-участников эксперимента. Прирост результативности за исследуемый период выражен в приросте основных итоговых показателей соревновательной деятельности спортсменов в полугодичном цикле. При этом фактическая длина тройного прыжка (от места первого отталкивания) выросла на 0,29 м ($p < 0,05$).

Обследование специальной физической подготовленности спортсменов в ходе педагогического эксперимента включало тестирование в условиях контрольной тренировки. Текущий контроль специальной физической подготовленности прыгунов-участников педагогического эксперимента с помощью батареи тестов [1, 2, 4]:

- 50 м со старта по движению;
- пятерной «скачок» с 8 б. шагов разбега;
- подъем штанги на грудь.

За период эксперимента достоверно повысились показатели специальной физической подготовленности в двух контрольных упражнениях из трех ($p < 0,05$):

- скоростно-силовая подготовленность (5-й с 6 б.ш., м) на 0,45 м;
- силовая подготовленность (взятие штанги на грудь, % Р) на 6,3%.

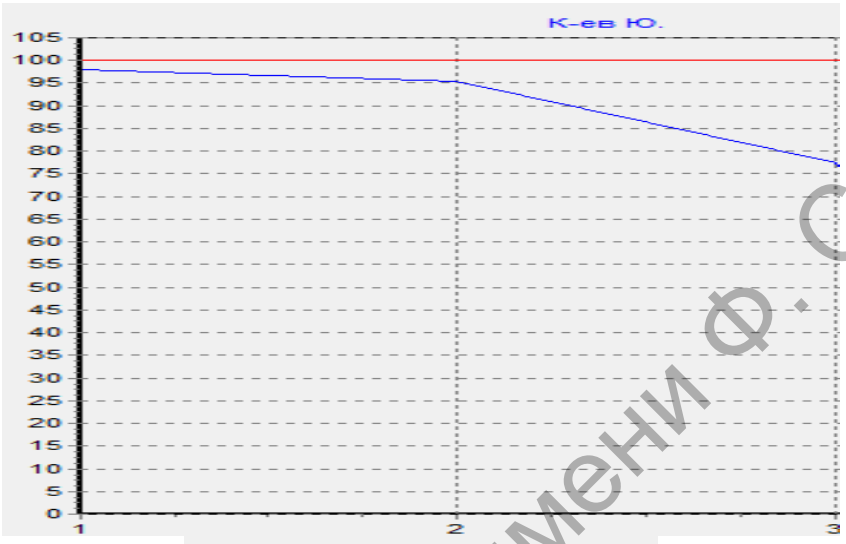
В третьем упражнении среднегрупповой прирост результата в беге на 50 м составил 0,07 с, однако улучшение результата оказалось недостоверным (Рисунок 1).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

К-ев Ю.

год: 2011 **Месяц:** 10 **Соревновательный результат:** 15,90

Контрольное упражнение	Подготовленность	Результат	Модельные показатели (МП)	Отклонение	Рассогласование
50 м со старта, по движению, с	скоростная	5,60	5,48	-0,12	97,86
Пятерной скачек с 8 б.ш.. м	скоростно-силовая	22,80	23,89	-1,09	95,44
Подъем штанги на грудь, %Р	силовая	120,00	155,00	-35,00	77,42





К-ев Ю.

год: 2012 **Месяц:** 3 **Соревновательный результат:** 16,42

Контрольное упражнение	Подготовленность	Результат	Модельные показатели (МП)	Отклонение	Рассогласование
50 м со старта, по движению, с	скоростная	5,54	5,48	-0,06	98,92
Пятерной скачек с 8 б.ш.. м	ростно-силовая	23,60	23,89	-0,29	98,79
Подъем штанги на грудь, %Р	силовая	120,00	155,00	-35,00	77,42

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

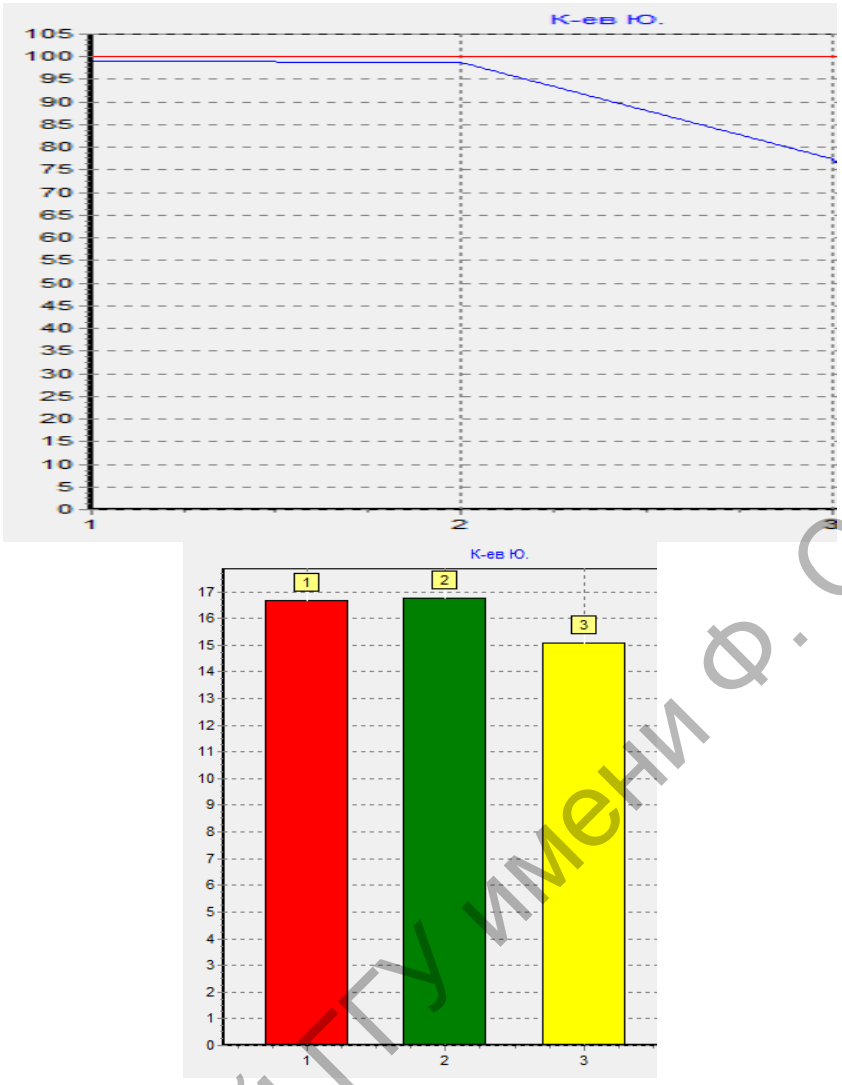


Рис. 1 Соотношение сторон специальной физической подготовленности прыгуна тройным К-ва Ю. в начале и в конце педэксперимента

1 – скоростная подготовленность, 2 – скоростно-силовая подготовленность, 3 – силовая подготовленность

Разработанная технология управления специальной подготовкой прыгунов тройным на основе комплексного контроля специальной подготовленности прыгунов с использованием разработанных модельных характеристик и нормативных показателей, созданной информационной базы данных позволяет на основе точных количественных составляющих подготовки управлять тренировочным процессом, своевременно внося в него коррекцию. Проведенный полугодичный педагогический эксперимент подтвердил эффективность разработанной технологии, что выразилось в достоверном приросте соревновательного результата спортсменов в тройном прыжке.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Список литературы

1. Антонов, С.В. Критерии и методы оценки специальной физической подготовленности высококвалифицированных легкоатлетов–прыгунов на этапах годичной подготовки: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Антонов Сергей Викторович. – М., 1991. – 24 с.

2. Бондаревский, Е.Я. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека / Е. Я. Бондаревский // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 6 . – С. 23–26.

3. Верхошанский, Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 4. – С. 24–31.

4. Креер, В.А. Тройной прыжок / В.А. Креер. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 151 с.

5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации / В.Н. Платонов. – К., Олимпийская литература, 2004 – 808 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

5. МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В КАДЕТСКИХ КЛАССАХ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Каинов А.Н., Каинов К.А., Курьерова Г.И., Быкова А.В.
МОУ лицей № 7
Волгоград, Россия

Организация кадетских классов в общеобразовательных учреждениях стала повседневной реальностью. По отчетам, количество кадетских классов во всех регионах страны постоянно возрастает. В школах, в кадетских классах, как правило, кадетский компонент включает следующие направления: строевая, огневая, физическая, тактическая и другие виды подготовки, в зависимости от специализации класса. Однако, нет единого подхода в содержании и организации физической подготовленности кадетов, не разработаны единые нормативные требования по уровню физической подготовленности, а так же по другим направлениям, особенно для учащихся основной школы. Физическая подготовка является базовой и ее задачи не только в повышении уровня физической подготовленности, но и в создание основы для освоения других видов кадетского компонента [1, 2].

На базе МОУ «Лицей № 7 Дзержинского района Волгограда» в кадетских морских классах мы наблюдали эффективность влияния кадетского компонента на уровень физической подготовленности учащихся 5-6 классов. Всего было проанализированы показатели физической подготовленности 78 учащихся в возрасте 11-12 лет (25 девочек и 33 мальчика).

Кадетский компонент (6 недельных часов) был представлен следующими направлениями: физическая подготовка (уроки физической культуры, гимнастика до занятий, рукопашный бой, общая физическая подготовка, соревнования); строевая подготовка; стрелковая подготовка; тактическая подготовка; основы морской подготовки; бальные танцы. Кадетский компонент предусматривает обязательные два выезда в оборонно-спортивные лагеря в течение учебного года (осенью и летом).

Соревнования представлены следующими видами: соревнования для кадетских классов, соревнования по программам «Президентские

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

состязания», «Президентские спортивные игры» и соревнования по внутришкольной спартакиаде. Нормативы по физической подготовке кадеты сдают два раза в год. Строевая подготовка проводится один раз в неделю для всего класса. Стрелковая подготовка проходит по группам один раз в неделю. Тактическая подготовка представлена игрой лазертаг 3-4 раза в месяц.

Программа занятий кадетов в военно-патриотических лагерях представлена в распорядке дня следующими видами: утренняя гигиеническая гимнастика, общая физическая подготовка, туризм, стрельба из лука и пневматического оружия, метание (ножа, копья, гранаты), рукопашный бой, ЗОМП и лазертаг. Занятия в течение дня проводились по шесть часов и имели следующие особенности – тренировочные занятия проводились в первой половине дня, а игровые и соревнования во второй половине дня.

При проведении утренней гимнастики преимущественно использовались общеразвивающие упражнения. На занятиях по общей физической подготовленности основной упор делался на развитие общей выносливости, силы и быстроты. Во второй половине дня в основном проводились соревнования по спортивным играм, тактическая игра лазертаг, занятия туризмом и стрелковая подготовка.

Мы провели анализ показателей физической подготовленности в кадетских классах (экспериментальная группа) и сравнили их обычными классами (контрольная группа). В начальном обследовании показатели физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп практически не различались.

Результаты бега на 60 м у девочек контрольной группы изменились несущественно: в пятом классе (3,4%, $p>0,05$) и шестом классе (3,5%, $p>0,05$), а у учащихся экспериментальной группы – на 6,1% ($p<0,05$) и 6,3% ($p<0,05$) соответственно (рис. 1).

У девочек экспериментальной группы отмечается достоверный прирост результатов в прыжке в длину с места у школьниц пятого класса (7,3%, $p<0,05$) и шестого класса (4,0% $p<0,05$), а у девочек контрольной группы данные результаты изменились несущественно (4,1%, $p>0,05$) и (1,8%, $p>0,05$). Аналогичная закономерность прослеживается и при анализе результатов бега на 1000 м и прыжков в длину с разбега у девочек пятого класса экспериментальной группы – 4,3% и 6,3% $p<0,05$; в контрольной группе - 1,2 и 3,8%, $p>0,05$ соответственно. У школьниц шестого класса изменения по тем же показателям в экспериментальной группе также выше (1000 м – 9,6 %, прыжок в длину - 6,8%), чем в контрольной (1000 м – 1,7%, прыжок в длину – 3,3 %).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

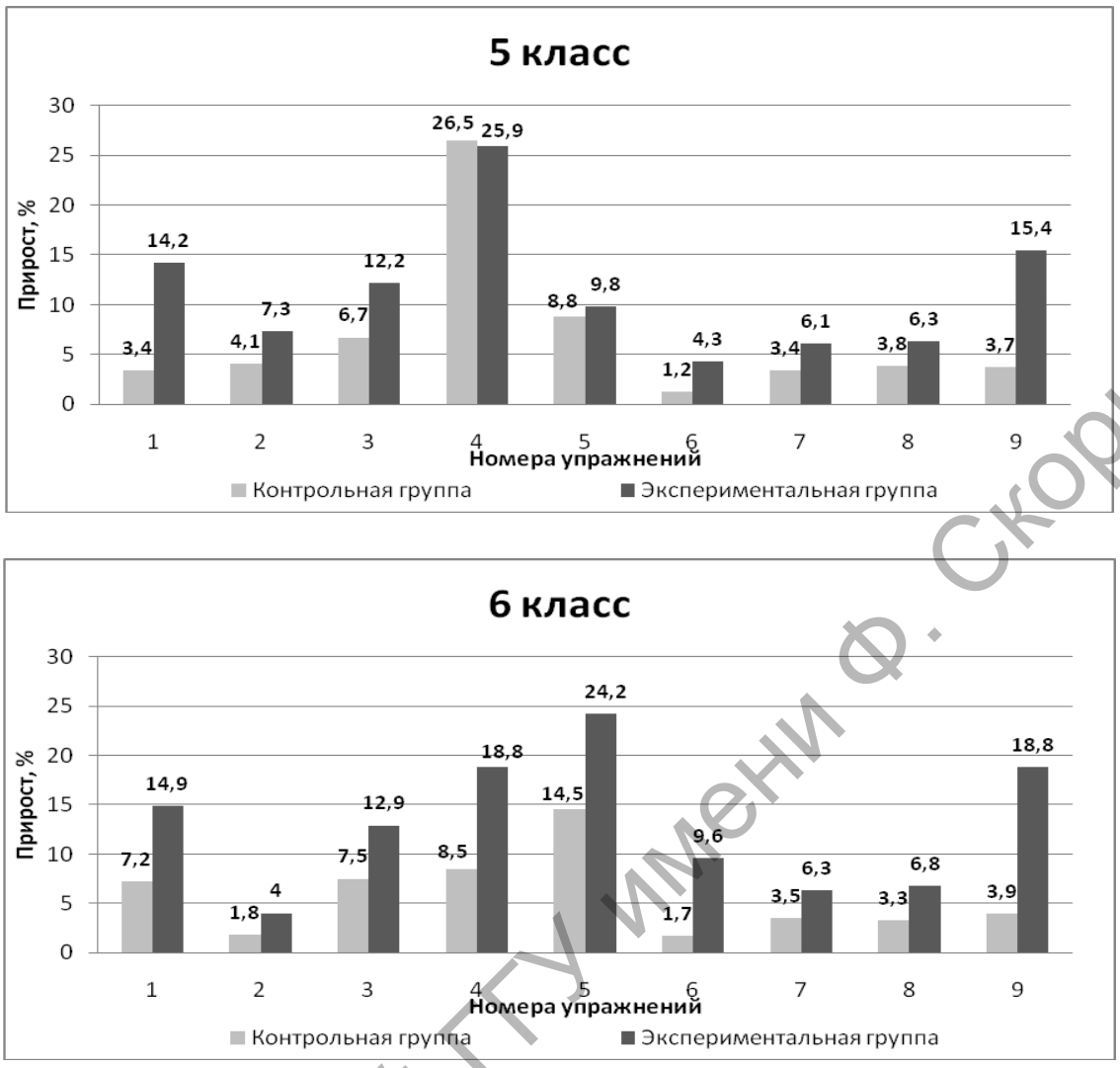


Рис.1 Динамика результатов физической подготовленности девочек различных групп за период исследования, %

Условные обозначения: 1 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; 2 – прыжок в длину с места; 3 – поднимание и опускание туловища из положения лежа;4 – вис на перекладине; 5 – наклон туловища вперёд из положения сидя; 6 – бег 1000 м.;7- бег 60 м; 8- прыжок в длину с разбега; 9- метания мяча

За период исследования у девочек пятых классов экспериментальной группы существенно улучшились результаты метания мяча (15,4%, $p<0,05$), сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (14,2%, $p<0,05$), вис на перекладине (25,9%, $p<0,05$), поднимание и опускание туловища из положения лежа (12,2%, $p<0,05$) и наклона туловища вперёд из положения сидя (9,8%, $p<0,05$). Такие же тенденции наблюдаются и у девочек шестого класса (метание мяча, вис на перекладине – 18,8%, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – 14,9%, наклон туловища вперёд – 24,2%, поднимание и опускание туловища из положения лежа – 12,9 %).

Показатели девочек контрольной группы пятых, шестых классов изменились менее существенно: достоверно улучшились лишь результаты

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

виса на перекладине (26,5% и 8,5%, $p<0,05$), наклона туловища вперед из положения сидя (8,8% и 14,5%, $p<0,05$) соответственно.

За период исследования результаты бега на 60 м у мальчиков контрольной группы пятых и шестых классов улучшились несущественно (1,8% и 3,8%, $p>0,05$), а у учеников экспериментальной группы – на 3,7% и 5,8%, ($p<0,05$) соответственно (рис.2).

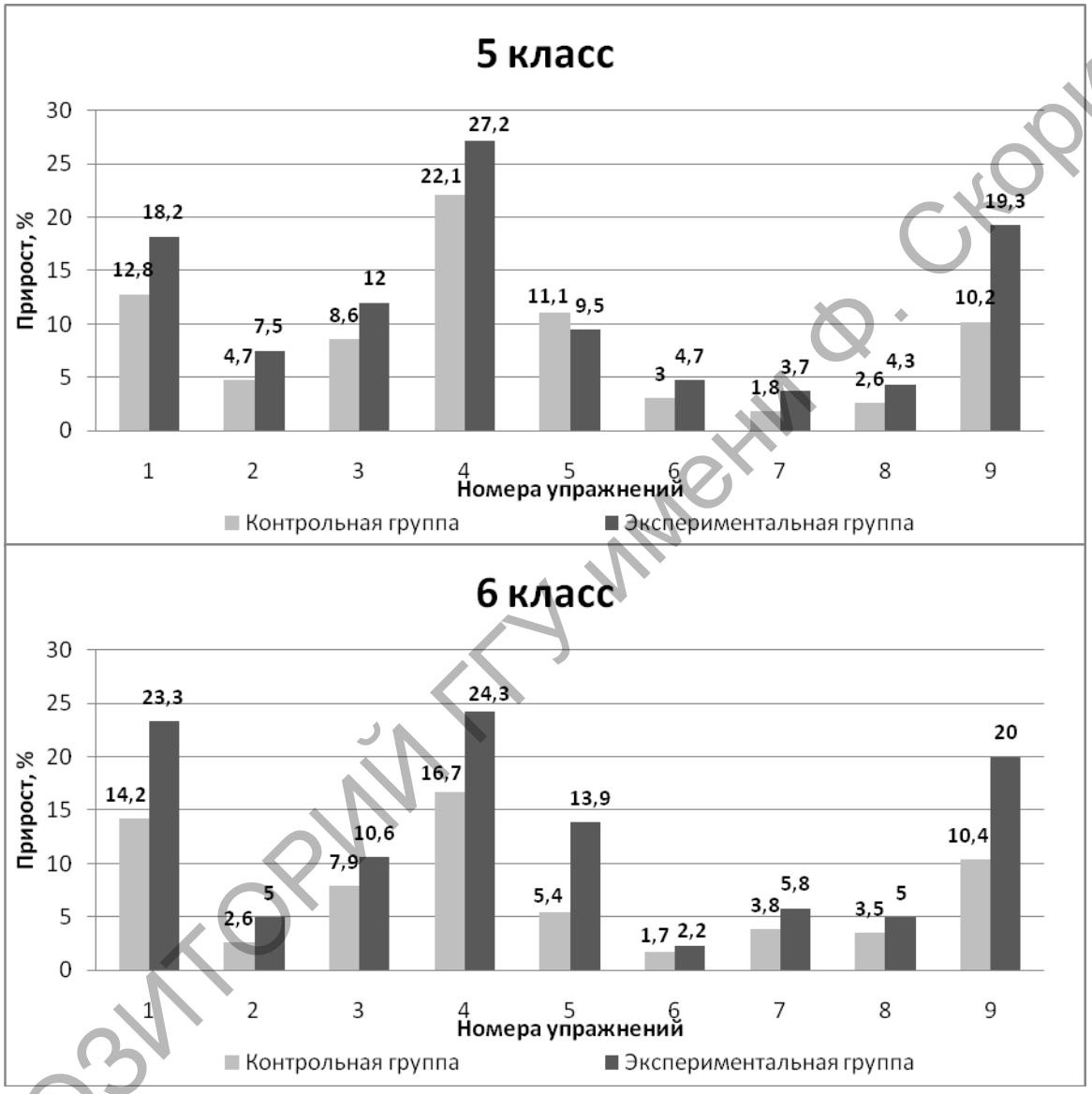


Рис. 2 Динамика результатов физической подготовленности мальчиков различных групп за период исследования, %

Условные обозначения: 1 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; 2 – прыжок в длину с места; 3 – поднимание и опускание туловища из положения лежа;4 – вис на перекладине; 5 – наклон туловища вперёд из положения сидя; 6 – бег 1000 м.; 7- бег 60 м; 8- прыжок в длину с разбега; 9- метания мяча

У мальчиков экспериментальной группы пятых и шестых классов отмечается достоверный прирост результатов в прыжке в длину с места

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

(7,5% и 5,0%, $p<0,05$), а у учащихся контрольной группы данные результаты изменились несущественно (4,7% и 2,6%, $p>0,05$ соответственно).

Аналогичная закономерность проявилась и при анализе результатов пятиклассников в беге на 1000 м и прыжке в длину с разбега (экспериментальная группа – 4,7% и 4,3% $p<0,05$; в контрольная группа – 3,0% и 2,6%, $p>0,05$ соответственно).

Схожая закономерность прослеживается и при анализе результатов шестиклассников в прыжке в длину с разбега (экспериментальной группа – 5,0 % $p<0,05$; в контрольная группа – 3,5%, $p>0,05$ соответственно).

За период исследования у мальчиков экспериментальной группы пятых классов существенно улучшились результаты метания мяча (19,3%, $p<0,05$), сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (18,2%, $p<0,05$), вис на перекладине (27,2%, $p<0,05$), поднимание и опускание туловища из положения лежа (12,0%, $p<0,05$) и наклона туловища вперёд из положения сидя (12,0%, $p<0,05$). У шестиклассников произошли такие же изменения: метание мяча – 20%, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – 23,3%, вис на перекладине – 24,3%, поднимание и опускание туловища из положения лежа – 10,6% и наклон туловища вперёд из положения сидя – 13,9%.

Показатели мальчиков контрольной группы изменились менее существенно: достоверно улучшились результаты виса на перекладине (16,7%, $p<0,05$) и поднимания и опускания туловища из положения лежа (7,9%, $p<0,05$).

Участие кадетов в муниципальных соревнованиях среди кадетских классов подтверждает правильность выбранного направления. Кадетский морской класс стал победителем районного и призером городского этапа соревнований «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры», а так же городской игре «Вперед кадеты!».

На анализе полученных данных можно сделать следующий вывод: Организация физической подготовки в кадетских классах способствует повышению уровня физической подготовленности.

Список литературы

1. Коваль, В.В. Методика физической подготовки допризывной молодежи в пространстве физкультурно-патриотического воспитания: автореф. дис. … канд. пед. наук / Коваль В.В. – Волгоград, 2008. – 24 с.

2. Попков, А.А. Модель военно-прикладной физической подготовки подростков и допризывной молодежи: автореф. дис. … канд. пед. наук / Попков А.А. – Волгоград, 2014. – 24 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННЫХ ЦЕНТРОВ

Погонцева О.В.
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
г. Киев, Украина

Постановка проблемы. За последние годы очень актуальным остается вопрос об уровне физического состояния и уровне физического здоровья, о профессиональном соответствии избранной специальности и практической готовности будущих специалистов, приступающих на базе современных оздоровительно-рекреационных центров к реализации профессиональных задач. В связи вышесказанным считаем необходимым проведение систематической оценки уровня физического состояния (УФС) и уровня физического здоровья (УФЗ) данного контингента.

Методы и организация исследования. В исследовании принимало участие 128 студентов ВУЗов г. Киева, которые планируют после окончания ВУЗа вести профессиональную деятельность на базе современных оздоровительно-рекреационных заведений, а именно: 43 студента НПУ им. М.П. Драгоманова и 85 студентов НУФВСУ. Нами были использованы анкетирование студентов и методика Е.А. Пироговой для оценки УФС.

Результаты исследования. Среди опрошенных 128 студентов, планирующих совершать профессиональную деятельность в оздоровительно-рекреационном направлении - 45,31% студентов (среди которых 18,75% девушек и 14,84% юношей от общего числа респондентов) НПУ имени М.П. Драгоманова и 66,41% студентов НУФВСУ (среди которых девушки составили 38,28%, а юноши – 28,13% от общего числа респондентов).

Далее рассмотрим результаты, полученные нами при опросе будущих специалистов, которые планируют совершать профессиональную деятельность на базе современных оздоровительно-рекреационных центров. Так, отвечая на вопрос о том, планируют ли студенты после окончания университета работать по специальности, нами были зафиксированы позитивные ответы лишь среди 10,94% студентов НУФВСУ и 11,72% студентов НПУ имени М.П. Драгоманова; не планируют работать по специальности 25,78% респондентов НУФВСУ и 14,06% студентов НПУ имени М.П. Драгоманова; не имеют четкой

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

определенности относительно будущей профессиональной деятельности 29,69% респондентов НУФВСУ и 7,81% респондентов НПУ имени М.П. Драгоманова.

Отвечая на вопрос о том, знают ли будущие специалисты по фитнесу и рекреации свой реальный уровень физического состояния, дали положительный ответ 20,31% студентов НУФВСУ и 6,25% респондентов НПУ имени М.П. Драгоманова; отрицательно ответили 13,28% студентов НУФВСУ и 10,94% респондентов НПУ имени М.П. Драгоманова; отметили, что УФС оценивали давно или вообще не оценивали его 32,81% студентов НУФВСУ и 16,41% респондентов НПУ имени М.П. Драгоманова.

Анализируя ответы на вопрос о том, известны ли будущим специалистам по фитнесу и рекреации методики оценки УФС взрослого населения, которые можно просто и доступно использовать в профессиональной деятельности, можно констатировать, что знают и постоянно их используют в профессиональной деятельности 7,81% студентов НУФВСУ и 8,59% респондентов НПУ имени М.П. Драгоманова; не используют данные методики в работе 33,59% респондентов НУФВСУ и 10,94% респондентов НПУ имени М.П. Драгоманова; частично осведомлены и могут их исползовать с помощью соответствующих методических рекомендацій 25% студентов НУФВСУ и 14,06% респондентов НПУ имени М.П. Драгоманова.

Анализ ответов на вопрос о том, имеют ли будущие специалисты по фитнесу и рекреации достаточный уровень теоретической осведомленности относительно методов индивидуальной коррекции уровня физического состояния человека мы можем констатировать, что положительно ответили 17,97% студентов НУФВСУ и 9,38% студентов НПУ имени М.П. Драгоманова; дали отрицательный ответ на вопрос 22,66% респондентов НУФВСУ и 10,16% респондентов НПУ имени М.П. Драгоманова; отметили, что имеют частичную теоретическую осведомленность в данном вопросе, но хотели бы иметь больше знаний в этой области 25,78% студентов НУФВСУ и 14,06% студентов НПУ имени М.П. Драгоманова.

Ответы на вопрос о том, имеют ли будущие специалсты по фитнесу и рекреации достаточный уровень практических умений, чтобы оценить УФС человека свидетельствуют о том, что положительно отвечают на вопрос 9,38% студентов НУФВСУ и 10,16% студентов НПУ имени М.П. Драгоманова; дают отрицательный ответ 20,31% студентов НУФВСУ и 7,81% студентов НПУ имени М.П. Драгоманова; считают, что владеют

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

методиками частично, но хотели бы владеть ими в совершенстве 36,72% студентов НУФВСУ и 15,63% студентов НПУ имени М.П. Драгоманова.

Отвечая на вопрос относительно того имеется ли у будущих специалистов по фитнесу и рекреации практический опыт работы по специальности нами были получены слудеющие ответы респондентов, а именно: констатировали, что уже работают по избранной профессии 20,31% респондентов НУФВСУ и 14,06% респондентов НПУ имени М.П. Драгоманова; не имеют никакого желания работать по избранной специальности 10,94% студентов НУФВСУ и 9,38% респондентов имени М.П. Драгоманова; имеют опыт работы, только во время прохождения практик во время учебы 35,16% респондентов НУФВСУ и 10,16% респондентов НПУ имени М.П. Драгоманова.

В дальнейшем мы сопоставили полученные результаты анкетирования с полученными данными при оценке УФС по методике Е.А. Пироговой.

Качественное распределение результатов, полученных нами в ходе исследования по уровням УФС по методике Е.А. Пироговой представлено нами на рис. 1. И в табл. 1. На их основании мы можем констатировать, что большая часть обследованных респондентов может быть отнесена к уровню физического состояния «выше среднего», при этом студентов с «низким» уровнем физического состояния в обеих группах обследованных нами не выявлено.

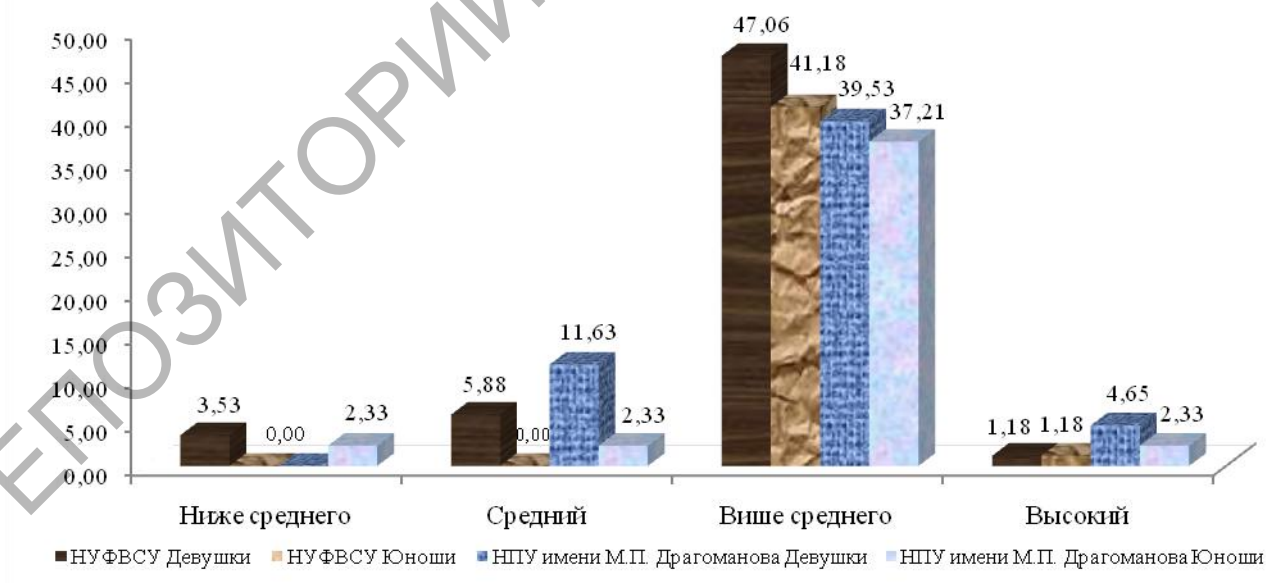


Рис. 1 Качественное распределение УФС по методике Е.А. Пироговой среди обследованных девушек и юношей (n=128; %)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 1

Оценка уровня физического состояния по методике Е.А. Пироговой

Показа-тели	НУФВСУ (n = 85)		Средн. знач. в группе	НПУ имени М.П. Драгоманова (n = 43)		Средн. знач. в группе
	Девушки	Юноши		Девушки	Юноши	
рост, см	165,93 ±5,76	173,58 ±3,79	169,17 ±6,28	161,88 ±34,44	174,08 ±4,27	167,27 ±26,36
вес, кг	65,65 ±5,80	75,01 ±5,19	69,61 ±7,22	65,81 ±4,84	74,45 ±3,72	69,63 ±6,13
возраст	23,53 ±2,54	24,00 ±2,86	23,73 ±2,67	24,29 ±2,79	23,9 ±2,08	24,12 ±2,48
ЧСС, уд./мин	68,65 ±4,59	68,89 ±4,13	68,75 ±4,37	68,25 ±5,02	66,95 ±4,82	67,67 ±4,92
АДсист. мм рт.ст.	114,51 ±11,17	118,67 ±4,78	116,27 ±9,22	116,63 ±5,48	115,68 ±5,34	116,21 ±5,37
АД диаст., мм рт.ст	76,71 ±9,72	79,00 ±5,62	77,68 ±8,27	77,00 ±5,87	75,32 ±5,68	76,26 ±5,78
ІМТ, у.е.	24,79 ±4,47	24,87 ±1,07	24,83 ±3,45	23,09 ±1,42	26,27 ±7,42	24,55 ±5,27
ИФС, у.е.	0,696 ±0,099	0,675 ±0,067	0,686 ±0,087	0,694 ±0,085	0,719 ±0,084	0,705 ±0,086

Выводы. На основании полученных результатов исследования УФС студентов институтов физкультуры мы можем сказать, что лишь 23% студентов планируют после завершения учебы в ВУЗе работать по специальности и 34,5% респондентов отметили, что имеют практический опыт работы по специальности; лишь 27% респондентов знают свой реальный УФС; только 16% студентам известны методики оценки УФС взрослого населения, которыми они постоянно пользуются при реализации профессиональных задач на базе современных оздоровительно-рекреационных центров; лишь 27% респондентов отметили, что имеют достаточный уровень теоретической осведомленности относительно методов индивидуальной коррекции УФС человека и 20% опрошенных считают, что имеют достаточный уровень практических умений, чтобы оценить УФС человека. Фактическое исследование УФС по методу Е.А. Пироговой позволяет нам констатировать, что более 76,5% принявших участие в исследовании относятся к уровню «выше среднего», следовательно, соответствуют профессиональным требованиям, предъявляемым к современным специалистам по фитнесу и рекреации.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Сетяева Н.Н., Скорнякова М.А., Черникова А.
Сургутский государственный педагогический университет
г. Сургут, Россия

В настоящее время здоровье студентов является предметом пристального внимания, поскольку в силу разных причин в России сегодня на каждую тысячу обследованных студентов, приходится восемьсот человек больных. На сегодняшний день возникло много вопросов, связанных с формированием новых подходов к укреплению здоровья студентов. Этот процесс следует начинать ещё со школьной скамьи, воспитывая у школьников требовательное отношение к своему здоровью. Такая система подготовки даёт возможность сформировать, укрепить и сохранить здоровье подрастающего поколения.

Студенты являются одной из представительных групп населения нашей страны: в настоящее время в Российской Федерации более 3 миллионов студентов. Студенчество можно рассматривать как отдельную группу населения, которая имеет свои установки в поведении, отличия в образе жизни [2].

Причинами прогрессивного ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи являются факторы: нарушения режима отдыха и труда, академические перегрузки, стрессовые ситуации, напряженная и длительная умственная деятельность, гипокинезия во время учебных занятий – всё это обусловливает снижение активности функциональных систем организма студентов, уровня физической работоспособности и физического развития [3].

Исходя из актуальности проблемы, нами была разработана цель исследования: определить интегральную оценку уровня здоровья студентов Сургутского государственного педагогического университета.

Исследование проводилось по методике аппаратно-программного комплекса (АПК) «Истоки здоровья», назначение которого является: оценка функциональных резервов здоровья и влияющих на них факторов окружения.

В состав АПК «Истоки здоровья» входят 4 модуля:

1) оценка здоровья;
2) анализ факторов, влияющих на здоровье;
3) анализ питания;
4) динамика.

Оценка здоровья включает 3 блока: тесты, анкету и заключение.В анкете фиксируются основные антропометрические параметры (рост, вес,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

жизненная емкость легких (ЖЕЛ), динамометрия, артериальное давление), показатели проб Ромберга, Штанге, Генчи, а также значения ряда факторов, влияющих на здоровье.

Испытуемому предлагалось выполнить три вида тестов: функциональные, физические, психологические представленные в таблице 1. В процессе тестирования результаты отображаются на экране и сохраняются в компьютере для построения заключения, а так, же для определения динамики здоровья испытуемого. В итоге пройденных тестов результаты суммируются и выдаются по четырём компонентам здоровья: общие резервы, физические резервы, психические резервы и адаптационные резервы.

Таблица 1

Тесты АПК «Истоки здоровья»

Функциональные тесты:	Физические тесты	Психологические тесты
Тест пульса	Тест физических возможностей	Тест цветовых выборов
Тест реагирования	PWC – 170	Тест тревожности
		Тест общей реактивности

В нашем исследовании участвовали юноши студенты Сургутского государственного педагогического университета в количестве 22 человек.

Эксперимент проходил в три этапа. На первом этапе (сентябрь-октябрь 2013 г.) было проведено первое исследование. Мы выяснили, что психические и адаптационные резервы организма юношей находятся на низком уровне, в связи с переходом их из школы в высшее учебное заведение.

На втором этапе (сентябрь – октябрь 2014 года) мы проанализировали динамику здоровья за период первого учебного года. У большинства студентов отмечался средний и выше среднего уровни. Динамика компонентов здоровья студентов педагогического вуза представлена в таблице 2.

Таблица 2

Динамика здоровья студентов педагогического вуза за 2013-2014 года

Динамика	Общие резервы	Физические резервы	Психические резервы	Адаптационные резервы
Отрицательная	44,5%	33,3%	33,3%	38,8%
Положительная	33,3%	50%	44,5%	44,5%
Незначительная	22,2%	16,7%	22,2%	16,7%

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Из таблицы видно, что положительная динамика прослеживается в физических резервах и составляет 50%, отрицательная динамика - 33,3%, что обосновывается тем, что основная масса студентов ведет активный образ жизни и продолжают заниматься выбранным видом спорта. При рассмотрении психических резервов мы определили, что положительная динамика составляет 44,5%, а отрицательная динамика составляет 33,3%, незначительная - 22,2%. Та же динамика прослеживается и в показателях адаптационных резервов.

На третьем этапе(сентябрь – октябрь 2015 года) мы определили динамику состояния здоровья студентов за все три периода проведения эксперимента (табл. 3).

Таблица 3

Динамика здоровья студентов педагогического вуза за 2013-2015 года

Динамика	Общие резервы организма	Физические резервы организма	Психические резервы организма	Адаптационные резервы организма
Положительная динамика	37,5%	50%	25%	75%
Отрицательная динамика	25%	25%	50%	12,5%
Незначительная динамика	37,5%	25%	25%	12,5%

Из таблицы мы видим, что у студентов в общих резервах здоровья преобладает положительная динамика, которая составляет 37,5%, у 25%-наблюдается отрицательная динамика, у 37,5% составляет незначительная динамика, эти студенты находятся в группе риска, так как это может быть, как положительная, так и отрицательная динамика.

Физические резервы характеризуются 50% положительной динамикой. Это обосновывается тем, что основная часть студентов активно тренируется, а также учебный процесс включает большое количество спортивных дисциплин из-за специфики факультета.

Далее мы оценивали психические резервы испытуемых. Только у 25% студентов наблюдается высокий уровень психических резервов, у большинства наблюдается отрицательная динамика (50%). Это говорит о том, что во время учебных занятий происходит высокая эмоциональная нагрузка на и не все студенты с ней справляются. Так же большое влияние на психическое состояние студента оказывают занятия спортом и выступления на соревнованиях. Переживание, эмоциональное

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

напряжение, стресс вовремя или перед соревнованиями - все эти составляющие негативно влияют на психическое состояние организма студентов.

Рассматривая адаптационные резервы, мы видим, что положительная динамика наблюдается у 75% студентов. Это говорит о том, студенты на третьем курсе уже адаптировались к учебным нагрузкам. Отрицательная динамикау12,5% студентов может быть вызвана занятостью в учебном процессе и регулярной тренировочной деятельностью, которая не позволяет за короткий период времени полностью восстановиться организму.

Полученные нами результаты подтверждаются исследованиями Т.В. Абызовой [2011], что у 68% студентов 1-3 курсов вуза снижены адаптационные возможности организма, обусловленные высокой степенью психической нагрузки.

Проанализировав научно-методическую литературу и интернет источники, мы выяснили, что в большинстве образовательных учреждениях существует много факторов способствующих улучшению так и ухудшению состояния здоровья студенческой молодёжи. Это проявляется в том, что большинство студентов совмещают учебное время, спортивные тренировки, а также работу в вечернее и ночное время суток. Это приводит к быстрому истощению организма. В некоторой степени спортивные тренировки помогают держать организм в норме, а также организация массового отдыха на свежем воздухе благоприятно влияет на молодой организм.

Нами проведена оценка функциональных, физических и психологических компонентов здоровья студентов педагогического вуза, которые охарактеризовали уровень у большинства студентов как выше среднего.

По результатам всех этапов исследования была выявлена отрицательная динамика общего резерва здоровья, адаптационных возможностей и психологических особенностей. Таким образом, выявив группу риска студентов педагогического вуза по уровню состояния здоровья, необходим поиск средств и методов коррекции компонентов здоровья с целью нормализации состояния студенческой молодежи.

Список литературы

1. Абызова, Т.В. Системный подход в комплексной биоинформационной диагностике и коррекции адаптационных

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

возможностей организма студентов / Т.В. Абызова, Л.В. Шарова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия. Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2011. – Вып. 26. – № 7 (224). – С. 39-40.

2. Агаджанян, Н.А. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса [Текст] / Н.А. Агаджанян, Т.Ш. Миннибаев, Л.Ю.Кузнецова, А.Е. Северин, Н.В. Ермакова, Л.Ю. Кузнецова // Гигиена и санитария. - № 3. - 2005. - С.48-52.

3. Прошляков, В.Д. Физическое состояние студентов основной и специальной медицинских групп [Текст] / В.Д. Прошляков, А.Ю. Лутонин // Физическая культура - одно из основных немедикаментозных средств оздоровления: Материалы научно-практической конференции. - М., 2003. - С. 31-33.

МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Ткачева Е.Г., Андреенко Т.А., Павленко Е.П.
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Снижение здоровья населения нашей страны и, в первую очередь, учащейся молодёжи требует неотложных мер по изменению сложившейся ситуации в обществе [2].

Здоровье – это одно из важнейших слагаемых, определяющих способностей человека к трудовой деятельности, к познанию окружающего мира, к самоутверждению, как личности.

Поэтому в процессе обучения в высших учебных заведениях, физическая культура студентов осуществляется в многообразных форма, которые взаимосвязаны и дополняют друг друга, представляя собой единый процесс повышения не только уровня физической подготовленности, но и здоровьясберегающего [2].

Проблема здоровьесбережения студенческой молодежи и обеспечение его высокого уровня, представляется в следующих аспектах:

- личностно-индивидуальное стремление к хорошему здоровью;

- общественная значимость состояния здоровья каждого индивида и населения в целом;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- формирование действенны систем обеспечение здоровья каждого индивида и населения (укрепления, сохранения, восстановления)

- государственная подготовка специалистов – «строителей» здоровья.

Телесное, психическое и интеллектуальное совершенство в единстве составляют благополучие студента, как личности и как части общества. Такое единство, фундамент которого составляют личные и общественные интересы в решении проблемы обеспечения здоровьясбережения изначально взаимозависимы.

По определению Всемирной организации здравохранения (ВОЗ) «Здоровье» − это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физически дефектов». В этом плане надо говорить о трех видах здоровья, определяющих состояние студенчества:

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием все его органов и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

1. Психическое здоровье зависит от состояния нервной системы, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

2. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

Современная система физического воспитания студенческой молодежи вузов является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов. Особую актуальность эта проблема приобрела в условия переустройства российского общества, реорганизации вузовского образования и ее гуманитаризации.

В современных социально-экономических условиях становится необходимым проведение мероприятий по разработке и совершенствованию социально-педагогических информационных технологий и оздоровительных программ студентов в образовательном пространстве высшего учебного заведения.

Показатели состояния здоровья студенческой молодежи является условием, результатом и критерием социального, личностного развития, формирование которых происходит под воздействием разнообразных

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

факторов природного и социального характера. Особое место принадлежит физическому воспитанию.

Исходя из вышеизложенного, нам было интересно проанализировать, как процесс физического воспитания в системе высшего образования влияет на состояние здоровья студенческой молодежи и можно ли его считать оздоровительной мерой.

По данным медицинского обследования за 5 лет с 2009 по 2014 учебные годы 62,5% студентов ВГСПУ относятся по состоянию здоровья к основной медицинской группе, 29,2% отнесены к специальной медицинской группе, 8,3% освобождены от занятий физической культурой на длительный срок (рис. 1).

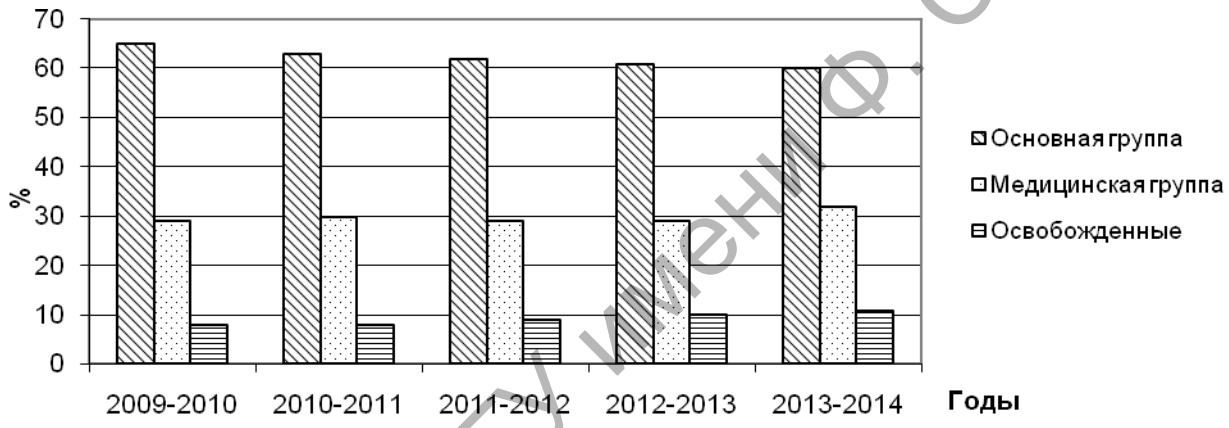


Рис.1. Данные медицинского обследования студентов ВГСПУ с 2009 по 2014гг.

Как видно из рисунка, состояние здоровья студентов ВГСПУ от года к году имеет тенденцию к ухудшению. Это тревожный фактор, и требует неотложного разрешения.

Тесная связь здоровья и двигательной активности доказана многочисленными исследованиями [1] и установлено, что здоровье на 10-15% зависит от медицины, 15-20% от состояния окружающей среды, 50-55% от условий и образа жизни.

Проблема оздоровления студенческой молодежи является общегосударственной задачей. Ситуация осложняется отсутствием в обществе традиций здорового образа жизни и пренебрежительным отношением молодежи к использованию оздоровительного потенциала физической культуры, которая в силу своей специфики, имеет очень большой арсенал практических средств для укрепления здоровья. Одной из главных задач физического воспитания является достижение оптимального уровня развития физических и психических качеств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья [3]. В ФГБОУ ВО

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

«ВГСПУ» преподаватели кафедры физической культуры совместно со спортивным клубом, который является подразделением учебно-спортивного комплекса, используют различные подходы к организации учебного процесса по физической культуре.

Основными формами оздоровительной системы в ВГСПУ стали: мероприятия спортивного клуба: состязания «Ты и спорт» по пяти видам спорта (каждый месяц), отдельный чемпионат ВГСПУ по футболу «Лига педагогов», занятия в спортивных секциях, отдых в оздоровительно-спортивном лагере и др., а также различные виды физкультурной активности такие, как настольный теннис, атлетическая гимнастика, баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, плавание и фитнесс-аэробика и т.д.

Эти физкультурно-оздоровительные мероприятия позволяют студентам активно участвовать в спортивной жизни ВГСПУ, увеличивая потенциал собственного здоровья, познавая особенности индивидуального развития и возможности активного формирования себя как личности.

Список литература

1. Агаджанян Н.А., Батоцыренова Т.Е., Сушкова Л.Т. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт. – Владимир: изд-во ВЛГУ, 2004. – 136с.

2. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-8.

3. Беляков Н. И. Формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры на основе личностно-деятельностного подхода: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08: Усть-Каменогорск, 2001. – 165 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

6. СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ТЕХНОЛОГИЗАЦИИ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Благий А.Л., Мартин П.М., Шиманський Г.М.
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
г. Киев, Украина

Актуальность. Проблема технологизации педагогического процесса в последнее десятилетие стала рассматриваться как одна из самых актуальных в сфере физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности. Ее изучением, как на фундаментальном, так и на прикладном уровнях занимаются ведущие специалисты в области образования, физического воспитания, спортивной тренировки, рекреационной деятельности. Однако, несмотря на богатый фонд имеющихся научных разработок в теории и практике оздоровительно-рекреационной двигательной активности, до сих пор отсутствуют системные данные о разработке и внедрении технологий рекреационно-оздоровительной деятельности различных групп населения, что обуславливает проведение специальных исследований.

Методы и организация исследований. Для решения основных задач исследования применялись следующие методы: анализ и систематизация философской, психолого-педагогической и научно-методической литературы и информационных ресурсов сети Интернет; абстрагирования, логико-теоретический анализ, системный подход.

Обсуждение результатов. Анализ данных специальной литературы свидетельствует об отсутствии единого подхода к трактовке понятия «технология». Так, технология рассматривается как целостная совокупность последовательных действий, операций и процедур, направленных на достижение поставленной цели, которые гарантированно приводят к запланированному результату, либо – качественная характеристика профессиональной деятельности, логическая последовательность операций, отражает объективный, в наибольшей степени гармонизированный по определенным условиям, путь достижения цели. Мы придерживаемся определения Е.В. Андреевой, что

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

технология это алгоритмизированная последовательность действий, направленная на достижение запланированного результата в установленные сроки с номинальными затратами [3].

Определение технологии как проекта рекреационной деятельности позволяет сформулировать важный принцип разработки технологии и реализации на практике – принцип структурной и содержательной целостности, который означает, что при разработке проекта любой педагогической системы необходимо достичь гармоничного взаимодействия всех ее элементов. Таким образом, системный подход должен лежать в основе построения технологии рекреационной деятельности, воспроизводимость и запланированная эффективность которой полностью зависит от ее системности и структурированности.

Анализ специальной литературы по проблеме исследования свидетельствует об имеющихся разработках к построению и внедрению технологического подхода в области физической культуры и спорта. Сегодня, получили свое необходимое теоретическое и опытно-экспериментальное обоснование концептуальные идеи и основные положения, раскрывающие понятие, структуру (основные компоненты и уровни), признаки педагогической технологии, основные направления технологизации и этапы педагогического проектирования в сфере физической культуры и спорта, рекреационной деятельности различных групп населения).

Так, исследователями рассмотрены принципы проектирования региональной и глобальной систем организации физического воспитания школьников; обоснована и разработана концепция проектирования инновационных технологий профессионально-прикладной физической подготовки студентов; представлено педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста; предложено проектирование системы физического воспитания детей и молодежи на основе личностно-ориентированного образования; исследованы технологические основы проектирования и конструирования учебного процесса.

Обоснованная Н. Ковалевой [2] технология проектирования рекреационно-оздоровительной работы старшеклассников в процессе физического воспитания содержит структурный, реализационный, результативно-оценочный уровни и охватывающая ряд мероприятий, которые влияют на привлечение старшеклассников к физкультурно-оздоровительной деятельности. Предложенная технология, отличается от имеющихся степенью разработки, структурой и содержанием, позволяет упорядочить систему методической помощи учителям физической культуры по планированию и организации внеклассной работы.

Е.В. Андреевой [3] научно обоснована технология проектирования рекреационно-оздоровительной деятельности разных групп населения.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Целью предлагаемой технологии является разработка, обоснование и внедрение рекреационно-оздоровительных программ, направленных на организацию свободного времени человека, его отдыха с целью восстановления духовных и физических сил; решения педагогических задач, социализации личности, подготовка ее к новым ценностям, развитие его индивидуальности и творческих возможностей.

Исследователями установлено низкий уровень организации досуга студенческой молодежи, отсутствие навыков рационализации свободного времени и проведения его с пользой для здоровья. Данные многочисленных исследований [1, 4, 5] свидетельствуют, что наиболее распространенным является инертный способ проведения свободного времени студентами, среди видов деятельности преобладают работа за компьютером, просмотр телепередач, фильмов, общение с друзьями и семьей, прослушивание музыки, чтение художественной литературы. Учитывая изложенное, С.Д. Цюлюпой [5] предложена педагогическая технология организации свободного времени студенческой молодежи, которая включает оценку уровня двигательной активности, уровня знаний, культуры досуга студенческой молодежи.

Проведённый нами теоретический анализ ляжет в основу теоретического обоснования технологии внедрения средств туризма в рекреационную деятельность студенческой молодежи, направленной на формирование мотивации к систематическим занятиям, повышение объема двигательной активности и рациональную организацию досуга.

Список литературы

1. Аванесова Г. А. Культурно-досуговая деятельность. Теория и практика организации: учебное пособие для студентоввузов /Г.А.Аванесова. – М.: Аспект Прес, 2006. – 236 с.
2. Андрєєва О. Технологія проектування рекреаційної діяльності старшокласників / О. В. Андрєєва, Н. В. Ковальова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2012. – № 2. – С. 29 – 33.
3. Андрєєва О.В. Фізична рекреація різних груп населення. Монографія. / О.В. Андрєєва. – К.: Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
4. Круцевич Т. Ю. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвіллєвої діяльності студентської молоді / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва, О. Л. Благій //Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. – Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. – С. 178 – 180.
5. Цюлюпа С.Д. Вільний час студентів як соціально-педагогічна проблема //Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. - Рівне, 2002. - Вип.. №24. - С. 162-167.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

СПОРТИВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ТАТАРСТАНА: ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ И КРИТЕРИАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Бобырев Н.Д., Белов Ю.А.
Казанский государственный архитектурно-строительный университет
г. Казань, Россия

В XXI веке, времени социально-экономических трансформаций, спорт и физическая культура – характерные составляющие современной цивилизации, эффективные средства оздоровления нации, существенные элементы социально-экономического и политического развития страны, продвижения России на международном уровне. Все эти тенденции в условиях созидательных процессов в республике характерны и для Татарстана.

По инициативе и при участии Олимпийского Совета Республики Татарстан (председатель М.М. Бариев), коллектива Министерства по делам молодёжи и спорту РТ, начался предварительный этап подготовки однотомного справочного издания «Спортивная энциклопедия Татарстана» («СЭТ»).

Подготовка к публикации вышеназванного однотомного издания осуществляется впервые и должно стать систематизированным сводом знаний о спортивном движении в Республике Татарстан в историческом аспекте.

Актуальность и своевременность такого издания обусловлены следующими факторами:

1. Особо динамичным развитием физкультурно-спортивного движения в Татарстане, а именно:

- всемерной поддержкой физической культуры и спорта федеральными и республиканскими структурами власти;
- целенаправленным и поэтапным развитием спортивной инфраструктуры;
- развитием детско-юношеского спорта, подготовкой спортивного резерва;
- совершенствованием системы подготовки кадрового потенциала;
- стабильно высоким уровнем спорта высших достижений;
- достижениями казанских команд-мастеров, выступающих в высших лигах;
- чемпионатов России и различных международных турнирах;
- активизацией работы с людьми с ограниченными возможностями в рамках реализации республиканской программы «Доступная среда»;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- проведением в Казани XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 г., 16-го Чемпионата мира по водным видам спорта 2015 г. и другими спортивными мероприятиями мирового масштаба и их наследием.

2. В течение последних десятилетий накопилась определённая историоведческая база фактологического материала по спортивной тематике:

- З.М. Кузнецова. История физической культуры и спорта в Республике Татарстан. 1999 г.;

- А.С. Шамсутдинов, АА. Камешков. Спортивное плавание Республики Татарстан, 2000 г.;

- Ю.В. Сидоров. Лыжные гонки: справочник, 2002 г.; Л. Сибгатуллин. Звёзды лёгкой атлетики Республики Татарстан. 2003 г.;

- В.Г. Кузнецов, Б.М. Мусин. Шахматные звёзды Татарстана. 2005.;

- Б.М. Ерунова, Б.Г. Ерунов. Казанский спорт: за годом – год, из века – в век. 2005 г.;

- История побед. (ФСО «Динамо» РТ). 2006 г.;

- Спортивная гордость Татарстана. (Под общ. ред. М.М. Бариева) 2007 г.;

- История команды «КАМАЗ-Мастер». www.vtbrussia.ru. 2012 г.;

- А.Х. Каримов, В.Б. Юсупов. Становление и развитие конькобежного спорта в Татарии:1900-1970-е гг. 2012 г.

Перечисленные и ряд других справочных изданий содержат в обобщенном виде основные сведения по одной из спортивных отраслей знаний и практической деятельности.

В настоящее время в исследовательскую практику изучения истории физкультурно-спортивного движения в Татарстане и его духовно-воспитательных основ весомый научный и культурно-практический вклад внесла 6-ти томная комплексная Татарская энциклопедия, в генеральный словник которой вошли свыше 300 статей спортивной тематики.

Все вышеперечисленные факторы создали необходимые условия для разработки и издания «СЭТ».

Предлагаемое издание посвящено более чем 120-летней истории развития физической культуры и спорта в Татарстане и представляет собой универсальное научно-справочное исследование. Оно включает свыше 1 тысячи «черных слов» (понятий и персоналий), более 300 иллюстраций. В этом издании будут проанализированы не только основные достижения спортсменов Татарстана, но и совокупность проблем, связанных с национальной спецификой развития спортивного движения у народов республики. Кроме того, оно будет персонифицировано именами видных представителей спортивного

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

сообщества Республики Татарстана, сыгравших значительную роль в развитии российского и мирового спорта.

Целью предлагаемой «СЭТ» является разработка универсального фундаментально-прикладного издания по истории и современном состоянии физической культуры и спорта Татарстана.

Основные задачи энциклопедического издания «СЭТ»:

- отражение реальной истории и современного состояния физкультурно-спортивного движения в Татарстане, его материально-технического обеспечения с научной объективностью, путём тщательного отбора статей;

- анализ научной, научно-популярной и специальной литературы в контексте развития физкультурно-спортивного движения в Татарстане;

- выявление материалов и разработка тем по истории спортивных обществ и организаций, специализированных учебных заведений;

- формулировка понятий, связанных с основными видами спорта, культивируемыми в Татарстане, спортивными командами, выступающими в высших лигах чемпионатов России (СССР);

- выявление и осуществление биографики видных представителей татарстанского физкультурного движения и спорта (государственные и общественные деятели, руководители спортивных обществ и организаций, спортсмены, тренеры, судьи, учёные, журналисты и др.)

Научная новизна предлагаемого энциклопедического издания «СЭТ» заключается в получении новых результатов по заявленной теме, необходимых для популяризации знаний о спортивных достижениях видных спортсменов и рекламирования спортивных сооружений Татарстана, а также для консолидации практического опыта физкультурного движения в республике.

В энциклопедии статьи будут даны в алфавитном порядке. Объем статей (количество знаков), схемы статей о спортивных сооружениях, обществах, спортклубах, командах, видах спорта, персоналиях, а также «Генеральный словник», определены на основе методических указаний, разработанных научным издательством «Большая Российская энциклопедия» и изданий Института Татарской энциклопедии АН РТ, требований и нормативов Национального стандарта РФ (ГОСТ Р 7.0.14-2011 СИБИД., раздел Справочные издания, утверждён и введён в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 13 декабря 2011 г. N 814-ст).

Структурно-логическую схему «СЭТ» составляют тематические словники. Наибольший удельный вес имеют статьи по следующим темам:

- персоналии – люди, с именами которых связана история физкультурного и спортивного движения в Татарстане (заслуженные

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

мастера спорта СССР/России, призёры и участники Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр, заслуженные тренеры СССР, РСФСР/России, спортсмены и тренеры, внёсшие значительный вклад в развитие физической культуры и спорта в Татарстане в 1920 -1930-х гг., руководители ДСО, спортивные журналисты, ветераны, учёные и др., всего около 600 персоналий;

- виды спорта, культивирующиеся в Татарстане, аккредитованные РФ спортивные федерации, базовые (опорные) определённые Министерством спорта России для Татарстана, популярные и имеющие высокий рейтинг по численности занимающихся в республике, всего около 100 терминов;

- спортивные сооружения, которые соответствуют международным стандартам и др., всего около 70 терминов:

- спортивные клубы и команды, выступающие в высших лигах чемпионатов России, турнирах европейского и международного уровней: «ДИНАМО - ГИПРОНИИАВИАПРОМ» - команда клуба хоккея на траве (жен), «АК БАРС» Казань – команда хоккейного клуба, «ДИНАМО-КАЗАНЬ» - команда волейбольного клуба (жен), «ДИНАМО-КАЗАНЬ» команда хоккейного (на траве) клуба (муж), «ЗЕНИТ-КАЗАНЬ» - команда волейбольного клуба (муж), «РУБИН» - команда футбольного клуба «КАМАЗ-МАСТЕР» - команда по ралли-рейдам спортгрузовиков и др., всего около 40 терминов;

- спортивные (международного уровня) события в республике: Всероссийский спортивный форум «Россия – спортивная держава» в Казани 2009 г., Универсиада 2013 в Казани, Чемпионат мира по водным видам спорта 2015 в Казани, Чемпионат мира по футболу 2018 в Казани и др., всего около 20 терминов;

- учебные заведения физкультурно-спортивной направленности. Тематический словник по перечисленным выше, а также и по другим разделам составлен с учётом критериев, разработанных и утверждённых научно-редакторским советом «СЭТ».

Научно-практическая значимость данного издания – возможность применения его результатов в образовательной и воспитательной практике учебных заведений, а также при создании обобщающих трудов и учебно-методических пособий по истории физкультурного движения и спорта Татарстана и России.

Издание предназначено для широкого круга читателей, интересующихся информацией о физкультурном и спортивном движении в Татарстане, а также специалистов отрасли «Физическая культура и спорт».

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

ЛИЧНОСТНЫЙ ПРОФИЛЬ СТУДЕНТОВ ФОЗОЖ

Григорович И.Н.
Полесский государственный университет
г. Пинск, Республика Беларусь

Введение. В 2015 году Республика Беларусь присоединилась к европейскому пространству высшего образования. Болонские соглашения предусматривают индивидуальный выбор «траектории обучения» студентами, а это во многом зависит от их индивидуальных особенностей.

Успешность профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры определяется необходимостью учета индивидуально-психологических особенностей личности индивида, уровнем мотивации, функционированием психических процессов, жизненных проявлений основных свойств нервной системы, темперамента, характера студентов. Обычно на занятиях задачи пытаются решать через систему внешних воздействий, задавая студентам оптимальную норму двигательной активности. Однако существенным недостатком является то, что при этом не учитываются индивидуальные и личностные особенности занимающихся [4].

Основу дифференциации образовательного процесса должен составить учет индивидуальных особенностей личности с целью организации обучения не столько по различным программам и планам, сколько применение различных средств, методов, методических приемов для выделенных групп и отдельных студентов[1].

Наиболее часто в процессе физического воспитания используют вариант относительной индивидуализации, когда учитываются индивидуальные особенности не каждого отдельного студента, а группы, обладающими сходными особенностями и их комплексами. По мнению Л.В. Диордица, Б.П. Яковлева [2] организация обучения на основе личностно-ориентированного подхода означает, что все методические решения педагога должны преломляться через призму личности обучаемого.

Поэтому было решено выявить личностные профили студентов факультета организации здорового образа жизни (ФОЗОЖ) Полесского государственного университета с различным уровнем знаний.

Содержание. Индивидуально-психологические особенности студентов изучались по опроснику Р.Б. Кэттела -16 PF [3]. С помощью него диагностируются черты личности, которые Р. Кэттелл назвал конституционными факторами.

фактор А: общительность – замкнутость;

фактор В: высокий интеллект – низкий интеллект;

фактор С: эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

фактор E: доминантность – подчиненность;
фактор F: экспрессивность – сдержанность;
фактор G: ответственность – недобросовестность;
фактор H: смелость – робость;
фактор I: чувствительность – жесткость;
фактор L:подозрительность – доверчивость;
фактор M: мечтательность – практичность;
фактор N: расчетливость – прямолинейность;
фактор O: тревожность – уверенность в себе;
фактор Q_1: радикализм – консерватизм;
фактор Q_2: самостоятельность – зависимость от группы;
фактор Q_3: высокий самоконтроль – низкий самоконтроль;
фактор Q_4: напряженность – расслабленность.

Максимальная оценка по каждому фактору – 12 баллов, по фактору B – 8 баллов. При интерпретации данных уделяется внимание, в первую очередь, «пикам» профиля, то есть наиболее низким и наиболее высоким значениям факторов, в особенности тем показателям, которые в «отрицательном» полюсе находятся в границах от 1 до 4 баллов, а в «положительном» - от 7 до 10 баллов.

Всего обследовано 110 студентов 4 курса ФОЗОЖ Полесского государственного университета. По результатам экзаменационных сессий мы выделили группы: с высоким уровнем знаний - средний балл сдачи экзаменов от 8 до 10 (n=16); средним уровнем знаний – средний балл сдачи экзаменов от 5 до 8 (n=64) и низким уровнем знаний – средний балл сдачи экзаменов менее 5 баллов (n=30) и определить усредненный личностный профиль и их различия в этих группах (рисунок).

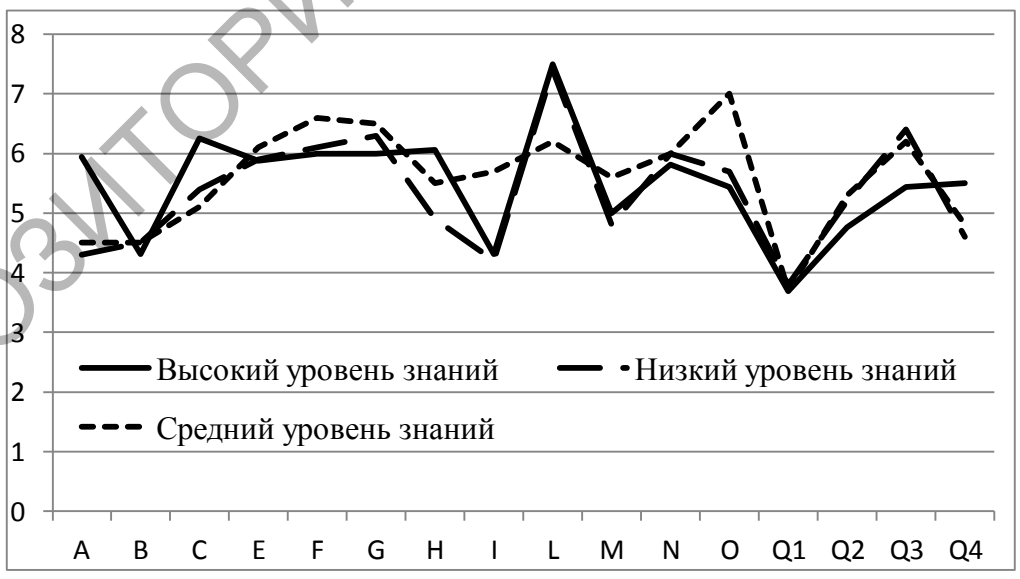


Рис. Личностные профили студентов 4 курса ФОЗОЖ с различным уровнем знаний

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Анализируя представленный материал, можно заметить, что по большинству факторов студенты всех групп существенно не отличаются. Что поразило нас больше всего, что профили групп с высоким и низким уровнем знаний практически имеют одну конфигурацию. В этих группах отмечается «положительный» пик по фактору L (недоверчивый, упрямый, осмотрительный в действиях, больше погружен в собственное «Я», меньше заботиться о других людях) и два «отрицательных» пика по фактору I (независимый, практичный, имеет чувство ответственности) и фактору Q_1 (консервативный, терпимый к традиционным трудностям, убежден в правильности того, чему его учили). Студенты группы с высоким уровнем знаний превосходят всех по фактору A (легкость в общении, готовность к сотрудничеству, предпочтение социально значимой деятельности), фактору C (большая эмоциональная устойчивость, активность, трезвость в оценке действительности). В группе студентов со средним уровнем знаний наблюдается более сглаженный профиль, имеющих пики лишь по фактору O (тревожный, особенно в трудных ситуациях, обеспокоенный) и фактору Q_1.

Заключение. Результаты данного исследования подтверждают существующее мнение, что нельзя ориентироваться лишь на усредненные групповые показатели. Как видим из рисунка, студенты добиваются успехов или неуспехов со сходными индивидуально-психологическими особенностями. Мы ни в коем случае не отрицаем необходимость и важность дифференцированного подхода. Если прослеживается явная тенденция зависимости успеха от того или иного показателя, например от уровня развития физических качеств, то почему не объединять занимающихся в группы с низким или высоким уровнем развития кондиционных способностей. В исследовании на студентах 4 курса ФОЗОЖ ПолесГУ такой закономерности по личностным качествам не обнаружено. А это значит, необходимо учитывать в большей мере индивидуальные особенности каждого студента. Хотя это очень трудно, но без этого не обойтись, педагоги должны учитывать индивидуальные характеристики и предлагать студентам доступные задания, то есть индивидуализировать процесс обучения и воспитания.

Список литературы

1. Григорович, И.Н. Совершенствование физического воспитания в вузе: состояние и пути развития многоуровневого физкультурного образования [Текст]// Сборник научных трудов 2-й межрегиональной научно-практической конференции»/ И.Н.Григорович. Тюмень: изд-во «Вектор-Бук», 1999. – с.35-38.

2. Диордица, Л.В. Предметно-рефлексивный анализ педагогических умений студентов на занятиях по физическому воспитанию [Текст]/ Л.В.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Диордица, Б.П. Яковлев// Теория и практика физической культуры.–2005.-№5. – с.49-53.

3. Карелин, А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – М: ЭКСМО, 2007, - 416 с.

4. Поливаев, А.Г. Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры с учетом индивидуально-психологических особенностей / А.Г. Поливаев, И.Н. Григорович, А.А. Гераськин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал. - 2011. - № 2. - С. 18-22.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ГИБКОСТЬ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Гурбо Д.А.
Белорусский государственный университет физической культуры
г. Минск, Республика Беларусь

Одним из перспективных путей реализации тренирующего эффекта занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста является организация дополнительных занятий, например оздоровительной гимнастикой. На дополнительных занятиях у детей формируют интерес к различным видам спорта, физкультурной деятельности, воспитывают физические качества и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями [1].

Занятия гимнастикой носят оздоровительную направленность, призваны всесторонне развивать детей, разнообразить их двигательную деятельность, стремясь к достижению физического совершенства. Гимнастика способствует воспитанию жизненно важных двигательных умений, придавать движениям красоту, грациозность, точность, обеспечивает развитие физических качеств, таких, как: ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление. Специфической задачей гимнастики является формирование правильной осанки. Занятия оздоровительной гимнастикой представляют собой взаимодополняемую систему специально подобранных физических упражнений, методов, приемов, которые способствуют функционированию всех систем организма с максимальной эффективностью при физических нагрузках, что является особенно актуальным [2].

Цель работы: оценить влияние занятий оздоровительной гимнастикой на динамику уровней физической подготовленности девочек 5-6 лет.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Одной из задач исследования стал анализ динамики уровней проявления гибкости у девочек 5-6 лет.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование физической подготовленности, метод контрольных упражнений, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился на базе ГУО «Средняя школа №105» и учреждения дошкольного образования «Ясли-сад №17» г. Минска. Эффективность занятий оценивали по результатам тестов, определенных Учебной программой дошкольного образования и контрольных упражнений, применяемых на дополнительных занятиях, для оценки эффективности педагогического процесса.

Изучали результаты в следующих упражнениях: бег 10 метров, стойка на одной ноге, наклон вперед, мост, поперечный шпагат.

Таблица

Средние результаты выполнения контрольных упражнений девочками 5-6 лет до педагогического эксперимента (X±m)

Группа, количество	Показатели контрольных упражнений				
	Наклон вперед, см	Бег 10 м, с	Статическое равновесие, с	Мост, см	Поперечный шпагат, см
Эn = 12	5,33±0,99	3,03±0,13	24,93±5,23	42,58±1,87	19,16±0,93
Кn = 12	5,25±0,51	3,06±0,11	23,30±5,17	45,41±2,40	19,91±1,03
Достоверность различий	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05

По динамике результатов выполнения наклона вперед высокие показатели отмечены у 16,7% девочек контрольной группы и 75%у девочек экспериментальной группы; средние - 16,7% - в экспериментальной группе, 66,6% - в контрольной группе; низкие показатели - 16,7% - в контрольной и 8,3% - в экспериментальной группе.

Результаты упражнения «бег 10 метров»: высокий уровень - 16,7% в контрольной группе, 25% в экспериментальной группе; средний уровень - 50% в экспериментальной группе, и 58,3% - в контрольной группе; низкий уровень - 25% отмечен в обеих группах. Статическое равновесие «стойка на одной ноге»: высокий уровень у девочек экспериментальной группы - 50%, в контрольной группе - 25%; низкий 8,3% - у девочек экспериментальной группы, 33,3% - в контрольной группе. Упражнение «мост»: 100% высокий уровень в конце педагогического эксперимента у девочек экспериментальной группы, в контрольной группевысокий уровень показали 16,7%;средний - 16,7% , низкий - 25%.В контрольном упражнении «поперечный шпагат» высокие показатели у 100% девочек

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

экспериментальной группы. 58,3% девочек контрольной группы показали высокий уровень подготовленности, увеличив свои результаты; 16,7% - средний и 25% - низкий уровень физической подготовленности.

Динамика результатов уровней физической подготовленности представлена на рисунках 1, 2.

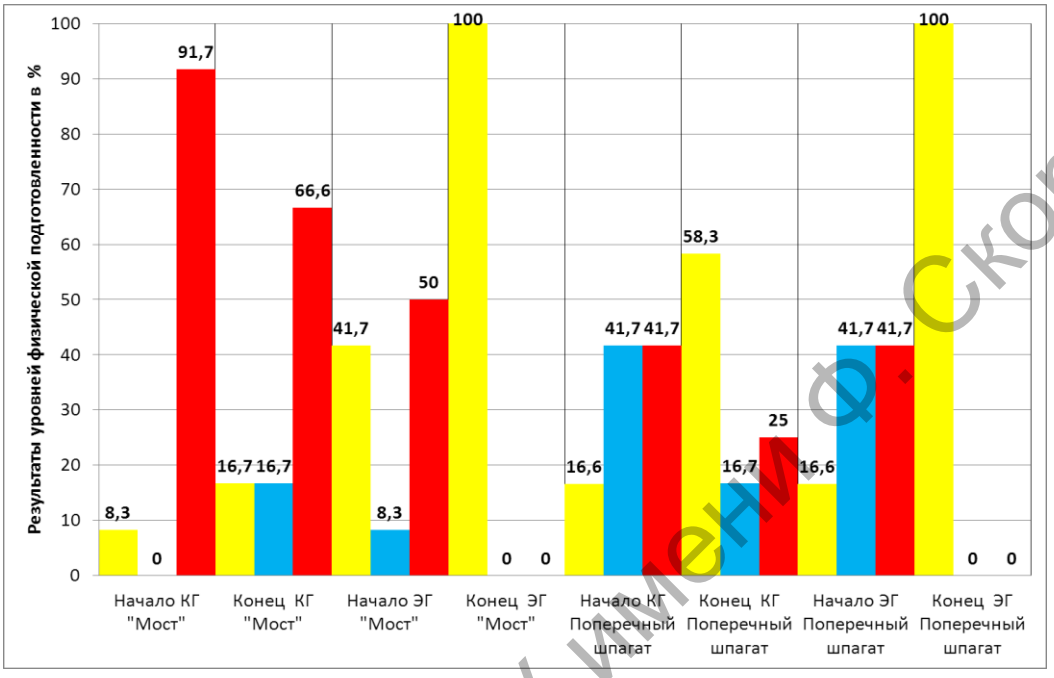


Рис. 1. Динамика результатов выполнения контрольных упражнений «мост», «поперечный шпагат» девочками (КГ) и (ЭГ), в %

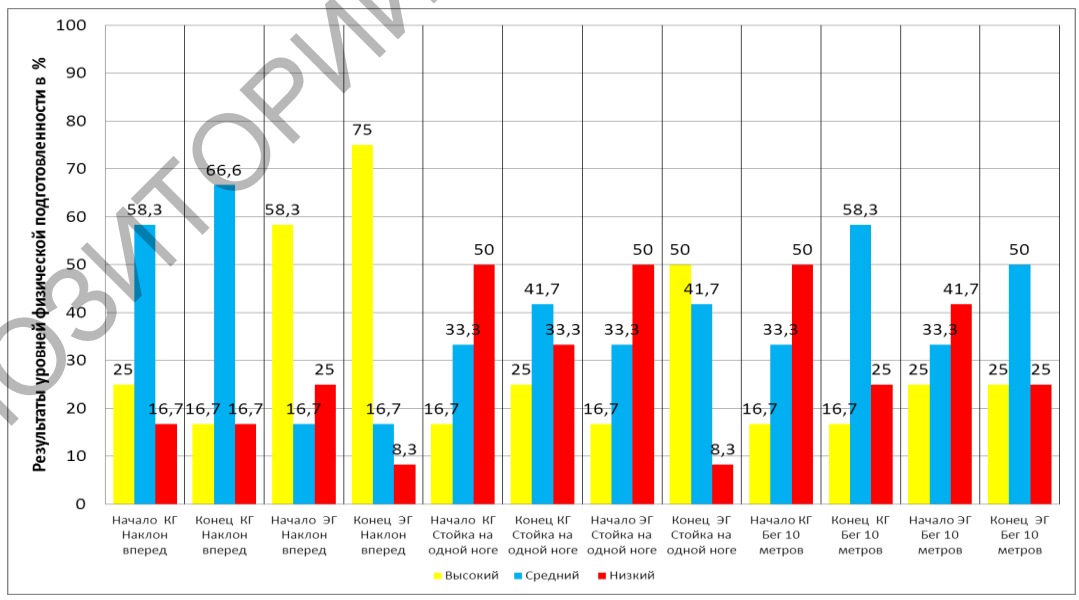


Рис. 2. Динамика результатов выполнения контрольных упражнений «наклон вперед», «Стойка на одной ноге» «бег 10м» девочками (КГ) и (ЭГ), в %

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Для повышения эффективности занятий физическими упражнениями особое внимание уделяли физическим упражнениям, оказывающим разностороннее воздействие на организм и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций, не обеспечивали тренирующего эффекта. Содержание дополнительных занятий планировали с учетом интересов и способностей детей, запросов родителей. На занятиях гимнастикой учили детей мышечной и пространственной координации, обеспечивали свободу действий, легкость выполнения и красоту движений.

Список литературы

1. Железняк, Н.Ч. Домашняя азбука физкультурных движений: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Н.Ч. Железняк, Е.Ф. Желобкович, С.С. Огородников. – Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2009. – 77 с.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт. – Спорт. Академ. Пресс, 2008. - 544 с.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ В ПЕРИОД ПУБЕРТАТА В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЯ

Давыдов В.Ю., Лущик И.В., Ярошевич В.Г., Манкевич А.Н.
Полесский государственный университет
г. Пинск, Республика Беларусь,
Волгоградская государственная академия физической культуры
г. Волгоград, Россия
Брестский государственный университет им. Пушкина
г. Брест, Россия

Введение. Одной из актуальных задач психологии спорта является изучение психического состояния спортсмена в условиях соревнования. Спортивные соревнования предъявляют высокие требования не только к уровню развития физических качеств спортсмена, но и к его нервной системе, психическим качествам. В частности, в условиях спортивного соревнования возрастает роль способности спортсмена управлять своим эмоциональным самочувствием в целом и отдельными эмоциями. Вместе с тем, управление спортсменом своим эмоциональным самочувствием

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

предполагает изучение особенностей, проявления эмоциональной сферы психики человека в условиях соревнования в разных видах спорта.

Данная работа посвящена анализу эмоционального самочувствия спортсменок специализирующихся в плавании в условиях соревнования. Исследование проводилось на Международных соревнованиях «Веселый дельфин» г. Санкт-Петербург. Высокий спортивный статус этих соревнований делает их серьезным эмоциогенным фактором, влияющим на эмоциональное самочувствие и спортивную деятельность юных спортсменок. В качестве испытуемых в нашем исследовании выступили девочки-спортсменки 11-13 летнего возраста, специализирующиеся в плавании способом баттерфляй.

Методика и организация исследования. Для оценки эмоционального состояния спортсменок использовались анкетные формы: шкала ситуативной тревожности (Спилберга-Ханина); шкала САН (ВМА Спб).

Шкала ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л.Ханина позволяет измерить ситуативную нестабильность самооценки личности. Результаты методики относятся не только к психодинамическим особенностям личности, но и к общему вопросу взаимосвязи параметров реактивности и активности личности, ее темперамента и характера. По Ю.Л.Ханину, состояние тревоги (или ситуативная тревожность) – обозначаемые одинаково: «СТ», – возникают «как реакция человека на различные, чаще всего социально-психологические стрессоры (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного к себе отношения, угрозы своему самоуважению, престижу). В нашем исследовании в качестве стрессора выступает ситуация спортивного соревнования.

Методика САН измеряет такие интегральные характеристики эмоционального самочувствия человека как самочувствие, активность и настроение. В нашем исследовании приведены данные оценки самочувствия и настроения спортсменок.

Для выявления возрастной динамики эмоционального самочувствия спортсменок-пловчих выборка охватывала 3 возрастные группы – 11, 12 и 13 лет, по квалификации от 1 разряда до кмс. Всего в обследовании приняло участие 64 человека.

Результаты исследования. С целью выявления взаимосвязи между уровнем мастерства спортсменок и их эмоциональным самочувствием в условиях соревнования мы выделили отдельно данные диагностики финалисток соревнования и остальных спортсменок.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Результаты диагностики ситуативной тревожности, самочувствия и настроения спортсменок, занимающихся плаванием, 3-х возрастных групп приведены в таблице 1 и рисунке 1.

Таблица 1

Показатели эмоционального самочувствия спортсменок 11-13-летнего возраста специализирующихся в плавании способом баттерфляй

Показатели	Возраст, лет	M±(m)M	õ	V	Min - Max
1. Самочувствие	11	6,50±1,19	2,38	36,6	4,00-9,00
	12	8,20±0,42	1,32	16,1	5,00-10,00
	13	6,40±0,52	1,65	25,8	5,00-9,00
2. Настроение	11	8,00±0,41	0,82	10,3	7,00-9,00
	12	8,60±0,40	1,26	14,7	6,00-10,00
	13	7,20±0,49	1,55	21,5	5,00-9,00
3. СТ - актуальная тревожность	11	11,5±0,96	1,91	16,6	10,00-14,00
	12	12,0±1,19	3,77	31,4	8,00-20,00
	13	20,0±0,73	2,31	11,6	18,00-24,00

Из приведенных в таблице 1 данных видно, что показатели эмоционального самочувствия спортсменок достаточно высоки во всех возрастных группах. Вместе с тем, нельзя не обратить внимания на некоторые возрастные различия в эмоциональном самочувствии спортсменок. Более высокие показатели эмоционального самочувствия имеют спортсменки 12 лет. Показатели эмоционального самочувствия спортсменок 11 и 13 лет несколько ниже, но примерно одинаковы. Итак, мы видим, что возрастная динамика эмоционального самочувствия спортсменок носит неоднозначный характер. Наблюдается заметное улучшение эмоционального самочувствия спортсменок от 11 до 12 лет, а затем от 12 до 13 лет – ухудшение этой характеристики эмоциональной сферы психики.

Показатели настроения также высоки во всех трех возрастных группах спортсменок. Вместе с тем и здесь наиболее высокие показатели наблюдаются у спортсменок 12-летнего возраста. Показатели настроения у спортсменок 11 лет несколько ниже, а у спортсменок 13 лет они наиболее низкие.

Возрастная динамика настроения спортсменок в условиях соревнования характеризуется тем, что улучшение показателей настроения наблюдается от 11 до 12 лет, а затем к 13 годам показатели настроения заметно снижаются, достигая своего минимума.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

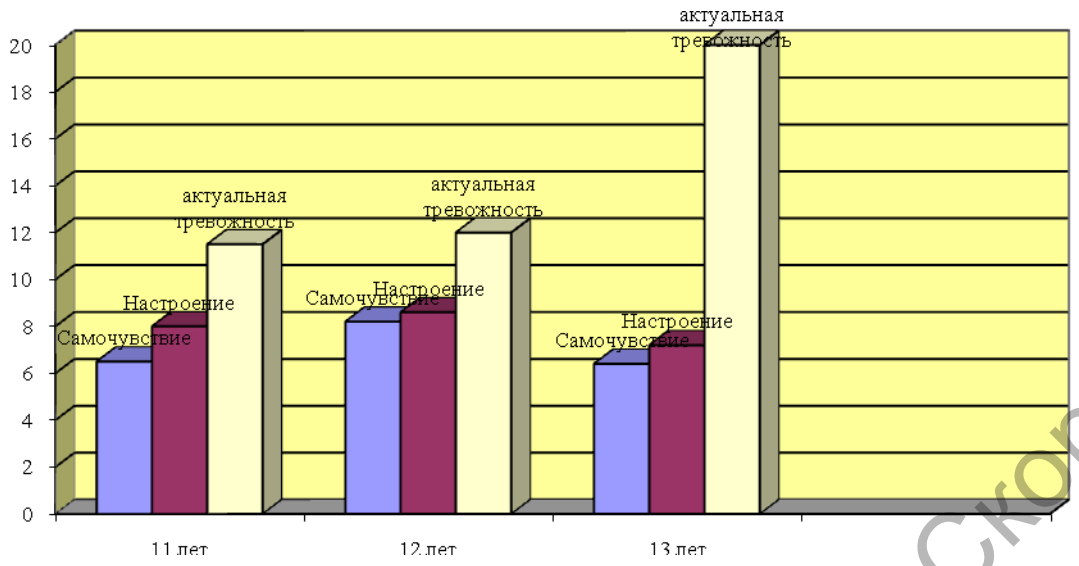


Рис. 1 Показатели эмоционального самочувствия спортсменок 11-13-летнего возраста специализирующихся в плавании способом баттерфляй

Данные таблицы 1, рис.1 свидетельствуют о том, что в целом уровень ситуативной тревожности у спортсменок всех возрастных групп низкий. Вместе с тем, показатели ситуативной тревожности имеют тенденцию к возрастанию (от 11 баллов в 11-летнем возрасте до 20 баллов в 13-летнем). Как мы видим и в отношении ситуативной тревожности наблюдается заметное увеличение ее показателей в группе девушек 13-ти лет.

Полученные нами данные свидетельствуют о том, что в условиях спортивного соревнования тринадцатилетние подростки имеют наиболее низкие показатели самочувствия, настроения и вместе с тем уровень их ситуативной тревожности заметно возрастает. Выявленная нами возрастная динамика показателей эмоционального самочувствия спортсменок в условиях соревнования, на первый взгляд, носит несколько неожиданный характер. Было бы вполне логично предположить, что с ростом спортивного мастерства детей, с увеличением опыта участия в соревнованиях различного уровня их эмоциональное самочувствие в условиях соревнования должно улучшаться, т.е. с возрастом они чувствуют себя более уверенно и спокойно. Однако, как раз этого и не наблюдается. Тринадцатилетние спортсменки, несмотря на более высокий уровень спортивного мастерства и больший опыт участия в соревнованиях, демонстрируют более низкие показатели эмоционального самочувствия на соревнованиях в сравнении со спортсменками 11 и 12 лет.

Как же интерпретировать полученные результаты? Мы полагаем, что эмоциональное самочувствие спортсменок специализирующихся в плавании на соревнованиях зависит от многих факторов, роль которых

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

заметно изменяется на разных этапах возрастного развития ребенка. Представляется, что в промежутке от 11 до 12 лет такие факторы как уровень спортивного мастерства и опыт участия в соревнованиях, играют ведущую роль в эмоциональном самочувствии спортсменок в условиях соревнования. В 13 летнем возрасте на эмоциональное самочувствие спортсменок в большей мере начинает влиять другой фактор, который заметно изменяет показатели самочувствия, настроения и ситуативной тревожности. Мы полагаем, что этим фактором является пубертатный период. Термином «пубертат» обозначается совокупность биологических изменений, связанных с половым созреванием, происходящих в организме подростка, которые влияют на его психику. По данным исследований пик изменений в организме, связанных с половым созреванием приходится на возраст 12,5-13 лет у девочек и 14-15 лет у мальчиков. Пубертатный период является одним из ключевых этапов в процессе становления эмоционально-волевой регуляции подростка.

Для детей в подростковом возрасте характерна резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность, чрезвычайно велик диапазон полярных чувств. В этом возрасте у детей наблюдается наличие «подросткового комплекса», который демонстрирует перепады настроения подростков - порой от безудержного веселья к унынию и обратно, а также ряд других полярных качеств, выступающих попеременно. Причем следует отметить, что видимых, значимых причин для резкой смены настроений в подростковом возрасте может и не быть.

Для очень многих людей подростковый возраст представляет собой период, когда влияние эмоций на духовную жизнь и деятельность становится наиболее очевидным.

Пубертатный период характеризуется резким скачком в развитии личности подростка, становлении его самосознании, самооценки, рефлексии. Вдобавок, в этот период общая самооценка у девочек существенно ниже, чем у мальчиков, и эта тенденция напрямую связана с самооценкой внешности.

В ряде исследований было обнаружено, что Я-концепция девушек сильнее коррелирует с оценкой привлекательности своего тела, чем с оценкой его эффективности. У юношей, наоборот, ведущим критерием самооценки является эффективность тела.

Напомним, что в нашем исследовании в качестве испытуемых выступили девочки-спортсменки. Мы считаем, что снижение показателей самочувствия и настроения и повышение ситуативной тревожности у спортсменок 13-ти лет связано с психологической перестройкой, характерной для пубертатного периода.

Результаты диагностики ситуативной тревожности, самочувствия и настроения спортсменок-финалисток соревнований и остальных спортсменок приведены в таблице 2 и рисунке 2.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Таблица 2

Показатели эмоционального самочувствия спортсменок 11-13 лет, специализирующихся в плавании способом баттерфляй (общая выборка)

Показатели	Группы	M±(m)M	δ	V	Min - Max
1. Самочувствие	Финалисты	6,20±0,97	2,17	35,0	4,00-9,00
	Общая выборка	7,00±0,41	2,00	28,6	4,00-10,0
2. Настроение	Финалисты	7,20±0,73	1,64	22,8	5,00-9,00
	Общая выборка	7,82±0,37	1,77	24,6	5,00-10,0
3. СТ	Финалисты	16,40±2,40	5,37	32,7	12,00-24,00
	Общая выборка	14,70±1,00	4,81	32,7	8,00-24,00

Как мы видим, показатели самочувствия и настроения финалисток соревнований несколько ниже, а показатель уровня ситуативной тревожности выше, чем у остальных спортсменок. На первый взгляд и эти результаты исследования несколько парадоксальны. Было бы логично предположить, что спортсменки, чье эмоциональное состояние более комфортно, имеют преимущество перед теми, кто более тревожен, чье самочувствие и настроение несколько хуже. Однако, мы отмечаем прямо противоположную картину.

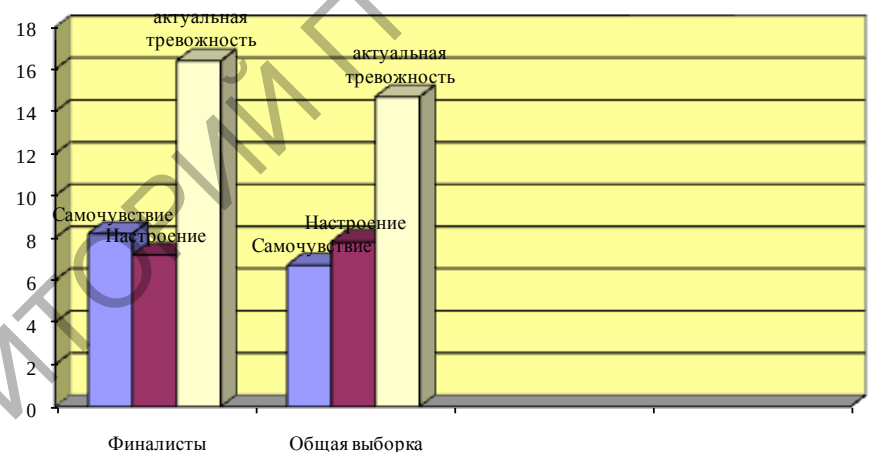


Рис. 2 Показатели эмоционального самочувствия спортсменок 11-13 лет, специализирующихся в плавании способом баттерфляй (общая выборка)

Мы полагаем, что психологические особенности финалисток также объясняются закономерностями психического развития подростков в пубертатный период. Дело в том, что финалисты – это, как правило, подростки-акселераты, которые по своему физическому развитию опережают сверстников на 1-3 года. Следовательно, и психологическая

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

перестройка начинается у них раньше, чем у сверстников. Поэтому финалистов отличает эмоциональная нестабильность, характерная для пубертатного периода развития подростков, снижение самооценки, типичное для девушек-подростков.

Выводы. Анализируя полученные данные исследования, следует отметить, что, на наш взгляд, возрастная динамика показателей самочувствия, настроения и ситуативной тревожности - объективный процесс, который обусловлен особенностями психического развития подростков в пубертатный период.

Мы также полагаем, что в период с 11 до 13 лет возрастает самокритичность спортсменок, их способность анализировать различные аспекты ситуации спортивного соревнования, возможности и способности соперников, что закономерно приводит к повышению ситуативной тревожности и ухудшению эмоционального самочувствия на соревнованиях. Вполне возможно, что менее комфортное эмоциональное состояние спортсменок-финалисток, более высокий уровень их тревожности (но остающиеся в пределах нормы) стимулируют спортсменок к большей активности на соревнованиях, побуждают их полностью выкладываться на дистанции и, тем самым, являются существенной характеристикой психологической готовности к соревнованиям.

Список литературы

1. Сборник психологических тестов. Часть I: Пособие / Сост. Е.Е.Миронова – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. – 155 с.

ПРОГРАММА КОМПЕНСАЦИИ ГИПОДИНАМИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Еракова Л.А., Очеретько Б.Е., Гоглюватая Н.О.
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
г. Киев, Украина

Постановка проблемы. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения занимает интерес многих современных зарубежных и отечественных специалистов, что подтверждается большим

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

количеством научных статей, тезисов и диссертаций [2, 3]. Большинство современных ученых в один голос говорят о дефиците физической активности современной молодежи [1].

Анализ существующего уровня двигательной активности студентов, соотношение его с другими факторами здорового образа жизни и физического состояния, а также поиск путей привлечения к регулярным занятиям и послужило предпосылкой проведения наших исследований.

Цель работы - обосновать программу компенсации дефицита физической активности студенческой молодежи.

Задачи:

1. Проанализировать и обобщить данные специальной литературы по характеристике образа жизни студентов и значения двигательной активности для их здоровья и жизнедеятельности.

2. Определить особенности физического состояния и объем двигательной активности в суточном режиме дня студенческой молодежи.

3. Разработать программу компенсации дефицита двигательной молодежи на основе данных о физическом состоянии и приоритетах к здоровому образу жизни.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследований: анализ и обобщение данных научной литературы; педагогические методы; антропометрические физиологические; методы определения объема двигательной активности; методы определения уровня физического состояния; социологические методы; статистические методы обработки полученных данных

В исследованиях приняли участие 40 студентов Киевского национального экономического университета им. В. Гетьмана факультета информационных систем и технологий в возрасте 20–22 года, юноши и девушки.

Основной материал. Мы провели анкетирование студентов с целью выяснения отношения к здоровому образу жизни, двигательной активности и собственному здоровью. По результатам анкетирования 90% респондентов довольны своим здоровьем и лишь 10% не удовлетворены, при этом 35% считают свой уровень здоровья высоким и выше среднего, 10% девушек считают свое здоровье на низком уровне.

Что касается целевых установок относительно здоровья, то главным считают его укрепление 50% опрошенных; у 35% целевая установка на то, чтобы не потерять здоровье и только 15% не определены. При этом мы опять

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

наблюдаем некоторые различия у юношей и девушек, девушки более ориентированы на укрепление здоровья, юноши – на сохранение имеющегося хорошего самочувствия. Исходя из результатов, можно сказать, что большинство студентов готовы к конкретным действиям в отношении своего здоровья, поскольку установка формируется на основе потребности.

Анализируя виды двигательной активности, которые выбирают студенты в качестве рекреационно-оздоровительных мы выявили отличия между девушками и юношами. У юношей на первом месте силовой фитнес и плавание, у девушек разновидности аэробики, теннис выбрали 25% обоих групп.

При выявлении причины занятий двигательной активностью студентов выяснилось, что наибольший процент пришелся на формирование красивого телосложения, он составляет 60%, на втором месте активный отдых 55%, а на третьем оздоровления своего организма и укрепления здоровья 50%. Учет мотивационных приоритетов часто является предопределяющим в привлечении к специальноорганизованной двигательной активности [1, 4].

Для комплексного решения поставленной цели, мы выявили особенности физического состояния студентов. По результатам функциональной пробы Руфье всего 25% студентов относятся к функциональному классу с высоким и хорошим уровнями работоспособности, 40% девушек и юношей показали результаты в физической подготовленности, соответствующие среднему уровню; двигательная активность характеризуется индексом (ИДА = 28-35 у.е.), который соответствуют они образу жизни людей сидячих профессий.

На основании данных об образе жизни, особенностях физического состояния, двигательной активности и возможностей объекта внедрения нами было разработана программа компенсации недостатка двигательной активности, которая подразумевала два уровня реализации и несколько этапов. Названия этапов были максимально доступны к восприятию студентов, сформулированы цели каждого этапа и способы реализации. Эффективная реализация нашей программы возможна при тесном взаимодействии специалистов по фитнесу и рекреации, преподавателей физического воспитания и руководства организаций, в которых учатся и работают молодые люди.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Программа компенсации дефицита физической активности молодежи

	Название этапа	**Задачи**	**Средства**
1.	Хочу быть активным и здоровым!	Формирование интереса к практическим занятиям двигательной активностью	Социальная реклама, участие в пробных занятиях, флеш-мобах; показательных выступлениях, викторинах и т.д.
2.	Хочу знать все о своем здоровье!	Определить уровень двигательной активности, физического состояния	Фременгеймская методика; проба Руфье; методика Пироговой Е.А. и д.р.
3.	Чем мне заняться?	Определение приоритетного вида двигательной активности	Опрос (анкетирование, беседа) с преподавателями кафедры, инструктором спортивного клуба
4.	Где и с кем мне заниматься?	Определение форм занятий, которые наиболее близки студенту, изучение условий занять	
5.	Сколько мне заниматься?	Определить оптимальные параметры занятий выбранного вида и формы оздоровительных занятий	Использование методов регистрации двигательной активности: шагомеров, фитнес-браслетов, подсчет ккал.
6.	Хочу активно отдыхать!	Организация полноценного отдыха современной молодежи средствами физической рекреации	Консультации по выбору вида и места в жизнедеятельности физической рекреации

Данные мероприятия могут быть организованы как руководством спортивного клуба ВУЗа, так и просто инициативными студентами, которые являются поклонниками двигательной активности. Для качественного подбора упражнений необходимы консультации специалиста по фитнесу и рекреации, которые оказывают выпускники НУФВСУ и инструктора фитнес-центров для популяризации фитнеса и здорового способа жизни. Проверка эффективности предложенной программы является перспективой наших дальнейших исследований.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Список литературы

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев.– К: Олімп. л-ра, 2009. – 528 с.
2. Гладощук О.Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / О.Г. Гладощук - К., 2008. – 20с.
3. Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / І.Д. Смолякова. — К., 2010. – 23 с.
4. Brehm B. A. Successful fitness motivation strategies / B. A. Brehm. – – Windsor: Human Kinetics, 2004. — 188 p.

К ВОПРОСУ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ

Журавлев В.В.
Белорусский государственный университет физической культуры
г. Минск, Республика Беларусь

В физическом воспитании детей дошкольного возраста особое внимание уделяют вопросам обучения двигательным действиям и воспитанию физических качеств. Л.П. Матвеев под физическими качествами определяет врожденные морфофункциональные особенности, благодаря которым возможна двигательная активность человека, получающая свое полное проявление жизнедеятельности в силе, быстроте, выносливости, гибкости и ловкости [1, С. 192]. Согласно В. И. Ляху под двигательными способностями понимают индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму их проявления - двигательные умения. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные способности, общую и специфическую выносливость[2, С. 543].

В Учебной программе дошкольного образования предусмотрено решение задач, направленных на качественное выполнение основных

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

движений детьми 4-6 лет наряду с воспитанием физических качеств. Для всех форм занятий физическими упражнениями сформулированы специфические задачи. На физкультурных занятиях решают оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи, среди которых целенаправленное воспитание физических качеств таких как: ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость, а так же содействуют постепенному освоению техники двигательных действий, совершенствуют умения переносить накопленный двигательный опыт в самостоятельную двигательную и игровую деятельность.Целью педагогического исследования явилась оценка возрастно-половых особенностей динамики проявления скоростно-силовых способностей детьми 4-6 лет. Одной из задач исследования стала разработка методического сопровождения занятий физическими упражнениями для совершенствования скоростно-силовых способностей у детей 4-6 лет с учетом гендерных и возрастных особенностей развития.

В работе применяли методы анализа литературных источников, контрольных упражнений, педагогический эксперимент, тестирование физической подготовленности. Педагогический эксперимент был организован в учреждении дошкольного образования г.Минска. Для оценки скоростно-силовых способностей дети выполняли прыжок в длину и высоту с места, бросок набивного мяча из положения сидя, метание вдаль мешочка с песком массой 100 г.

Результаты оценки выполнения контрольных упражнений детьми были проанализированы и определены уровни проявления скоростно-силовых способностей. Для повышения уровня проявления скоростно-силовых способностей детьми 4-6 лет, разработано методическое сопровождение занятий физическими упражнениями. На занятиях особое внимание уделяли ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, лазанью и игровым заданиям. Дети выполняли упражнения в ходьбе для укрепления мышц пояса нижних конечностей и туловища. Для этого чередовали напряжение и расслабление мышечных групп; включали различные варианты ходьбы (передвижения на пальцах ног, пятках, на наружном своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен, в полуприсяде, скрестным и приставным шагом, с выполнением дополнительных заданий).

Для укрепления силы мышц туловища выполняли наклоны, повороты с различным положением рук (за головой, за спиной, на поясе) со статическим и динамическим напряжением. Для восстановления равномерности ходьбы и длины шага применяли следовые дорожки и зрительные ориентиры (обручи, ленты). Упражнения в беге проводили во время выполнения специальных упражнений и в подвижных играх с бегом на месте, переменным темпом, на пальцах ног, с высоким подниманием ног, широким шагом, наперегонки, с увертыванием и ловлей, препятствиями, заданиями на ориентировку, бегом врассыпную. В

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

упражнениях с прыжками укрепляли силу мышц пояса нижних конечностей, поочередно выполняли прыжки на правой и левой ногах, на двух, через предметы, из обруча в обруч. Особое внимание уделяли технике приземления. Подготовительными к прыжкам были упражнения в приседаниях с параллельной постановкой стоп, отведением назад рук, взмахом. Метание, броски и ловля предметов способствовали развитию и укреплению мышц пояса верхних конечностей, грудной клетки, что способствовало совершенствованию координации двигательных действий. Подготовительными к развитию двигательного умения в метании и бросках являлись упражнения с прокатыванием, передачей и подбрасыванием мяча или других предметов различными способами. Для метания использовали мячи, мешочки с песком, набивные мячики разной массы, кольца.

Упражнения в лазании, ползании и их разновидности (подлезание, перелезание, влезание, пролезание) способствовали развитию мышц туловища и конечностей при наименьшей статической нагрузке на позвоночный столб. Использовали упражнения как лазанье по гимнастической лестнице, подлезание под предметы, пролезание в тоннель, подтягивание на гимнастической скамейке. Все разновидности игр (игры на месте, малоподвижные, подвижные, спортивные) способствовали совершенствованию основных движений. Содержание подвижных игр составляли разнообразные виды движений: ходьба, бег, прыжки, броски, лазание и др. Двигательная деятельность ребенка в игре позволяет вовлекать в работу разнообразные мышцы, способствуя равномерной мышечной нагрузке. Были ***р***азработаны комплексы специальных упражнений для улучшения функций опорно-двигательного аппарата, в частности для мышц пояса нижних и верхних конечностей, для координации двигательных действий с использованием различных предметов: гимнастических палок, мячей, обручей, колец, набивных мешочков и др. Комплексы специальных упражнений проводили в течение 6 месяцев. С учетом возрастно-половых особенностей и уровня проявления физических качеств, изменяли дозировку, количество повторений, отягощение и сопротивление, оценивали технику выполнения упражнений. Результаты повторной оценки физических качеств свидетельствовали об улучшении уровня исследуемых показателей практически у всех детей. В практике работы с детьми в учреждениях дошкольного образования в Республике Беларусь применяют оценку результатов уровней физической подготовленности в процентах, динамика их изменений свидетельствует об эффективности применения методического сопровождения занятий. Для выявления достоверности различий результатов в педагогическом исследовании применяют метод математической статистики. В таблице представлены результаты оценки динамики уровней физической подготовленности в %.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Упражнения	Уровни	Мальчики		Девочки		Значения
		До ПЭ	После ПЭ	До ПЭ	После ПЭ	
Прыжок в длину с места	Низкий	0	0	0	0	$\bar{x} \pm \sigma$ – 13.72
	Средний	67	58	100	85	Min – 80
	Высокий	33	42	0	15	Max - 142
Бросок набивного мяча сидя	Низкий	0	0	15	0	$\bar{x} \pm \sigma$ – 116.2
	Средний	92	100	85	100	Min -120
	Высокий	8	0	0	0	Max - 523
Прыжок в высоту с места	Низкий	8	0	15	0	$\bar{x} \pm \sigma$ – 5.3
	Средний	67	50	54	46	Min – 12
	Высокий	25	50	31	54	Max – 32
Метание мешочка вдаль правой рукой	Низкий	17	0	15	0	$\bar{x} \pm \sigma$ – 178.8
	Средний	58	42	54	62	Min – 295
	Высокий	25	58	31	38	Max -860
Метание мешочка вдаль левой рукой	Низкий	8	0	7	0	$\bar{x} \pm \sigma$ – 93.38
	Средний	34	34	62	62	Min – 225
	Высокий	58	66	31	38	Max - 612

В начале педагогического эксперимента дети показали более низкий уровень развития скоростно-силовых способностей, чем в конце. Это объясняется тем, что развитию скоростно-силовых способностей уделяется недостаточное количество внимания.

Положительное влияние на развитие скоростно-силовых способностей оказывает целенаправленное включение в содержание физкультурных занятий подвижных игр, о чем свидетельствуют приросты показателей. Анализ выполнения контрольных упражнений детьми выявил большое количество средних и высоких показателей уровня физической подготовленности у детей, занимающихся по программе занятий с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых способностей, что свидетельствует о необходимости увеличения количества подвижных игр, игровых заданий и упражнений с элементами скоростно-силовой направленности.

Список литературы

1. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. -М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991 – 543 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Ковальчук Ю.Ю.
Белорусский государственный университет физической культуры
г. Минск, Республика Беларусь

Для повышения интереса у детей дошкольного возраста к занятиям физическими упражнениями и оптимизации их двигательной активности в содержание физического воспитания в Республике Беларусь активно включают подвижные игры. При соответствующей целевой направленности в процессе подвижных игр решают воспитательные задачи. Содержание подвижных игр позволяет познавать окружающий мир, формировать умения ориентироваться в окружающей действительности, проявлять волю, характер, самостоятельность и организованность, учит общаться со сверстниками, проявлять личностные качества, такие как взаимопомощь, взаимовыручка, целеустремленность и др. Эффективное использование подвижных игр во всех видах деятельности с учетом возраста и пола позволяют улучшать уровни физической подготовленности детей, подбирать игры с учетом состояния здоровья детей для гармоничного развития.

Цель работы: выявить влияние специально подобранных подвижных игр с оздоровительной направленностью на динамику уровней физической подготовленности детей 5 -6 лет с учетом пола и возраста.

Задачи:

1. Проанализировать литературные источники по вопросам организации и содержания игровой деятельности в процессе обучения в учреждениях дошкольного образования.

2. Оценить динамику уровней физической подготовленности детей в процессе педагогического эксперимента.

3. Разработать методическое сопровождение игровой деятельности детей 5-6 лет на прогулке.

Педагогический эксперимент был организован на базе учреждения дошкольного образования ГУО « Ясли-сад №53» г. Барановичи. Все дети, принявшие участие в педагогическом эксперименте, прошли медицинское обследование и были отнесены к основной группе по физкультуре. Контрольную (К) группу составили 25 детей 5-6 лет (из них 12 мальчиков, и 13 девочек), экспериментальную (Э) –22 ребенка (из них 9 мальчиков и 13 девочек). Дети контрольной группы занимались физическими упражнениями и играли в подвижные игры в соответствии с содержанием физического воспитания и распорядка дня дошкольника, определенным

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Учебной программой дошкольного образования. В экспериментальной группе дополнительно проводились подвижные игры на физкультурных занятиях и на прогулке для развития физических качеств. Примеры подвижных игр: «Холодно-горячо», «Охотник и сторож», «Прыгай к флажку», «Змейка», «Перебежки».

Экспериментальная программа рассчитана на 3 месяца. В распорядке дня дошкольника есть время для активной двигательной деятельности, где ребёнок через игру познаёт окружающую мир. В первой половине дня при подготовке к занятиям дети играют в развивающие игры («Найди пару солнышек» - на развитие мышления, «10 отличий» - внимания, «Исчезнувший предмет» - памяти).

Подвижные игры на прогулке, оказывают оздоровительное воздействие на организм ребенка – он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, перелезание, бросании, ловле, увертывании («Ловишки», «Лягушка в болоте»», «Снежки», «Шмель», «Медведь и пчёлы»).

Во время прогулок могут быть использованы: подвижные игры, сюжетные, бессюжетные народные игры: «Лянок», «Гуси-лебедзи», «Птушка»;

* в старших группах – элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол, городки, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей.

Во второй половине дня в режиме есть значительный отрезок времени для самостоятельных игр. Высшей формой самостоятельности детей является проявление творчества в театрализованных, сюжетных играх (ролевых, режиссерских, играх – фантазиях Самостоятельная художественная деятельность в театральном уголке, и не только.

Основным компонентом предметно-развивающей среды, обеспечивающей физическое воспитание детей дома, являются физкультурно-оздоровительные комплексы, мячи, санки, велосипеды, лыжи, бадминтон. В домашних условиях родители выделяют круг основных предметов для самостоятельной двигательной активности ребенка дошкольника. Развивающая среда дома: предоставить в свободный доступ велосипед, санки, качели, подвесную сетку — мешок для метания мячей, простейшие тренажеры (мини-велотренажер, мини-степпер - «ступеньки»), мяч — прыгунок и лыжи.

До начала и после окончания педагогического эксперимента проведена оценка уровней физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной групп и проанализирована динамика результатов.

Физическая подготовленность характеризуется степенью сформированности двигательных умений в основных видах движений: бег, прыжки, броски, лазание. Традиционно физическую

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

подготовленность оценивают по результатам проявления физических качеств детьми, таких как: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Кроме этого, у детей дошкольного возраста определяют результат удержания статического равновесия в структуре оценки координационных способностей.

Диагностика физической подготовленности проводилась в начале учебного года совместно с руководителем физического воспитания и воспитателями групп. Мониторинг оценки результатов физической подготовленности позволил в течение года индивидуализировать содержание работы по двигательному развитию детей. Обследование проводили на физкультурных занятиях, во время подвижных игр или в свободное время в индивидуальном порядке. Данные обследования заносили в таблицы и в журнал, в котором фиксируются результаты процесса роста и развития детей конкретной возрастной группы. Полученные результаты оценки уровней физической подготовленности сравнивали со средневозрастными количественными и качественными показателями для детей определенного возраста и пола.

Проанализирована динамика уровней физической подготовленности детей 5-6 лет по результатам выполнения следующих упражнений: челночный бег, бег 10 метров, прыжок в длину с места, бег между предметами, стойка на одной ноге (рисунки 1,2).

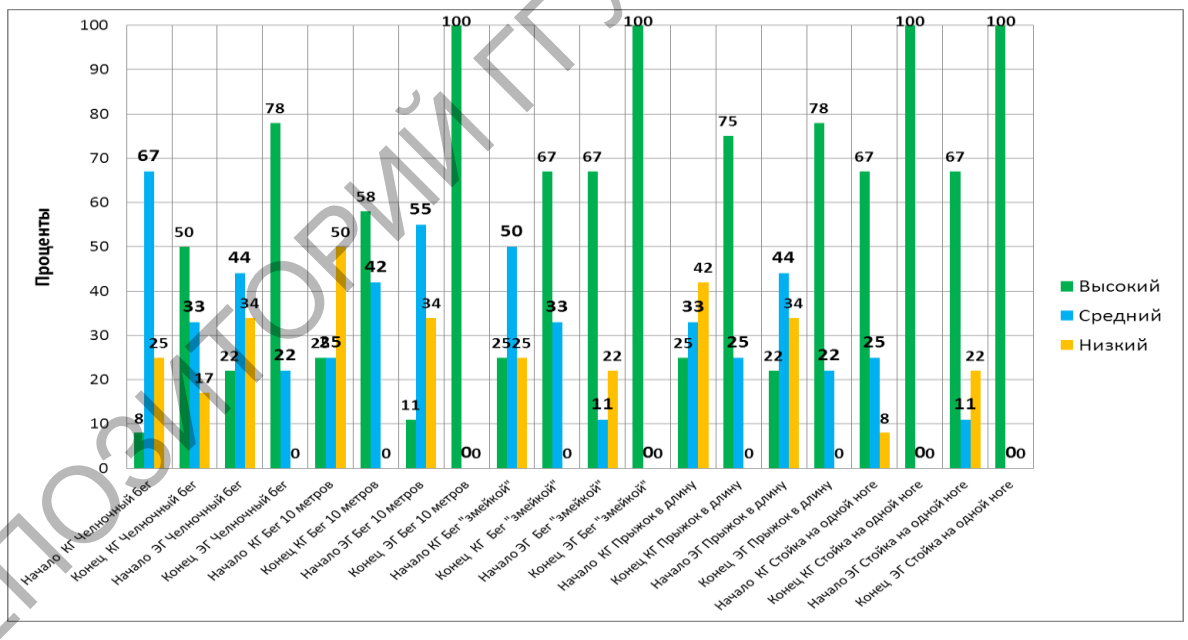


Рис. 1. Динамика уровней физической подготовленности мальчиков 5-6 лет в %

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

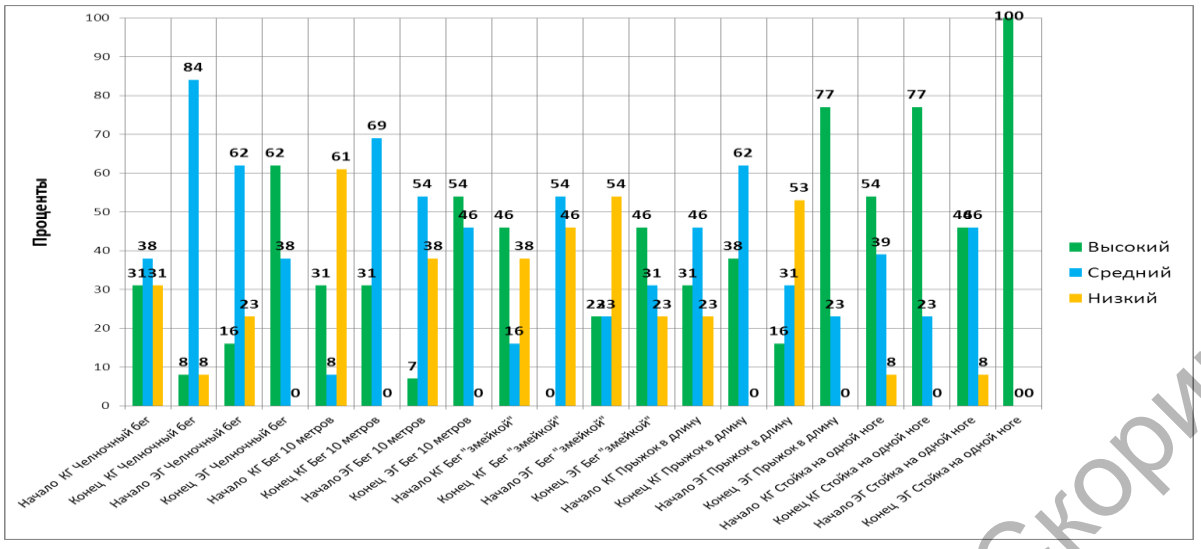


Рис. 2 Динамика уровней физической подготовленности девочек 5-6 лет, %

Анализ результатов, показанных детьми контрольной и экспериментальной групп, позволил оценить влияние экспериментальной методики. Отмечены достоверные различия между результатами у мальчиков экспериментальной и контрольной групп. Более высокие результаты в челночном беге получены в экспериментальной группе ($p<0,05$). По результатам выполнения мальчиками экспериментальной группы бега на 10 м выявлена достоверность различий ($p<0,05$);бега «змейкой» между предметами ($p<0,001$); в прыжках в длину с места достоверно улучшились показатели в экспериментальной группе ($p<0,01$); в стойке на одной ноге ($p<0,01$).Достоверные различия у девочек экспериментальной группы определены при выполнении контрольного упражнения челночный бег ($p<0,05$); бег 10 м($p<0,05$); в упражнении бег «змейкой» между предметами ($p<0,05$); в прыжках в длину с места достоверно улучшились показатели в экспериментальной группе ($p<0,05$); в стойке на одной ноге ($p<0,01$). Показатели девочек экспериментальной группы достоверно выше, чем девочек контрольной группы. Полученные данные свидетельствуют о положительном влиянии распределения акцентов на развитие физических качеств в подвижных играх, что способствует повышению уровней физической подготовленности, привлечение детей дошкольного возраста к занятиям физическими упражнениями в группах по интересам и в спортивных секциях.

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. Игра

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

является незаменимым средством совершенствования движений; развивая их, способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Список литературы

1. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – 4-е изд., испр/ В.Н. Шебеко, А.А. Шишкина, Н.Н. Ермак. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 176 с.
2. Шишкина, В.А. Подвижные игры для детей дошкольного возраста: пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. – Мозырь: Белый ветер, 2014. – 88 с.
3. Усова, А.П. Роль игры в воспитании детей / А.П. Усова; под ред. А.В. Запорожца. – Москва: Просвещение, 1976. – 96с.
4. Фролов, В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя / В.Г. Фролов. -М.: Просвещение, 1986. – 159 с.

К ВОПРОСУ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ СКАЛОЛАЗАНИЕМ

Кравцов А.П.
Белорусский государственный университет физической культуры
г. Минск, Республика Беларусь

В образовательный процесс учреждений дошкольного образования активно внедряются эффективные методы и средства обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, таких как: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость. У детей дошкольного возраста в практике работы оценивают координационные способности, которые позволяют целесообразно согласовывать, соподчинять, организовывать движение в единое целое при построении и воспроизведении простых двигательных действий. По мнению В.И. Ляха координационные способности представляют собой совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

действиями [3]. В.В. Безруких считает, что природной основой координационных способностей являются свойства нервной системы, особенности строения коры головного мозга, уровни развития анализаторов, особенности нервно-мышечного аппарата, свойства психических процессов, темперамент, характер [1].

Развитие координационных способностей происходит по мере нормализации процессов возбуждения и торможения, совершенствования функции вестибулярного аппарата и «мышечного чувства» [4]. Функция равновесия развивается с раннего дошкольного возраста от статического равновесия, обеспечивающего удержание туловища при сидении, стоянии, до динамического равновесия, позволяющего удерживать позу в ходьбе.

Н.А. Кирченко отмечает, что равновесие позволяет сохранить устойчивое положение туловища в пространстве, способствует проявлению координации движений во времени и степени мышечных усилий. Устойчивость положения в пространстве тренируется и совершенствуется в процессе выполнения упражнений на уменьшенной площади опоры, когда требуется удержать равновесие от падения, например: ходьба по бревну, рейке, узкой доске, остановка после бега, изменения направления и скорости бега. Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения различной сложности с элементами новизны и дополнительными заданиями. В ходьбе по гимнастической скамейке такими заданиями могут быть изменение положения рук, сбор и расстановка предметов, наклоны, повороты, смена зрительного ориентира и др. Сложность физических упражнений увеличивают за счет изменения объема предметов, внешних условий, порядка расположения снарядов, массы, высоты, площади опоры в упражнениях на равновесие и т.п. Комбинация различных упражнений в сочетании ходьбы с прыжками, бега с ловлей предметов, выполнение упражнений по сигналу или за ограниченное время позволяют координировать работу мышечных групп, вестибулярную устойчивость, улучшают качество выполнения двигательных действий. Большое влияние на совершенствование координационных способностей оказывает освоение детьми правильной техники естественных движений, таких как: бег, прыжки, броски, лазанья. Координационные способности совершенствуются в процессе выполнения спортивных упражнений, например езде на велосипеде, ходьбе на лыжах, катания на санках, скольжения по ледяным дорожкам и др. [2].

В исследовании представилась возможность оценить влияние дополнительных занятий скалолазанием на проявление координационных способностей у детей 5-6 лет с учетом гендерных различий.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Целью работы явилась оценка эффективности влияния занятий скалолазанием на проявление координационных способностей у детей 5-6 лет.

В исследовании решали задачи, связанные с анализом динамики уровней проявления координационных способностей у детей 5-6 лет с учетом гендерных различий, занимающихся и не занимающихся скалолазанием.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование физической подготовленности, метод контрольных упражнений, методы математической статистики, анализ документальных материалов.

Педагогический эксперимент был организован на базе «Республиканского центра краеведения и экологии» и учреждения дошкольного образования «Ясли сад» №17 г. Минска. Эффективность занятий оценивалась по результатам тестов, определенных Учебной программой дошкольного образования: челночный бег 3 по 10м (с); удержание статического равновесия на одной ноге (с); и контрольному упражнению на скорость вертикального лазанья по гимнастической стенке (с).

Челночный бег оценивали по результатам пробегания 10 метровой дистанции по прямой с двумя поворотами. Дети брали кубик, преодолевали дистанцию в 10 м, оставляли кубик в определенном месте, возвращались к линии старта, брали другой кубик и на финише оставляли второй кубик рядом с первым.

Равновесие определяли по времени удержания статического равновесия в стойке на одной ноге с опорой на голень опорной. Равновесие считали потерянным при потере устойчивости или опоре на две ноги.

Упражнение в лазанье оценивали по времени преодоления высоты в секундах, затраченных на подъем и спуск два раза. Упражнение считали выполненным по звону колокольчика после касания ребенком верхней и нижней планок гимнастической стенки. Обращали внимание на технику хвата руками реек; прямое положение туловища и головы; ритмичность лазанья; разноименную координацию движений рук и ног.

Разработана шкала оценки для определения уровней проявления координационных способностей у детей 5-6 лет. По результатам рассчитана средняя арифметическая величина выборки для характеристики среднего уровня значения изучаемой случайной величины, контрольного упражнения лазания по гимнастической стенке два раза. Вычислена средняя арифметическая путем деления суммы отдельных величин исследуемого признака на общее число наблюдений. По средней арифметической для каждой величины охарактеризовали

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

совокупность чисел, сравнили величины со средним арифметическим, определили тенденцию проявления координационных способностей на протяжении педагогического эксперимента. Анализировали расположение значений элементов совокупности вокруг среднего значения. Для характеристики варьирования или среднего значения рассчитали среднее квадратичное отклонение для выявления степени отклонения результатов от среднего значения, что позволило определить уровни исследуемого качества как низкий, средний или высокий. Средний показатель оценки выполнения упражнения в лазании по гимнастической стенке у мальчиков 5 лет находился в диапазоне29,36±3,5с; 6 лет 25,15±3,63с; у девочек 5 лет 36,74±5,29с; 6 лет 20,96±5,23с.

В начале педагогического эксперимента не выявлено достоверных различий в показателях физической подготовленности детей контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп.

Результаты выполнения челночного бега мальчиками в начале педагогического эксперимента соответствовали следующим уровням: в ЭГ высокий – 79%, средний – 14%, низкий – 7%; в КГ высокий – 34%, низкий – 66%, средний – 0.

Результаты статического равновесия у мальчиков: высокий уровень КГ– 53%, ЭГ – 79%; средний – 27% в КГ; низкий – 20% в ЭГ; 21% – в КГ.

В лазанье по гимнастической стенке у мальчиков : высокий в ЭГ – 71%, в КГ – 20%, средний – 27% в КГ, 22% – в ЭГ, низкий в КГ – 53%, ЭГ – 7%.

Результаты челночного бега у девочек: в ЭГ высокий– 57%, средний– 14%, низкий– 29%; в КГ высоких результатов не выявлено, средний –7%, низкий – 93%.

Анализ показателей в упражнении стойка на одной ноге у девочек: высокий в КГ– 29%, ЭГ – 58%; средний в КГ – 42%; низкий – 29% КГ, 42% в ЭГ.

В лазании по гимнастической стенке высокие результаты показали 21% девочек КГ и 29% ЭГ; в КГ средний – 43%, в ЭГ – 71%; низкий в КГ – 36%.

Сопоставление результатов в конце педагогического эксперимента выявило улучшение проявления исследуемых показателей у детей от низкого до среднего или от среднего до высокого уровня.

Анализируя результаты выполнения челночного бега мальчиками в ЭГ показан высокий уровень –100%; в КГ– 14%, средний – 33%, низкий – 53%.

При выполнении упражнения «стойка на одной ноге» высокий уровень у мальчиков КГ– 80%, у мальчиков ЭГ– 100%; средний –20% у мальчиков КГ; низкий уровень не зафиксирован ни в КГ, ни в ЭК.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

При выполнении контрольного упражнения «лазание по гимнастической стенке» высокие результаты показали дети ЭГ – 43 %, у мальчиков КГ– 27%, средний уровень – 40 и 57% в ЭГ и КГ соответственно. Низкий уровень у детей КГ– 33%.

В конце эксперимента девочки показали следующие результаты: челночный бег ЭГ – 100% высокий уровень; КГ22% – высокий, 28% – средний, 50%–низкий.

Статическое равновесие высокий уровень – 79%КГ, 100% ЭГ; средний уровень - 14% КГ, низкий- 7% КГ.

Лазание по гимнастической стенке: высокий – 36% КГ, 58%–ЭГ; средний – 14% КГ, 72% – ЭГ; низкий уровень –50% КГ.

На занятиях скалолазанием особое внимание уделяли задачам на воспитания координационных способностей. Упражнения на равновесие применяли в основной части занятия, связанной с подъемом, спуском, переходом по стене. Упражнения в лазании способствовали развитию силы рук и ног при подъеме на стену. Более эффективными для развития координационных способностей оказались упражнения, выполняемые на уменьшенной и возвышенной площади опоры, требующие проявление усилий для сохранения положения в подвижных играх. В водной и заключительной части занятий детям предлагали подвижные игры и игровые задания, в которых необходимо координировать движения, согласовывать, организовывать свою деятельность при выполнении определенного задания и согласовывать ее со сверстниками в различных упражнениях игрового характера, уменьшать площадь опоры, активизировать зрительные анализаторы. Специфика занятий заключалась в том, что при выполнении различных упражнений происходило комплексное развитие нескольких физических качеств, например сила рук и сила ног при выполнении заданий связанных с восхождением на стену. Развитие равновесия в координации происходило при выполнении всех заданий связанных с изменением исходного положения, площади и высоты опоры и т.п.На занятиях скалолазанием дети учились проявлять личностные качества, такие как смелость, решительность, настойчивость, умение ориентироваться в пространстве, наряду с проявлением физических качеств: силой, ловкостью, выносливостью, гибкостью, быстротой.

Список литературы

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

2. Кирченко, Н.А. Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей: практическое пособие для педагогов / сост. Н.А. Кирченко. – 2-е изд. – Мозырь: Белый ветер, 2013.

3. Лях, В.И. Развивать координационные способности школьников / В.И. Лях. – ООО Фирма издательство АСТ, 1998.

4. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И, Осокина. – 3-е изд., перераб. М.: Просвещение, 1986.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ

Марьина А.А.
Ставропольский государственный педагогический институт
г. Ставрополь, Россия

Младший школьный возраст – наиболее значимый период в жизни человека. Именно в этом возрасте начинается целенаправленное обучение и воспитание, основным видом деятельности ребенка становится учебная деятельность, которая играет решающую роль в формировании и развитии всех его психических свойств и качеств. В пределах учебной деятельности складываются психологические новообразования, характеризующие наиболее значимые достижения в развитии младших школьников и являющиеся базой, обеспечивающей развитие на следующем возрастном этапе. [2, с. 16]

Среди детей младшего школьного возраста очень сложно не заметить гиперактивных детей, так как они резко выделяются на фоне сверстников своим поведением.

“Гипер” - от греческого “Hyper”- над, сверху - указывает на превышение нормы. “Активный” – от латинского “aktivus” (деятельный, действенный). Гиперактивность у детей проявляется несвойственными для нормального, соответствующего возрасту, развития ребенка качествами: невнимательностью, отвлекаемостью, импульсивностью. [5, с. 31]

Дети, у которых отмечаются явления гиперактивности, часто страдают нарушениями сна и гипервозбудимостью. В дальнейшем они становятся крайне непослушными и гиперподвижными, их поведение с трудом контролируется родителями. [3, с. 36]

Гиперактивный ребенок не способен к сдерживанию своих порывов. Хотя он зачастую не имеет злого умысла. Им владеют противоречивые желания, и он неосознанно идёт на поводу своих влечений, тревоги, страха, агрессии. Поэтому многие гиперактивные дети

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

неуправляемы, они не способны анализировать своё поведение, не задумывается о его последствиях.

Часто гиперактивность сочетается с низким уровнем развития мелкой моторики и самообслуживания. У этих детей часто бывает плохой почерк, им сложно застёгивать пуговицы и завязывать шнурки, рисовать или вылепливать мелкие детали. Нередки в таком случае нарушения пространственной и иных видов координации. Гиперактивные дети могут плохо ориентироваться в пространственных и временных границах. Их сознание может игнорировать возникающие на пути к цели препятствия, будь то стул или стена. Что нередко ведёт к травмам. [5, с. 32]

Для диагностики гиперактивности необходимо наличие по крайней мере 5 из перечисленных ниже симптомов. Ребенок **гиперактивен,** если он:

- суетливо двигает конечностями;
- часто вскакивает со своего места;
- гиперподвижен в неподходящих ситуациях;
- не может играть в спокойные, требующие сосредоточенности игры;
- всегда находится в движении;
- очень много говорит. [1, с. 57]

Гиперактивные дети трудно привыкают к школе, плохо входя в детский коллектив, часто имеют разнообразные проблемы во взаимоотношениях со сверстниками. Подвижные, импульсивные, они не умеют сдерживать свои порывы, организовывать поведение, чем доставляют окружающим много неудобства. [6, с. 8]

Внимание к проблеме гиперактивности среди детей вызвано ещё и тем, что количество людей с этим видом аномалии ежегодно растет. Это условие требует максимально возможной коррекции нарушений развития детей, их образования, профессионального обучения, поиска путей социализации и интеграции в обществе. [4, с. 11]

Известно, что на общее развитие ребёнка, в частности, на формирование речи, интеллекта и таких анализаторных систем, как зрительная, слуховая, тактильная мощное влияние оказывает двигательное развитие ребёнка. Поэтому двигательная коррекция должна занять одно из центральных мест в общей реабилитационной программе гиперактивных детей. А основным нарушением в двигательной сфере гиперактивных детей является расстройство координации движений, что тормозит развитие координационных способностей, необходимых в учебной, трудовой, бытовой, спортивной деятельности. [2, с. 15]

По определению Д.Д. Донского под координацией движений понимается согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

соответствующее двигательной задаче, внешним условиям и состоянию человека. Доказано, что это качество у каждого человека при рождении уже заложено, но его необходимо развивать. Наибольшего эффекта можно достичь в том случае, если развивать координацию с 6-10 лет. В этот период ребенок развивается, учится ловкости, скорости, точности, координируя в играх и упражнениях свои движения.

Проявление координации многолико и всегда выражается в качестве выполнения упражнения, т.е. насколько точно оно соответствует поставленной задаче. Но техника физических упражнений имеет не одну, а несколько характеристик: временную (время движения, темп), пространственную (исходное положение, поза, перемещение тела и его звеньев в пространстве по направлению, форме, амплитуде, расстояния), пространственно - временную (скорость, ускорение), динамическую (мышление, усилия), ритмическую (соразмерность усилий во времени и пространстве).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы:

- Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений;
- Вторая группа. Способности поддерживать статическое и динамическое равновесие;
- Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности). [2, с. 19]

Решение задач физического воспитания по направленному развитию координационных способностей, на занятиях с детьми младшего школьного возраста приводит к тому, что они:

- значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;
- постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.);
- приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;
- испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений. [2, с. 25]

Лучшим средством развития координации является хореография. «Танец – это, прежде всего движения, которые в полной мере заменяют спортивные тренировки. Как любая посильная физическая нагрузка, они положительно сказываются на здоровье, особенно детей школьного

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

возраста, вынужденных большую часть своего времени проводить сидя» – арттерапевт Е.В. Бурмистрова.

Систематические хореографические занятия в младшем школьном возрасте дают легкую красивую походку, правильную осанку, которая остается на всю жизнь. Но это еще не все. Уроки танцев оказывают и психотерапевтическое действие, помогают решать и психологические проблемы. В последние годы актуальным средством коррекции является музыкотерапия. Огромная сила воздействия музыки на человека всегда поражала величайших мыслителей мира, поэтов, художников, писателей и композиторов. Влияние музыки испытывается и оценивается в той или иной мере каждым из нас в виде стимулирующего, раздражающего или успокаивающего воздействия. Легкость, с которой она вторгается в душевный мир человека, перестраивает мысли и чувства, формирует нравственный облик. Именно поэтому музыка уже давно включена в качестве обязательного предмета в систему обучения и воспитания детей разного возраста.

Следует тщательно подбирать музыку для занятий, учитывая особенности детей. Так, для гиперактивных рекомендуются медленные мелодии и плавные движения, способствующие снятию мышечного и эмоционального напряжения. [7, с. 14]

Хореография – это лучший способ выплеснуть все свои эмоции и разумно потратить свою энергию. Еще один огромный плюс для родителей – после занятия ребенок будет чувствовать приятную усталость и ему не захочется тратить свои силы на пустые дела. В итоге, ребёнок доволен, а родители спокойны.

Также танец – это способ выражения личных чувств и переживаний, и он особенно полезен людям, испытывающим трудности в общении, в налаживании контактов. Именно этот вид искусства поможет развить навыки общения, правильно построить партнерские отношения. В танце, при заданном ритме, ребенок учится чувствовать свое тело и осознанно управлять им, контролируя свои движения. Эти навыки сохраняются долго, а способность управлять своими действиями переносится и в другие сферы деятельности. [7, с. 8]

Таким образом, занятия хореографией очень полезны для детей, которые по различным причинам трудно адаптируются к школе, а их в последнее время становится все больше и больше. Такой ребенок нуждается, прежде всего, в психологической поддержке. Танец дает ему возможность творческого самовыражения, способствует самоутверждению, снятию психологических зажимов и повышает эмоциональную стабильность.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Список литературы

1. Брязгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребёнок, или все о гиперактивных детях. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. с. 57.
2. Вавилова Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет. // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. науч. тр./ Под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. – М., 1980 г. с. 16.
3. Дробинский А.О. Синдром гиперактивности с дефицитом внимания // Дефектология, 1999. –№1. с. 36.
4. Журнал «Директор школы», № 5, 2002. с. 11.
5. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – СПб.: Издательство «Речь», 2007. с. 31-32.
6. Монина Г., Лютова Е. Работа с «особым» ребёнком// Первое сентября, 2000. №10. с. 8.
7. Мир движений мальчиков и девочек. Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. Санкт-Петербург, «Детство Пресс», 2001 г. с. 8, 14.

РАЗВИТИЕ ПЛЯЖНЫХ ВИДОВ СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН

Мугаттарова Э.Р., Ильин С.Н.
Казанский государственный архитектурно-строительный университет
г. Казань, Россия

Актуальность. Пляжные виды спорта это универсальный отдых, в них используются модифицированные правила классических игровых видов спорта. Команды могут быть сформированы из любителей любого уровня физической подготовки и возраста. Для игры на песке требуется выносливость, сила, отличная реакция, т.к. игрокам приходится часто совершать резкие и быстрые передвижения по площадке. Игры могут проходить при различных погодных условиях (дождь, солнце, ветер, жара, холод и т.д.), часто приходится одной команде играть несколько игр в день.

Активное развитие пляжных видов спорта в Мире, в России, способствовало повышенному интересу к данным видам спорта населения и особенно студенческой молодежи. Техническая универсальность игровых комплексов для пляжных видов спорта, доступность и простота правил

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

дало возможность заниматься этими видами большому количеству молодых людей в Татарстане.

В 2013 г. в городе Казань проводилась XXVII Всемирная летняя Универсиада. Одним из видов, включенных в программу, был пляжный волейбол. За этими состязаниями с большим интересом наблюдали тысячи зрителей. Необычный, зрелищный вид спорта вызвал заинтересованность многих молодых людей, что содействовало созданию 20.06.2014 г. «Всероссийской ассоциации пляжных видов спорта». Учредители ассоциации: Всероссийская федерация волейбола, Российский футбольный союз, Федерация регби России, Федерация тенниса России, Федерация спортивной борьбы России, Национальная федерация бадминтона России.

Гайк Магакелян - президент Ассоциации отметил, что: «Пляжные виды спорта активно развиваются как в России, так и по всему миру. Мы хотим создать платформу для развития пляжных видов спорта от массового уровня, до профессионального уровня, в том числе и в регионах» [1].

05.07.2015 г. было утверждено Министерством спорта России положение I Всероссийских пляжных играх. Игры прошли в Сочи с 14-20.09.2015 года, по 9 видам: пляжный футбол, пляжный волейбол, мас-рестлинг, пляжное регби, тайский бокс, якутская борьба, подводный спорт, водно-моторный спорт, черлидинг, современное пятиборье (триатл). Игры проходили на стадионе пляжа «Имеретинский» в Адлере. В спортивном комплексе «Sport Inn» проводились пляжный регби и пляжный волейбол. Водные виды спорта прошли в Имеретинском порту (формула будущего, аквабайк и подводный спорт). В проведении соревнований принимали участие Министерства Краснодарского края, спорта РФ, Олимпийского комитета России, Администрации г. Сочи. Главный организатор Игр АООО «Всероссийская Ассоциация пляжных видов спорта».

В Татарстане пляжные виды спорта получили свое развитие с открытием пляжа в городе Казань в развлекательном комплексе «Казанская Ривьера». С 2009 года на пляже «Ривьера» начал проводиться ежегодный турнир кубок «Зенита» по пляжному волейболу между любительских команд.

Владимир Алекно главный тренер волейбольного клуба «Зенит Казань» сказал, что: «Пляжный волейбол тем и прекрасен, что здесь, на пляже, могут играть разные люди высокие и низкие, молодые и взрослые, полные и худые. Он доступен для всех». В 2009 году в турнире участовали 86 команд, а в 2015 году уже 190 команд. Традиционно на пляже принимают участие звезды классического волейбола команды «Зенит-Казань». Их участие является огромным стимулом для любителей пляжного волейбола [3].

На пляже «Ревьера», состоялось много соревнований.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

28.07.2010 года на турнир на Кубок РТ по пляжному футболу с участием 14 команд.

В 2011 году провели первый открытый турнир по пляжному бадминтону. Второй турнир «Кидай волан» был проведен в 2015 году.

С 2012 года на пляже у бассейна «Европейский» начали проводить открытый Казанский турнир по пляжному регби. До 2012 года федерация регби была вынуждена организовывать соревнования на общественных, необорудованных, открытых пляжах в различных районах города Казани, в 2011 году на пляже «Нижнее Заречье», в 2010 году на пляже у «Издательства», 2008-2009 годы на пляже озера «Изумрудное».

Посетители аквапарка казанцы и гости города, с большим интересом наблюдали за необычными соревнованиями.

Председатель Госсовета РТ, президент Федерации волейбола РТ Фарид Мухаметшин отметил, что: «Пляжный волейбол занял достойное место в развитии волейбольного спорта в республике, из года в год растет и количество участников турнира. Очень радует, что Казань в последние годы стала признанной спортивной столицей России, здесь проводятся крупнейшие мировые чемпионаты, в 2013 году с большим успехом прошла Универсиада 2013».

Благодаря этим международным соревнованиям Татарстан и Казань получили множество универсальных спортивных объектов, что содействовало росту населения регулярно занимающихся спортом. Одним из объектов Универсиады является Дворец Водных Видов спорта на Набережной реки Казанки. На его территории был открыт Центр пляжного волейбола «Казанка», площадь 28000 кв.м., на 1500 зрителей.

После Универсиады в республике Татарстан, в городе Казань была создана Ассоциация пляжных видов спорта, в которую вошли: пляжный футбол; пляжный волейбол; пляжный теннис; пляжный гандбол; пляжный регби, футволей. Ассоциация начала проводить ежегодные турниры в Центре пляжного волейбола «Казанка». Самый интересный и зрелищный Фестиваль пляжных видов спорта «ПЛЯЖ», который включал в себя игры по пляжному волейболу, футболу и гандболу.

В июле-августе 2015 года в центре пляжных видов спорта проводились соревнования Лиги пляжного футбола на призы Федерации Футбола РТ (ФФРТ). По итогам Турнира был сформирован состав участников на Чемпионат РТ по пляжному футболу.

С октября 2015 года у любителей пляжных видов спорта появилась возможность круглогодично заниматься любимыми видами спорта. На новом ипподроме конноспортивного комплекса «Казань», открылся универсальный крытый пляжный волейбольный комплекс «Манеж». В комплексе начала работу первая в Поволжском регионе «Beach volley academy» школа пляжного волейбола. В школу принимаются все

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

желающие независимо от пола, возраста и физической подготовки. Тренировки проходят в двух группах: 1. «Hard» продвинутая группа; 2. «Easy» новички.

01.11.2015 года в «Манеже», прошли первые соревнования «Встреча на манеже» среди смешанных пар. На песчаных кортах встретились пары из Казани, Альметьевска, Азнакаево, Уфы, Ульяновска. В планах организаторов проведение междугородного турнира мужских и женских пар. Открытие крытого манежа, дало возможность жителям не только из Татарстана, а также любителям пляжного волейбола из ближайших регионов круглогодично заниматься любимым видом спорта.

Министр по делам молодежи и спорту РТ Владимир Леонов сказал, что Казань претендует на проведение очередного крупного международного турнира. «Казань продолжает удерживать статус спортивной столицы. Сейчас у нас с успехом прошел чемпионат мира по водным видам спорта, готовимся к матчам Кубка конфедераций и чемпионата мира по футболу. Казань наряду с Сочи рассматривается как возможное место проведения первого чемпионата мира по пляжным видам спорта».

Целью научной работы является: провести анализ документальных источников, для получения информации о развитии пляжных видов спорта в РТ за период с 2005 по 2015г.г.; выявить причины слабой физкультурно-спортивной работы по развитию пляжных видов спорта до 2009 года; определить меры и результаты по развитию и популяризации пляжных видов спорта.

Метод исследования. Мы провели классический (традиционный) анализ документальных источников для получения исторической информации за период с 2005 по 2015. Под классическим (традиционным) анализом понимается всё многообразие умственных операций, направленных на интерпретацию сведений, содержащихся в документе, с определенной точки зрения принятой исследователем в каждом конкретном случае [5].

Результаты исследования. Проанализировав результаты развития пляжных видов спорта в РТ, мы обнаружили, что организационная работа до 2009 года в РТ велась очень слабо. Причины этого: 1.наличие морально устаревших спортивных объектов; 2.плохой материальной базы; 3.отсутствие условий для занятий пляжным волейболом; 4.отсутсвие квалифицированных специалистов (тренеров и судей); 5.низкая заинтересованность и осведомленность о данных виде спорта населения.

Вывод. Проведение региональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий на территории Российской Федерации и в Республике Татарстан, способствуют:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

1. улучшению инфраструктуры города, что содействует возможности населения заниматься спортом непосредственно в шаговой доступности от места жительства;

2. строительству многочисленных спортивных объектов;

3. реконструкции и улучшению материальной базы существующих спортивных объектов;

4. открытию в 2010 году Поволжской академии физической культуры и спорта (началась подготовка и повышение квалификации специалистов по видам спорта);

5. активному развитию пляжных видов спорта;

6. повышению интереса населения и особенно студенческой молодёжи к занятиям спортом, физической культурой и желание поддерживать здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Всероссийская ассоциация пляжных видов спорта// Гаик Магакелян избран президентом Всероссийской ассоциации пляжных видов спорта URL: http://rusbsa.ru/news/gaik-magakelyan-izbran-prezidentom-vserossiyskoy-assotsiatsii-plyazhnykh-vidov-sporta/ (Дата обращения: 16.11.2015).

2. Казань претендует на проведение чемпионата мира по пляжным видам спорта//Спорт Бизнес online URL: http://sport.business-gazeta.ru/article/132798/ (Дата обращения: 11.11.2015).

3. Мухаметшин Ф.Х., Пляжный волейбол – яркий и демократичный вид спорта//Персональная страница Мухаметшина Ф.Х. URL: http://www.speaker.tatarstan.ru/news/show/1255 (Дата обращения: 01.11.2015).

4. Ядов В.А. Стратегия социологического исследования: учебник для высших учебных заведений. М.: Академкнига, 2003. – 596 с.

СОЦИОЛОГИЧЕКИЙ АНАЛИЗ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Пономарева Т.А.
Стерлитамакский институт физической культуры
(филиал) УралГУФК
г. Стерлитамак, Россия

На современном этапе развития общества особое внимание уделяется сохранению и развитию здоровья нации. В рамках развития

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

международных законодательных программ Российская Федерация принимает ряд усилий по формированию стратегических направлений, в том числе программ стратегических развитий до 2020 года, уделяет внимание созданию условий, обеспечивающих возможность вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом. Приоритетом для Министерства Спорта РФ является пропаганда физической культуры, здорового образа жизни, развитие инфраструктуры сферы физической культуры и спорта и ее доступность, проведение в стране крупных международных соревнований, реализация физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Все эти направления инициатив позволят привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобщить к здоровому образу жизни население России, что в свою очередь улучшит качество жизни россиян.

Разноплановость и диверсификация современных образцов поведения инициируют изменение базовых ценностей, ориентаций и стратегий поведения в студенческой среде. Приоритетными социальными ценностями являются высокий доход, образование, профессиональная карьера. Интересы, ценностные установки молодежи в настоящее время связаны, в основном, с техникой, информационными технологиями, формирующими искусственную среду обитания.

Обладание такими атрибутами, в основе которых лежит высокое материальное благополучие и жизненный успех, достигаемые любой ценой, при этом вытесняются значимые природно-жизненные ценности, в том числе и здоровье.

Вместе с тем здоровье по-прежнему остается наиболее важной ценностью, а его интегральный показатель – конечным результатом эффективного функционирования всех общественных систем. Состояние здоровья студенческой молодежи – один из важнейших обобщающих параметров здоровья нации, высокий статус которого в ряду других показателей определяется по следующим основаниям: студенчество представляет собой потенциал квалифицированных трудовых ресурсов страны, также является интеллектуальным потенциалом общества.

Вместе с тем, согласно статистическим показателям медицинских осмотров с 2012 по 2014 годы заболеваемость студентов вузов республики Башкортостан увеличилась на 37,7%. Среди первокурсников 85,2% с отклонениями в состоянии здоровья. Число выявленных хронических заболеваний повысилось за последние три года в 1,6 раза[1].

Анализ социологических исследований ценностного отношения студенческой молодежи республики Башкортостан к своему здоровью и здоровому образу жизни показал, что 70,3% опрошенных считают здоровье определяющим фактором жизнеобеспечения современной личности. Несмотря на то, что здоровье в иерархии ценностей студенческой молодежи

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

занимает доминирующее положение, 52% респондентов оценили его состояние как удовлетворительное или плохое. Каждый третий студент имеет 2-3 заболевания, 86,1% хотели бы улучшить свое здоровье, выбрав для этого поведение, соответствующее здоровому образу жизни.

Определение социальных установок на здоровый образ жизни предполагает учет неоднородности исследуемой когорты, включающей в себя группы со своеобразной структурой мотиваций и восприятия реальности. Современные социальные реалии требуют качественного осмысления места и роли здоровья в системе ценностей студенческой молодежи. В оценке здоровья как социальной ценности доминировали его витальная значимость и биологическое содержание. Социокультурные факторы XXI века, их развитие выдвигают на ведущее место в оценке здоровья социальную составляющую. Недооценка этой тенденции на индивидуальном и социальном уровнях приводит к обесцениванию здоровья. Важное значение для обеспечения системного и комплексного подхода к проблеме здоровья отводится социологической теории ценностей. Такой взгляд на проблему открывает возможности всестороннего анализа ценностных детерминант исследуемой категории молодежи.

В целом при анализе здоровья в системе ценностей студентов обозначилось противоречие между необходимостью его улучшения, отраженной в основных программных государственных документах, и реальной ситуацией, демонстрирующей, что ожидаемого улучшения не происходит, а, наоборот, здоровье всех категорий молодежи страны неизменно ухудшается.

Систематизируя исследования здоровья в контексте социально-ценностного подхода, ценностный подход к здоровью был сформулирован болгарскими исследователями М.Поповым и М.Михайловым, а также отечественными специалистами А.М. Изуткиным, А.Ф. Полисом, детальная разработка осуществлена В.П. Петленко [2]. В последнее время появляется все больше работ социологов, в которых рассматривается аксиологическое понимание здоровья [3].

Ценностное содержание здоровья аккумулируется в отношении человека к своему состоянию, которое обеспечивает успешную жизнедеятельность. Вместе с отношением человека к здоровью выстраивается система его ценностных ориентаций, предпочтений, целей, без которых его существование лишается смысла. Здоровье относится к разряду высших, универсальных ценностей, так как имеет всеобъемлющее значение.

Ценность здоровья индивида может быть как терминальной, так и инструментальной (согласно типологии, предложенной М. Рокичем). По мнению исследователей в настоящее время для большинства людей

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

ценность здоровья заключается в возможности эксплуатировать его для удовлетворения других потребностей (дополнительного заработка, развлечений), возможности полноценной жизни, т.е. носит инструментальный характер[4].

По структуре здоровье как ценность включает два основных компонента. Объективный компонент – совокупность возможностей, которые могут быть реализованы при наличии полноценного здоровья. Субъективный компонент – это отношение субъекта к своему здоровью, выражающееся в предпочтениях, ценностных ориентациях, мотивации в поведении по отношению к здоровью [5].

Ценностный подход требует учитывать мотивационно-личностное отношение индивида к здоровью, которое может выражаться не только в форме определенного практического поведения, но и в виде психологического контроля, мнений, суждений. Ценность здоровья не перестает быть таковой, даже если она не осознается человеком; как правило, она имеет латентный характер. Как показывает практика, большинство людей ценность здоровья осознают только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой или почти утрачено.

Проанализировав различные подходы к пониманию ценностей и здоровья, можно сделать вывод, что алгоритм формирования и исследования здоровья как социальной ценности включает три блока: системообразующий (социальные институты, социальная структура, территориальные особенности); 2 – индивидуально-ценностный (отношение индивида к здоровью и индивидуальные стратегии); 3 – информационно-аналитический (измерение и анализ информации).

В рамках участия в международном исследовательском проекте «Здоровье студентов» совместно с Челябинским научно-образовательным центром нами было проведено социологическое исследование «Отношение студентов к здоровью» май-июнь 2015 года. В опросе приняло участие 550 студентов вузов и колледжей г. Стерлитамак Республики Башкортостан.

В сохранении и укреплении здоровья немаловажным является отношение самого индивида к своему здоровью, которое предполагает самостоятельное участие в формировании и развитии потенциала здоровья и ответственного отношения к нему. Согласно нашим исследованиям, «здоровье» занимает первое место в системе ценностей студентов. На рисунке 1 представлены первые 9 позиций из 18, предложенных в методике М. Рокича.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

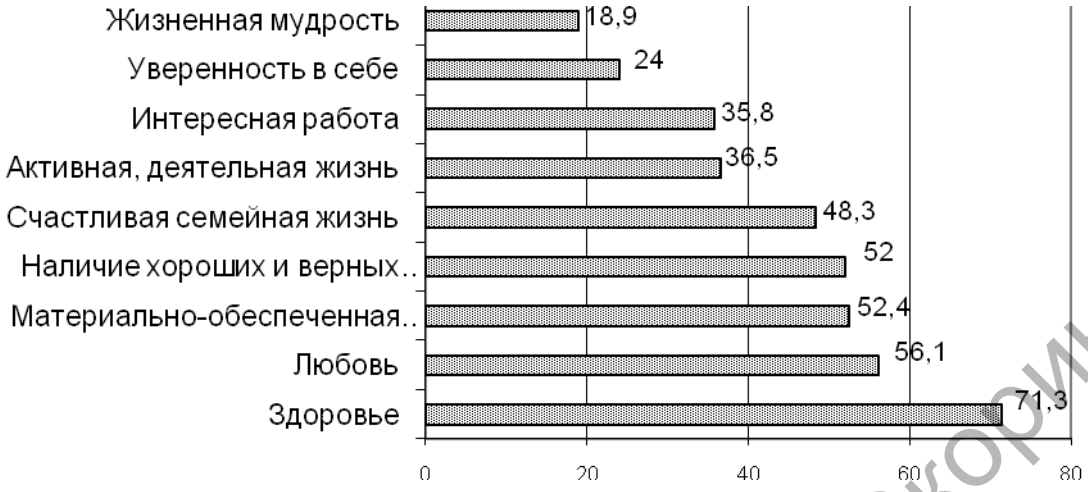


Рис. 1 Иерархия терминальных ценностей у студентов (в процентах от числа опрошенных)

Результаты исследования показывают, что структура ценностей студентов несколько меняется в процессе обучения в вузе. Для студентов первого курса самым значимым является наличие хороших и верных друзей (62,3%). Эту особенность можно объяснить особенностями процесса социализации данной категории студентов.

Поступив учебное заведение, многие из них полностью меняют круг своего общения, и не всегда находят его замещение в новой обстановке, а для молодых людей очень важно самоутвердиться в окружающей его среде. Самоутверждение, как правило, они находят в общении со сверстниками, приобретая новых знакомых и друзей. К четвертому курсу ценность наличия друзей занимает лишь седьмое место, тем не менее, оставаясь достаточно значимой (42,4%). Здоровье студенты первого курса ставят на второе место (55,7%). Но, уже у студентов второго курса ценность здоровья занимает лидирующую позицию.

Анализ гендерных особенностей оценки значимости различных ценностей показывает, что для девушек здоровье более ценно, чем для юношей (73,3% и 65,8% соответственно). В структуре ценностей женской половины опрошенных любовь (59,7%) и счастливая семейная жизнь (51,6%) занимают более высокие позиции, чем у мужской (44,7% и 38,2% соответственно). Для юношей более важными являются материально-обеспеченная жизнь - 57,9% (девушки – 50,2%), жизненная мудрость – 26,3% (девушки – 16,3%), свобода – 25% (девушки – 12,3%), общественное признание – 19,7% (девушки – 7,7%). Это объясняется психологическими и социальными отличиями у различных гендерных групп. Изначально женщины больше стремятся к созданию семейного очага, любви, более трепетно относятся к состоянию своего здоровья и уделяют ему больше внимания. Мужчины же стремятся к материальной независимости,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

признанию в обществе, свободной жизни, здоровье для них в большей степени является инструментальной ценностью, то есть хорошее здоровье – возможность достичь больших результатов в профессиональной и личной сферах жизнедеятельности.

Еще одним показателем рейтинга здоровья в системе социальных ценностей студентов может выступать субъективная оценка здоровья. По результатам исследования, субъективная оценка здоровья показывает, что почти половина парней считают свое здоровье хорошим (48,2%), среди девушек лишь 40,1% ответили утвердительно на данный вопрос. Удовлетворительным считают 43,4% и 49,6% соответственно.

Важным фактором, определяющим рейтинг здоровья у студентов, является оценка ими здоровья как ресурса для достижения наиболее значимых для них целей, т.е. оценка здоровья как инструментальной ценности. Почти половина опрошенных отмечают значимость здоровья для достижения жизненного успеха (43,4%). На рисунке 2 показано распределение ресурсов для достижения намеченных целей.

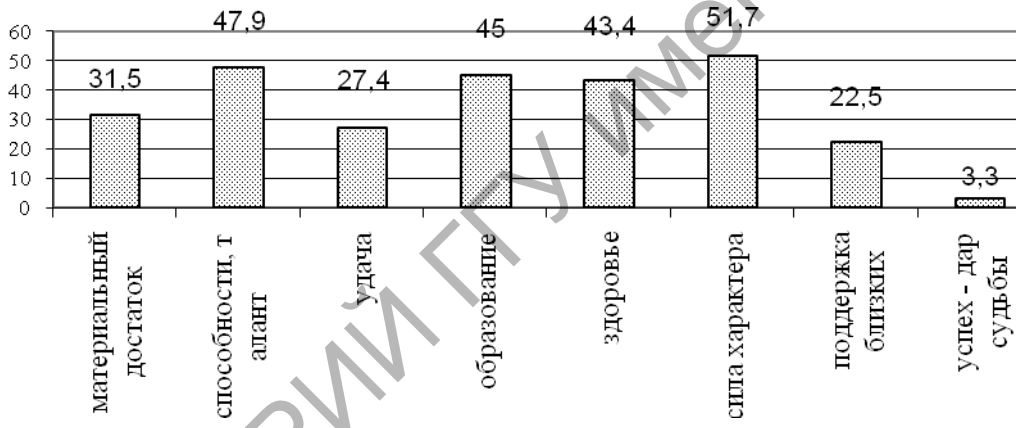


Рис. 2 Распределение ответов на вопрос «Что способствует достижению жизненного успеха?» (в процентах от числа опрошенных)

Анализируя рейтинг ценности здоровья, необходимо рассмотреть оценки значимости субъектов, оказывающих наибольшее влияние на отношение к здоровью у студентов.

Результаты исследования «Отношение студентов к здоровью», показывают, что наибольшее влияние на формирование системы ценностей, по мнению студентов, оказывает семья, так считают 85,4% респондентов. На второе место большинство опрошенных поставили влияние друзей, знакомых; на третье – вуз или колледж; на четвертое – школу; на пятое – средства массовой информации. Однако студенты отмечают, что вопросам формирования ценности здоровья и установок на здоровый образ жизни

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

уделяется недостаточно внимания на уровне учебного заведения, а проводимые мероприятия являются малоэффективными.

Проанализировав результаты проведенных исследований, можно сделать вывод, что в условиях адаптации к новым социально-экономическим требованиям, здоровье студентами понимается как ресурс для достижения определенных целей, и поэтому выдвижение здоровья в качестве доминанты в иерархии ценностей обусловлено не ростом культуры здоровья, а новым пониманием его значимости в сложившихся условиях. Ценность здоровья, которая изначально относится к первичным витальным потребностям индивида, в сложных условиях трансформации общественных процессов оказывается вынужденной обеспечивать другие человеческие потребности.

Список литературы

1. Результаты медицинских осмотров студентов Республики Башкортостан за 2012-2014 г // Текущий архив Министерства здравоохранения Республики Башкортостан.

2. Изуткин, А.М. Социология медицины / А.М. Изуткин, В.П. Петленко, Г.И. Царегородцев. Киев, 1981. - 184 с.

3. Журавлева, И.В. Отношение населения; к здоровью /И.В.Журавлева, Н.В. Лакомова, Л.С. Шилова. -М.: ИС РАН,1993. - 161 с.

4. Журавлева, И.В. Отношение к-здоровью индивида и общества / И.В. Журавлева, С.С. Халикова; Ин-т социологии РАН. — М.: Наука, 2006. -238 с.

5. Халикова, С.С. Здоровье как социальная ценность: интеграция физического и социального / С. С. Халикова, Л. А. Кривоносова // Научный ежегодник. – 2014. - №8. – С. 145-167

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ ДЛЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ СОМАТОТИПИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Скидан А.А., Врублевский Е.П.
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины
г. Гомель, Республика Беларусь

Зрелый возраст женщин характеризуется тем, что наступает этап медленного, но неуклонного снижения ряда показателей физического развития и уровня физического потенциала у женщин. Корректная и

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

системная организация физической активности женщин и здорового образа жизни в данный возрастной период позволяет замедлить регресс состояния организма. Следовательно, проблема поиска путей повышения эффективности занятий оздоровительной направленности и приобщения женщин к занятиям физическими упражнениями является актуальной.

Шейпинг среди многих видов физической активности для женщин, занимает ведущее место в течение более 20 лет и при этом, быстро развивается и совершенствуется. Это связано, в частности, с тем, что современный шейпинг, используя богатство средств и методов, дает возможность решать задачи физического, духовного и эстетического совершенствования женщин всех возрастов и физических возможностей [2].

Касаясь вопроса разработки методик занятий оздоровительным шейпингом, необходимо учитывать многие особенности занимающихся, в частности принадлежность к определенному соматотипу. Женщины с определенным соматотипом по-разному реагируют на нагрузку, каждому типу конституции свойственны свои «сильные» стороны в двигательной сфере, обеспечивающие успех в определённых видах деятельности [4, 5]. При построении занятий физкультурно-оздоровительной направленности следует ориентироваться не только на возрастную периодизацию и функциональную готовность отдельных систем организма, но и на конституцию занимающихся и лабильные составляющие соматотипа – компоненты состава массы тела. Показатели частной и общей конституции являются, той платформой, которая позволяет целенаправленно воздействовать на организм [1, 3].

Целью настоящего исследования явилось изучение соматотипических особенностей женщин зрелого возраста, занимающихся шейпингом, для разработки содержания и дифференцированной методики построения занятий оздоровительной направленности.

Методы и организация исследования. Экспериментальная работа проводилась на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра с участием женщин разного зрелого возраста желающих заниматься шейпингом. Педагогический эксперимент проводился в течение одиннадцати месяцев занятий. Обследуемые были женщины в возрасте от 25 до 50 лет, в количестве 68 человек желающие заниматься шейпингом для улучшения своего телосложения и укрепления здоровья, повышения общей работоспособности.

Для оценки физического развития при обследовании использовался метод антропометрии. Антропометрия включала: а) измерение массы (кг) и длины тела (см); б) определение обхватных размеров (см); в)замеры жировых складок (мм).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Состав тела – процентное (%) содержание жирового компонента, мышечного и костного к массе тела, в работе определялось по принципу анализа биоэлектрического сопротивления.

Динамометрия (кг) – определение силы мышц кисти с помощью кистевого динамометра.

Расчет индекса Кетле: масса тела, кг/рост, $м^2$; силового индекса: сила кисти, кг/масса тела, кгх100%; жизненного индекса: ЖЕЛ, мл/масса тела, кг.

Метод Р.Н. Дорохова позволил определить соматотип женщин по линии габаритного варьирования [1].

На основе анализа соматотипирования были выявлены значительные индивидуальные отличия. Следовательно, при занятиях шейпингом возникла необходимость индивидуального подхода к занимающимся женщинам, с учетом соматотипа их телосложения. В ходе педагогического эксперимента было выделено три группы женщин, отличающихся соматотипом, и определено процентное соотношение каждого из них.

Соотношение соматотипов в исследуемых группах было следующим: микросомный (МиС) – 32%, мезосомный (МеС) – 12%, макросомный (МаС) – 56% (рис. 1).

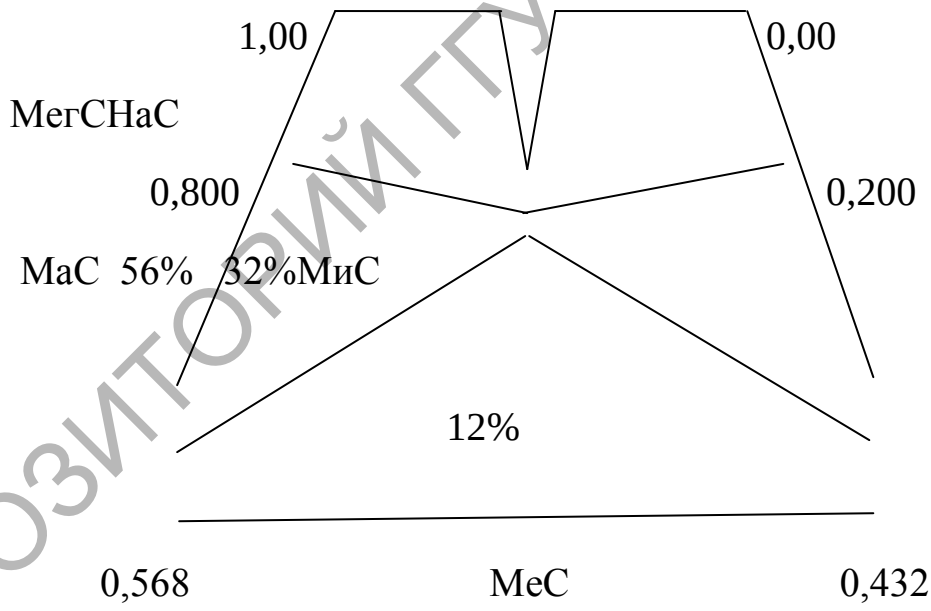


Рис. 1 Соматограмма: распределение женщин 25-50 лет по габаритному уровню варьирования

Как видно из рисунка, большая часть женщин относится к крайним соматотипам. К мезосомному относится только 12% обследуемых, тогда как к микросомному и макросомному соответственно 32 и 56%.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Следовательно, можно предположить, что это связано с тем, что женщины приходят заниматься шейпингом в большей мере для коррекции своего телосложения. Женщины, имеющие телосложение, близкое к нормативу, имеют мотивацию сохранения своего состояния телосложения, сохранения здоровья, а также желания заниматься популярным видом оздоровительной гимнастики – шейпингом.

В ходе педагогического эксперимента все женщины были разделены на две относительно равноценные группы по всем оцениваемым показателям (в каждой группе представительницы МиС, МеС и МаС типов). Занимающиеся по классической шейпинг-программе (шейпинг-классик) составили контрольную группу (n=31) женщин. В ней занятия проводились только с использованием классического шейпинга по стандартным видео-программам.

В экспериментальной группе была предложена разработанная нами методика, способствующая целенаправленному внесению коррекции телосложения женщин в зависимости от соматотипа, что явилось экспериментальным фактором в этой группе. Занятия осуществлялись по разработанной шейпинг-программе, включающей комплексы физических упражнений, направленных на индивидуализацию коррекции физического развития женщин данного контингента, составивших экспериментальную группу (n=37).

Занятия шейпингом в обеих группах проводились три раза в неделю по 60 минут.

До начала и по окончании педагогического эксперимента было проведено тестирование основных параметров физического развития женщин контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ). Полученные объективные данные вносились и обрабатывались специальной компьютерной программой «Шейпинг», которая позволила определить индивидуальные направления воздействия на отдельные проблемные зоны в экспериментальной группе женщин с учетом их соматотипа.

Особенность проведения экспериментальной методики заключалась в разработке трех шейпинг-программ направленного воздействия по коррекции отклонений от нормы в каждом выделенном соматотипе. По результатам определения компонентов тела, их выраженности и соотношения было установлено, что представительницы микросомного типа обладают слабым развитием жировой и мышечной массы тела, женщины мезосомного типа – средним развитием, индивиды макросомного типа – повышенным.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Наибольшие значения костного компонента отмечены у женщин макросомного и мезосомного типа, наименьшие – у женщин микросомного типа. Для каждого типа конституции на занятиях по шейпингу применялись три видео - программы тренировки.

Первая программа использовалась для женщин МиС типа с целью увеличения обхватных размеров отдельных частей их тела за счет наращивания мышечной массы.

Вторая программа направлена для МаС типа женщин с целью снижения обхватных размеров отдельных частей их тела за счет уменьшения жировых отложений.

Третья программа применялась для женщин МеС типа с целью сохранения имеющегося уровня телосложения. Оздоровительная тренировка была направлена на все группы мышц равномерно.

Для женщин различных соматотипов предполагался учет параметров нагрузки. Программы оздоровительной направленности, в зависимости от соматотипа, отличались по следующим параметрам физической нагрузки: схемой повторений, количеством повторений в подходах, отдыхом между подходами, средним количеством повторений, темпом выполнения упражнений (таблица).

Таблица

Особенности методики занятий шейпингом женщин ЭГ в зависимости от их соматотипа

Показатели	Соматотип		
	Тонкокостный	Нормокостный	Ширококостный
Продолжительность занятий (мин)	60	60	60
Схема повторений	убывающая	возрастающая	возрастающая
Количество повторений в подходе	10, 8, 6, 4	8,10, 12	10, 12, 15
Среднее количество повторений	6-8	9-10	11-12
Отдых между подходами (мин)	3	1,5-2	1
Темп выполнения упражнений	медленный	средний	выше среднего
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	3

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Экспериментальные занятия шейпингом проводились в организованном режиме в спортивном зале со специальным оборудованием. Условно сформированные экспериментальные подгруппы женщин (по соматотипу) занимались одновременно, но каждая в своем двигательном секторе с видео инструктором.

Оценка эффективности занятий осуществлялась на основе выявлений различий в показателях тестирования до начала эксперимента и в ходе 11 месяцев занятий.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ данных, полученных в начале первичного исследования, показал, что женщины контрольной и экспериментальной группы к началу эксперимента не имели статистически достоверных различий по большинству исследуемых показателей, что обеспечило проведение объективного педагогического эксперимента.

Оценка физического развития женщин контрольной и экспериментальной группах оценивалась по темпам прироста показателей после эксперимента (рис. 2).

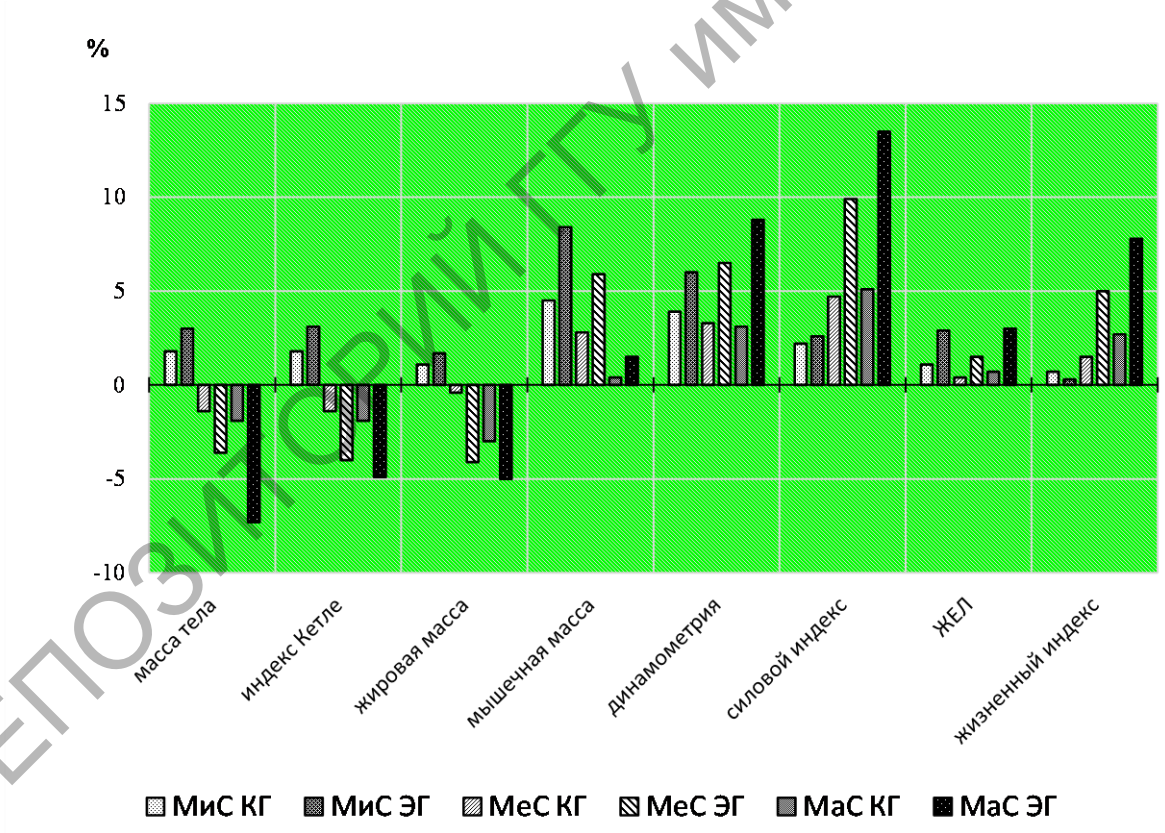


Рис. 2. Прирост показателей физического развития женщин КГ и ЭГ различного соматотипа

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

По окончании педагогического эксперимента установлено выраженное преимущество женщин экспериментальной группы по показателям физического развития.

В результате проведенного педагогического эксперимента наблюдаются достоверные отличия темпов прироста у женщин макросомного и мезосомного типов в снижении веса тела ($t=5,78$; $p<0,05$)и ($t=3,10$; $p<0,05$), жирового компонента ($t=2,43$; $p<0,05$)и ($t=5,53$; $p<0,05$), по индексу Кетле ($t=5,80$; $p<0,05$)и ($t=3,47$; $p<0,05$). Достоверно увеличился прирост мышечной массы тела у женщин с микросомным и мезосомным типом ($t=2,52$; $p<0,05$), показатели жизненной емкости легких – с мезосомным($t=2,18$; $p<0,05$) и макросомным типом($t=2,19$; $p<0,05$), результаты кистевой динамометрии у представительниц всех соматотипов: МиС ($t=2,24$; $p<0,05$), МеС ($t=2,54$; $p<0,05$), МаС ($t=4,40$; $p<0,05$). Достоверно повысился у женщин с макросомным и мезосомным типом силовой индекс ($t=4,81$; $p<0,05$) и ($t=3,41$; $p<0,05$), жизненный индекс ($t=5,37$; $p<0,05$) и ($t=3,36$; $p<0,05$).

Таким образом, дифференцированная индивидуальная методика занятий шейпингом для женщин экспериментальной группы имела достоверный положительный характер по большинству показателей физического развития. Разработанная методика на основе учета соматотипических особенностей женщин оказалась более эффективной, чем общепринятая.

Выводы. В результате проведенного педагогического эксперимента в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, при относительно одинаковом уровне физического развития, отмечаются положительные статистически достоверные приросты по большинству показателей.

Сравнительный анализ данных физического развития в ходе педагогического эксперимента показал, что все женщины экспериментальной и контрольной групп улучшили свои показатели. Следовательно, занятия шейпингом по общепринятой программе, даже без учета соматотипа женщин, имеют положительную динамику. Однако дифференцированная программа индивидуализации на основании соматотипических особенностей занимающихся женщин экспериментальной группы выражена в более значительной степени, что свидетельствует о более эффективной методике оздоровительной тренировки.

Результаты проведенных исследований определили возможность составления тренировочных программ различной направленности для женщин зрелого возраста, занимающихся шейпингом, с учетом их соматотипа.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Список литературы

1. Дорохов Р.Н. Спортивная морфология / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа // учеб. пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 236 с.
2. Носова Л.П. Аэробика плюс атлетизм – это и есть шейпинг / Л.П. Носова. – М.: Физкультура и спорт, 1995, № 7. – С. 13-24.
3. Никитюк Б.А. Очерки теории интегративной антропологии / Б.А. Никитюк. – М.: Изд-во Адыг. гос. ун-та, 1995. – 202 с.
4. Петров В.К. Грация и сила: атлетическая гимнастика для женщин / В.К. Петров. - М.: Советский спорт, 1989. - 62 с.
5. Скидан А.А. Оздоровительные занятиям шейпингом с женщинами зрелого возраста на основе учета их морфофункционального состояния и мотивации/А.А. Скидан, Е.П. Врублевский //Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. - 2015. - Вип. 129, т. 1. - С. 258-263.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-ФУТБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Суслов С.И., Евсюнин А.С., Лебедева О.Л., Куликова Т.А.
Тульский государственный университет
г. Тула, Россия

О педагогическом потенциале много пишут в профессиональной научной литературе, но все это, как правило, имеет вид деклараций и редко становится предметом серьезных научных изысканий. Для того чтобы отыскать точное научное определение педагогического потенциала противодействия, необходимо, прежде всего, уточнить исходное, лингвистическое значение известных и широко употребляемых в научной литературе слов «потенциал» и «потенциальное», которые являются ключевыми для искомого нами определения педагогического потенциала противодействия в учебно-тренировочном процессе.

Савченко и Смагин считают, что потенциал в широком смысле это возможности, средства и запасы, которые могут быть использованы для решения каких-либо задач, достижения определенной цели [1].

В.Г. Рындак в своём кратком педагогическом словаре определяет потенциал с точки зрения философии как источник, возможность,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

средство, запас, что может быть в действии использовано для решения какой-либо задачи, достижения определенной цели. В данном словаре так же говорится, что педагогическая функция потенциала реализуется в направляющей роли творческой личности, выступающей в качестве основания творческого преобразования своей жизнедеятельности. Потенциал соотносится с той работой, которая еще не выполнена, но может быть сделана [2]

Исходя из этих соображений, обобщим понятия потенциала или потенциального применительно к теме нашего исследования. Потенциалом противодействия в учебно-тренировочном процессе является совокупность педагогических свойств, которые содержатся в противодействии, но не реализуются или реализуются не полностью в учебно-тренировочном процессе; свойства, которые полностью реализуются в процессе тренировки, но еще слабо развиты и требуют дальнейшего развития; свойства противодействия, необходимые для успешной подготовки к соревновательной деятельности студентов-футболистов, но в данный момент времени отсутствующие, которые могут проявиться при определённых условиях.

Свойства, характеризующие потенциал противодействия, необходимо отличать от тех свойств, которые у него достаточно развиты и полностью реализуются в практической деятельности. В такое общее понимание педагогического потенциала, соответственно, не включается то, что в структуре противодействия уже существует, достаточно развито и полностью реализуется в учебно-тренировочном процессе.

Результаты анализа научно-методической литературы свидетельствует о недостатке решений вопросов формирования технико-тактической готовности студентов-футболистов к соревновательной деятельности. В современных литературных источниках более детально разработана методика развития технико-тактических качеств у профессиональных футболистов. В методике управления технико-тактической подготовкой остается открытым ряд вопросов, в частности – об оптимальном использовании и разработке новых методов эффективного формирования готовности студентов-футболистов к соревновательной деятельности, о рациональном использовании противодействия как метода в технико-тактической подготовке студентов футболистов [5, 6, 8].

В эксперименте принимали участие 30 студентов-футболистов в возрасте 17-18 лет. По данным врачебного контроля отклонений в состоянии здоровья не было. Экспериментальная и контрольная группы составляли по 15 человек. Отличие в методике проведения учебно-тренировочных занятий футболистов в экспериментальной группе

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

состояло в том, что в течение учебного года, использовалась система целенаправленных средств и методических приёмов управления технико-тактической подготовкой, в которой учитывались: возрастные особенности физического развития студентов; психолого-педагогические принципы совершенствования двигательных действий спортсменов; характер и дозировка нагрузки. В контрольной группе занятия проводились по общепринятой методике без учета противодействия. Контрольное тестирование проводилось в начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года.

Для определения начального уровня технико-тактической подготовленности занимающихся и подтверждения однородности групп по развитию технико-тактического мастерства был проведен констатирующий эксперимент. Основой эксперимента являлись стандартные двигательные тесты, определяющие развитие технико-тактической подготовленности студентов-футболистов: жонглирование мяча ногами; жонглирование мяча головой; ведение мяча с обводом стоек; ведение мяча с последующим ударом в цель (засчитывается в случае попадания); передачи в парах в обозначенном коридоре в одно касание; удар по воротам с 20 метром при условии, что мяч должен пересечь линию ворот в воздухе. По данным наших исследований достоверных значений в показателях, характеризующих технико-тактическую подготовленность студентов-футболистов не обнаружено (t критерий от 0,16 до 0,39).

Важнейшее качество творческого мышления состоит в его дивергентности – способности рассматривать объекты и явления с разных сторон, выявлять все многообразие их проявлений, в способности генерировать множество разнообразных решений. В ситуациях противодействия и борьбы заложена установка на потенциально бесконечное разнообразие, усложнение и упрощение создаваемых ситуаций и выходов из них, поскольку целью каждой из сторон является поиск неожиданного выпада, не предсказуемого для противника. В ситуации поддерживающего обучения эта установка на разнообразие присутствует меньше, если имеется вообще. (Однако она может быть введена специально) [10].

Поведение неустойчивых систем (а активно конфликтующие структуры относятся к неустойчивым системам) непредсказуемо. Исходя из этого общенаучного положения, а также учитывая активную установку субъектов противодействия на создание разнообразных и неожиданных ситуаций и выходов из них, А.Н. Поддьяков приходит к следующему очень важному заключению о соотношении помощи, противодействия и развития. Помощь имеет тенденцию изменять направление развития

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

заранее предусмотренным (желательным для помогающего) образом. Противодействие же имеет сильную тенденцию изменять направление развития непредсказуемым образом [9].

Для более успешного освоения и совершенствования технико-тактического мастерства, что подтверждается исследованиями многих авторитетных учёных [4,5,6,8], необходимо использовать противодействие в учебно-тренировочном процессе.

Использование противодействия в нашем эксперименте заключалось:

- в препятствовании развитию устаревших явлений в футболе: остановка мяча на месте (в современном футболе на месте ничего не делается), излишнее передерживание мяча одним футболистом в обстановке, где необходимо сыграть через передачу партнёру;

- в регулируемом противодействии, которое выступает как средство помощи в тренировке и развитии необходимых в современном футболе качеств: принятие наиболее верного решения в кротчайший промежуток времени, применение импровизации и нестандартных решений, повышения качества технико-тактических действий футболистов и эффективное применение их в соревновательной деятельности.

- В обучении футболистов эффективно применять в соревновательной деятельности как ведущую ногу, так и «слабую».

Метод противодействия проявляется в выполнении специальных упражнений в противодействии с соперником и в двусторонних играх с какими-либо ограничениями.

Обучение технико-тактическому мастерству целесообразно начинать ведущей ногой до тех пор, пока ученики не усвоят основные навыки и не начнут успешно применять их в игровой обстановке. Впоследствии в равной степени используются обе ноги.

К основным средствам метода противодействия относятся:

- Соревновательные средства (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры)

- Специализированные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом)

Противодействие проявляется в выполнении специальных упражнений в противодействии с соперником и в двусторонних играх с ограничением касаний мяча, с обязательным выходом за середину поля при атаке на чужие ворота.

Рассмотрим основные методические приёмы, применяемые нами на занятиях в экспериментальной группе.

Обучение и совершенствование ударов. Как известно овладение действиями с мячом начинается с ударов. Понятие «удары» включает в

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

себя передачи партнёру (короткие, средние, длинные), удары по воротам, удар по мячу головой. При обучении и совершенствовании ударов по мячу ногой следует обращать особое внимание на выполнение последнего шага в разбеге и постановку опорной ноги. При ударе по мячу головой акцент делается на шаг перед прыжком в сторону летящего мяча и удар в момент наивысшей точки взлёта. На начальных этапах обучения удары производятся преимущественно ведущей ногой, но по мере освоения основных способов ударов, время, уделяемое на их совершенствование, выравнивается. Главная цель при обучении и совершенствовании в ударах – достижение максимально возможной результативности ударов по воротам и точности передач. Часто в условиях соревновательной деятельности, время, отведённое на удар или передачу, сильно ограничено, и это необходимо учитывать и моделировать регулируемое противодействие соперника в учебно-тренировочном процессе.

Передачам необходимо уделять особое внимание, ведь пас партнёру должен идти под дальнюю от соперника ногу, поэтому в упражнениях с использованием передач необходим соперник, оказывающий сопротивление. Таким образом, игроки начнут быстрее понимать, как сделать более качественный пас партнёру, куда пас должен идти, чтобы соперник оказался в невыгодном положении. Только с пониманием этого у игроков начнёт вырабатываться так называемая «культура паса».

Методические приёмы метода противодействия:

- При выполнении упражнения удар по воротам через стенку с партнёром необходимо что бы партнёр после того как «поставил» мяч бьющему сразу начал оказывать ему сопротивление, которое заставит бьющего быстрее сделать эффективный удар по воротам или же сыграть нестандартно и попытаться обыграть партнёра.

- Упражнения в парах с передачами мяча и последующим ударом в ворота целесообразно выполнять в противодействии одного защитника. Присутствие его в данном упражнении заставит пару выполнять более точные передачи друг другу и произвести удар в условиях приближенных к тем, с которыми они столкнуться в будущей соревновательной деятельности.

Но в тоже время противодействие должно быть регулируемым. Если у футболистов не получается преодолеть противодействие защитника, то ему должна быть дана установка – оказывать не полное сопротивление или совершать имитацию отбора. По мере освоения основных навыков противодействие должно увеличиваться. При выполнении упражнений на месте защитника не должен постоянно находиться один и тот же человек.

Эти меры приблизят учебно-тренировочную деятельность к реальным условиям игры. Во время футбольного матча при передачах

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

партнёрам и выходе на ударную позицию время ограниченно жесткими временными рамками и необходимо произвести максимально качественные действия за короткий промежуток времени (пока соперник не отобрал мяч и не разрушил атаку).

Обучение и совершенствование остановки мяча. Обучение остановкам мяча обычно начинается одновременно с обучением ударам. Вначале осваиваются остановки катящегося и летящего мяча подошвой и внутренней стороной столы. Затем приступают к изучению остановок прыгающих и летящих мячей бедром, грудью, средней частью подъема [11]

В современном футболе полной остановкой мяча пользуются всё реже, поскольку она замедляет темп игры, вследствие чего теряются время, неожиданность и часто практическая целесообразность предполагаемых действий. Динамика современной игры и её характер требуют от футболистов принятия решения и о возможных дальнейших действиях ещё до приёма мяча. Поэтому используют остановку мяча с уходом. Использование таких остановок позволяет не только погасить скорость полёта мяча, но и целенаправленно изменить направление движения мяча для выполнения дальнейших действий будь то удар по воротам, передача мяча партнёру или дриблинг. Суть метода противодействия при обучении и совершенствовании остановок мяча заключается в том, чтобы игрок понимал: как наиболее эффективно обрабатывать мяч в условиях современной игры.

Для этого используются методические приёмы противодействия:

-в игровых упражнениях остановку мяча на месте засчитывать как нарушение правил

- в специальных упражнениях, где необходимо применять приёмы остановки мяча, в зависимости от уровня технико-тактической подготовленности обучаемых, применять регулируемое противодействие соперника. Игрок при остановке мяча, должен применять импровизацию в зависимости от действий защитника.

Обучение и совершенствование ведения мяча. Начальное обучение ведению мяча начинается на низкой скорости. Важно что бы обучаемые поняли, как происходит сам процесс, и приобрели первичный навык ведения различными частями стопы. Наиболее универсальным способом является ведение мяча внешней частью подъёма. Передвижения с мячом выполняются прямой, с резким изменением направления движения, движение с мячом змейкой и по дугам. Затем осваивают прямолинейное ведение мяча средней частью подъема и ведение по кругу внутренней частью подъема. Большинство студентов-футболистов владеют

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

первичными навыками ведения мяча, поэтому начальное обучение не должно занимать много времени учебно-тренировочных занятий.

Поскольку уровень техники ведения мяча, достигнутый на низкой скорости, при переходе на более высокие скорости движения обычно не сохраняется, то после нескольких успешных повторений ведения на невысоких скоростях необходимо начинать выполнять упражнение на скорости, близкой к максимальной (“контролируемой”), но при которой не искажается техника. Мяч при этом не надо отпускать дальше 1-2 м, и контролируется он преимущественно периферическим зрением. Так же нужно закреплять в сознании начинающих футболистов то, что ведение мяча обязательно выполняется дальней ногой от соперника.

Для более быстрого понимания и освоения всего вышесказанного можно использовать методические приёмы метода противодействия:

- В специальных упражнениях используется регулируемое противодействие соперника. Ведение мяча при давлении защитника наглядно покажет и закрепит в памяти игрока необходимость ведения дальней от соперника ногой и невозможность в игровой ситуации отпустить мяч при ведении на слишком большое расстояние от себя.

- При двусторонних матчах ограничение касаний мяча одним футболистом на своей половине поля позволит закрепить выход из обороны в атаку через пас. И занимающиеся быстрее начнут понимать, что ведение мяча целесообразней использовать на чужой половине поля.

Обучение и совершенствование обманных движений. Обманные движения подразумевают под собой единоборство с соперником, то есть - противодействие. Поскольку задачей соперника, не владеющего мячом, является – отбор, то задача игрока владеющего мячом – преодолеть сопротивление соперника и создать необходимые условия для дальнейшего ведения игры.

Обучение начинается с обманного движения «уходом. В основе выполнения данного приёма лежит принцип неожиданного для соперника и быстрого изменения выполнения движения. Обманные движения «ударом» и «остановкой» осваивают по мере успешного применения в игровых ситуациях ударов и остановок мяча.

Поскольку в соревновательной деятельности все финты выполняются в непосредственном единоборстве с соперником, то обучение основам техники обманных движений и их структуры должно проходить без использования противодействия только на этапе начального разучивания, если уровень подготовленности группы студентов требует данного этапа. На последующих этапах обучения и совершенствования применяются упражнения с пассивным, ограниченным и полным сопротивлениям. Так же необходимо

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

сформировать у студентов понимание необходимости применения дриблинга в различных игровых ситуациях.

Методические приёмы метода противодействия:

- В специальных упражнениях применяется регулируемое противодействие соперника. Например: упражнение в парах по всему полю – один игрок с мячом с задачей сохранить мяч у себя как можно дольше, второй с задачей отобрать мяч. Сопротивление игрока отбирающего мяч необходимо регулировать по мере совершенствования футболистов приёмов обводки.

- При применении соревновательных средств, для закрепления понимания ситуаций в которых можно воспользоваться дриблингом или необходимо сыграть по-другому применяется ограничение число касаний мяча на своей половине поле. Многие начинающие футболисты, как только у них начинают получаться определённые обманные движения стараются использовать их в любой возможной ситуации, не редко это происходит во вред своей команде. Для этого вводится ограничение касаний мяча одним игроком на своей половине поля, поскольку в современном футболе применения финтов актуально вблизи чужых ворот.

Обучение и совершенствование отбора мяча. Одновременно с обучением финтам студентов-футболистов знакомят и с отбором мяча. Успешность отбора во многом обусловливается способностями игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д. Поэтому при изучении способов отбора наиболее эффективны единоборства и игровые упражнения. Вначале осваивают отбор мяча “ударом” и “остановкой”, затем отбор в выпаде и подкате [11].

В современном футболе при отборе мяча главную роль играет выбор позиции игроков обороны, умение «читать игру». Наиболее распространённой ошибкой у начинающих футболистов является потеря позиции и как следствие - чрезмерное использование подкатов.

Методические приёмы:

- В игровых упражнениях и двусторонних матча ввести запрет на подкаты. Это заставит игроков правильно выбирать позицию на поле и находить более совершенные способы отбора мяча.

- Активное использование в упражнениях персональной опеки и введение умеренного наказания (например10 сгибаний-разгибаний рук в упоре лёжа) при каждом удачном действии игрока или команды соперника. Приведём пример, игровое упражнение «квадрат 4х4», вводится персональная опека, тренер объявляет: кто кого опекает персонально и ставит цель для команд – сделать 10 точных передач, по

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

факту решения поставленной цели одной из команд – соперники несут объявленное заранее наказание. Несмотря на то что персональная опека в современном футболе встречается всё реже, она позволяет совершенствовать отбор в учебно-тренировочном процессе

В результате эксперимента произошли достоверные изменения ($P<0,05 – 0,001$) в 5 из 6 показателях технико-тактической подготовки в экспериментальной группе среди них: жонглирование мяча ногами;; ведение мяча с обводом стоек; ведение мяча с последующим ударом в цель (засчитывается в случае попадания); передачи в парах в обозначенном коридоре в одно касание; удар по воротам с 20 метром при условии, что мяч должен пересечь линию ворот в воздухе.

В этой связи можно отметить, что активное использование противодействия в технико-тактической подготовке студентов-футболистов обладает большим педагогическим потенциалом и является одним из наиболее перспективных направлений для дальнейших исследований.

Список литературы

1. Начала современного естествознания: тезаурус / В. Н. Савченко, В. П. Смагин. — Ростов н/Д.: Феникс, 2006. — 336 с. — (Высшее образование)

2. Рындак В.Г. Творчество. Краткий педагогический словарь –М. «Педагогический вестник», 2001 г.

3. Виноградов П.А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в РФ / А.П. Виноградов, Ю.В. Окуньков. М.: издательство «Советский спорт», 2013. – 144 с.

4. Герасименко, А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов / А.П. Герасименко. — Волгоград : ВГАФК, 2002. 87 с.

5. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: Дивизион, 2006. – 112 с.

6. Губа В.П. Теория и методика футбола / В.П. Губа, А.В. Лексаков – М.: Издательство «Советский спорт», 2013. – 536 с.

7. Иорданская Ф.А. Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса / Ф.А. Иорданская. – М.: Издательство «Советский спорт», 2013. - 180 с.

8. Лексаков А.В. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие /

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

А.В. Лексаков, В.П. Губа. – М.: Издательство «Советский спорт», 2012. – 176 с.

9. Поддьяков А.Н. Ориентировочная и дезориентирующая основы деятельности: иерархии целей обучения в конфликтующих системах // Вопр. психологии. 2002. № 5. С. 79-89.

10. Поддьяков А.Н. Исследовательское поведение: стратегии познания, помощь, противодействие, конфликт. М.: Б.и., 2000. (Электронная версия: http://www.oim.ru, раздел "Монографии")

11. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

7. ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

АКМЕОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Иралина М.М.
Казахский национальный педагогический университет им. Абая
г. Алматы, Казахстан

Содержание образования является одним из основных средств развития личности. При традиционном, классическом подходе содержание образования можно определить как точно очерченный круг систематизированных знаний, умений и навыков, которыми должен овладеть учащийся в процессе обучения в учебном заведении определенного типа, и на этой основе – сформированность взглядов, убеждений, мировоззрения, личностных качеств и определенного уровня развития познавательных возможностей учащихся. В настоящее время этот подход определяется как знаниево-ориентированный подход. Знания, безусловно, являются одной из важнейших социальных ценностей, играют большую роль в социализации и развитии личности.

В структуре содержания образования можно выделить четыре блока.

Первый блок включает формирование знаний об окружающем мире и методологического подхода к познавательной и практической деятельности.

Второй блок позволяет овладеть тем, что накоплено человечеством, в процесс осуществления деятельности.

Третий блок сориентирован на дальнейшее познание и творческий поиск в осуществлении деятельности.

Четвертый блок позволяет регулировать поведение, проявление эмоций, ценностные ориентации, потребности, мотивы и т.д. в многообразии окружающего мира.

Содержание образования в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре и спорту включает теоретические знания, педагогические умения и навыки.

Теоретические знания подразделяются на две группы: общие и специальные.

Педагогические умения и навыки тоже подразделяются на две группы: общие и специальные.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Наиболее значимыми общими педагогическими умениями и навыками являются:

– организация целесообразной структуры содержания с учетом его восприятия обучаемыми;

– умение воздействовать на личность обучаемого с целью предельно быстрого его перевода на уровень «субъект учебной деятельности»;

– организация коллективной и индивидуальной деятельности педагога;

– структурно-композиционное построение педагогического процесса, обеспечивающее достижение необходимого результата.

Специальные педагогические умения и навыки включают:

– умение диагностировать состояние спортсмена;

– умение прогнозировать результат;

– умение планировать учебно-тренировочный процесс;

– умение осуществлять учебно-тренировочный процесс;

– умение регулировать и корректировать учебно-тренировочный процесс;

– умение учитывать и оценивать результаты деятельности и определить следующие задачи.

Специальные педагогические умения и навыки должны быть ориентированы на формирование и развитие:

– физических качеств;

– функциональных возможностей;

– технико-тактической подготовленности;

– психологической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом [1].

Содержание образования является одновременно объектом деятельности и педагога, и обучаемого. При этом каждый из них решает свои задачи, что в конечном счете приводит к результату, соответствующему поставленной цели.

Обучающая деятельность педагога направлена на формирование системы знаний, умений и навыков обучаемы, включая одновременно и цели развития и воспитания личности. Она должна включать следующие виды: планирование; организацию учебно-познавательной деятельности; предъявление информации; формирование умений и навыков; систематизацию и обобщение знаний, умений и навыков; стимулирование и мотивацию личности обучаемого в процессе учебной деятельности; педагогическое диагностирование; контроль за ходом процесса обучения, проверку и оценку усвоения содержания образования; корректировку

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

учебного процесса; анализ обучающей деятельности и ее результатов. Каждый из этих видов деятельности необходим, и все они взаимосвязаны.

Одним из важнейших аспектов предмета акмеологических исследований являются подготовка и становление студента как профессионала. В этот период происходит интенсивное развитие способностей и личностных качеств; формируется опыт создания собственных интегральных схем – в виде синтеза знаний из различных источников, системы знаний в форме, удобной для решения практических и теоретических задач; способов осуществления внутренней обратной связи (цель-деятельность-результат-степень рассогласования цели и результата). Активная познавательная деятельность способствует развитию и наращиванию творческого потенциала.

Для управления процессом становления профессионального мастерства будущих специалистов важное значение имеет формирование физических и психических качеств, обуславливающих успешность предстоящей производственной деятельности, повышение уровня специальных знаний и др.[2]. В общей технологии преподавания физической культуры решению этих задач должно быть уделено соответствующее место. Важно включать их во все планирующие документы, начиная с рабочего учебного плана, учебно-методического комплекса дисциплины, учебно-методического комплекса для обучающегося и необходим систематический контроль за динамикой важных ключевых профессионально важных психофизических качеств.

В состав комплексов можно включить учебные пособия в печатном или компьютерном виде, творческие задания, обучающие игры, использование общественных ресурсов, изучение и закрепление нового материала (интерактивная лекция, работа с видео- и аудиоматериалами) для осмысления, закрепления и контроля знаний. Видеокассеты могут содержать видеоклипы с физическими упражнениями для выработки правильной осанки, развития физических качеств и др., а также разместить контрольные тесты, пробы для самостоятельного контроля физической подготовленности студентов, тесты для оценки уровня развития ФК. При разработке программ, комплексов можно использовать доступные показатели и тесты, такие, например, как: антропометрические характеристики (рост, вес и др.), функциональные показатели (артериальное давление и др.).

Для оценки работы обучающегося по программе дисциплины, полученным им теоретических знаний, степени развития творческого мышления, приобретения навыков самостоятельной работы, умения синтезировать полученные знания и применять их на практике для студентов 1 и 2 курсов всех специальностей мною разработан и составлен УМК дисциплины «Физическая культура (включая валеологию)». Одним

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

из разделов которого являются- Материалы для мониторинга и контроля образованности обучающихся (уровня сформированности предметных компетенций:

- тестовые задания – обязательная сдача Президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан (бег на 100 м; бег на 1000/3000 м; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине; поднимание туловище из положения лежа на спине);

- оценка функционального состояния организма с помощью различных проб (Ортостатическая проба; Проба Мартине; Гарвардский степ-тест и др.);

- показатели здоровья (12-минутный тест ходьба и бега Купера; Проба с одышкой и др.);

- основы самоконтроля – определение физической подготовленности студентов по тестам (антропологические данные; тест на гибкость; тест на быстроту; тест на скоростную выносливость и др.);

- дневник самоконтроля;

- основы ритмической гимнастики (музыка и движение, основные шаги, танцевальные композиции, выполнение комплексов ОРУ (из 8-10 упражнений) под музыку индивидуально и с группой, составление тематического или сюжетного танцевальных комплексов и др.); судейство и помощь в организации соревнований по аэробике, участие в соревнованиях по аэробике;

- знание методики преподавания народных (национальных) игр, подвижных игр, комбинированных эстафет; умение применять и выполнять на учебных занятиях;

- знание правил спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), правила игры в настольный теннис, бадминтон и умение применять их на практике, участие в соревнованиях, судейство соревнований.

Преподаватель физического воспитания в вузе должен уметь:

– определять общие и конкретные цели физического воспитания;

– определять цели и задачи конкретного занятия физической культурой;

– подбирать и применять современные методы обучения и воспитания;

– использовать различные средства физической культуры и спорта;

– подбирать разнообразные формы занятий с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучаемых, уровня их физической подготовленности, состояния здоровья, а также социально-психологических особенностей;

– использовать в процессе физического воспитания национальные виды спорта, культурные традиции;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

– применять комплексов методов и средств для формирования у обучаемых навыков соблюдения личной гигиены, профилактики заболеваний и контроля за состоянием своего организма;

– владеть методами врачебно-педагогического контроля; приемами, обеспечивающими безопасность на занятиях, способами оказания первой медицинской помощи;

– прививать обучаемым навыки самостоятельной подготовки к проведению занятия;

– готовить физкультурный актив, способный оказывать помощь в организации и проведении ежедневных занятий физической культурой и спортом в различных формах;

– анализировать, обобщать и творчески использовать передовой педагогический опыт, постоянно повышать свой уровень психолого-педагогический знаний и профессиональной подготовки.

Для того, чтобы организовать педагогический процесс на уровне технологии и эффективно управлять им, необходимо четко представлять структуру педагогической системы.

Эта система включает различные компоненты, которые в педагогике обычно рассматриваются как равноуровневые. Анализ педагогического процесса позволяет выделить:

– педагогический базис – без его компонентов (педагог, учащийся, содержание образования) специально организованный процесс невозможен;

– педагогическая надстройка – ее компоненты (формы, методы и средства) позволяют устанавливать взаимосвязи между компонентами педагогического базиса;

– системоориентирующие компоненты (цель и результаты).

Таким образом, педагогическая система представляет собой совокупность структурных и функциональных компонентов и взаимосвязей между ними, сориентированных на достижение результата в соответствии с поставленной целью.

Список литературы

1. Г.И. Хозяинов, Н.В. Кузьмина, Л.Е. Варфоломеева. Акмеология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – 2-ое изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 208 с.

2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд., - М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 272 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ БУДУЩЕМУ ТРЕНЕРУ ПО ФОРМИРОВАНИЮ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЗЮДОИСТОВ

Камысбаева Д.К., Байзакова Н.О., Таганова Н.П., Мухаметханов А.Р.
Таразский государственный университет им. М.Х. Дулати
г. Тараз, Казахстан
Казахский национальный университет им. аль-Фараби
г. Алматы, Казахстан

Высокий уровень развития современного спорта, регулярно меняющиеся правила соревнований предъявляют жесткие требования к качеству подготовки дзюдоистов на различных стадиях долголетнего учебно-тренировочного процесса. В дзюдо для достижения эффективных результатов в соревновательной деятельности нужно проводить поединки в предельно высоком темпе, атаковать соперника реально каждые 15-25 секунд, применять все способы вытеснения (перемещения) соперника к краю рабочей зоны, резко переходить к контратакующим действиям и прочие способы ведения поединка. Подобное содержание поединка устанавливает способность рационально тратить энергию и своевременно восстанавливать работоспособность во время состязаний и соревнований в целом, наряду с технической подготовленностью как важнейшего компонента структуры специальной подготовленности дзюдоиста. По этой причине подготовка борца в значительной мере ориентирована на развитие специальной выносливости, которая прямо определяет эффективность соревновательной деятельности.

Под выносливостью в дзюдо подразумевается скоростно-силовая выносливость, непосредственно связанная с возможностью спортсмена экономить энергию для выполнения тактических решений и с техническим мастерством, установленных в жесточайших условиях соревновательного боя. При этом выражение мощи дзюдоистами рассматривается как процесс преодоления противодействия соперника или сопротивления ему за счет мышечных усилий в партере и при выполнении двигательных действий в стойке.

По мнению Я.К. Коблева, именно рациональное сочетание быстроты, выносливости и силы лежит в основе достижения победы всесторонне подготовленным дзюдоистом. Обычно в подготовке дзюдоистов силовые способности рассматриваются как скоростно-силовые, силовая выносливость и собственно – силовые, что находит свое отражение в содержании силовой подготовки борцов: использование арсенала физических упражнений из тяжелой атлетики совмещая со специальными тренировочными упражнениями дзюдоистов.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Разрабатываемая методика развития силовой выносливости у дзюдоистов основана на сочетании названных компонентов в силовой подготовке дзюдоистов. Аргументированность исходных позиций при разработке данной методики силовой выносливости дзюдоистов дает возможность уверенности предполагать, что ее внедрение в тренировочный процесс позволит в тесной взаимосвязи с технико-тактической подготовкой, значительно повысить эффективность силовой подготовки спортсменов, совершенствовать у них скоростную – силовую выносливость и увеличивать уровень и структуру специальной подготовленности в целом.

Все вышесказанное обуславливает актуальность темы по развитию силовой выносливости у дзюдоистов.

Объектом данной работы является спортсмены дзюдоисты.

Предмет исследования – развитие силовой выносливости у дзюдоистов.

Цель работы – разработать методы и средства развития силовой выносливости у дзюдоистов. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- изучить теоретические основы силовой выносливости;
- исследовать теоретико-методические аспекты силовой выносливости у дзюдоистов;
- разработать средства и методы силовой выносливости у спортсменов – дзюдоистов;
- определить эффективность разработанной методики развития силовой выносливости у дзюдоистов.

Научная новизна данной работы заключается в разработке методов и средств силовой выносливости у спортсменов – дзюдоистов.

Теоретическая значимость: открываются перспективы дальнейших исследований по проблеме развития силовой выносливости у дзюдоистов.

Практическая значимость данного исследования заключается в том, что изложенные в нем материалы могут быть использованы тренерами и спортсменами для достижения высоких спортивных результатов при подготовке к ответственным соревнованиям.

Исходя из всего вышеизложенного, решение проблемы развития силовой выносливости у спортсменов-дзюдоистов будет способствовать более эффективному осуществлению учебно-тренировочного процесса в спорте.

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин, выполняемые в аэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом придерживаются следующих правил.

1. Доступность. Сущность правила заключается в том, что нагрузочные требования должны соответствовать возможностям

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

занимающихся. Учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности. В процессе занятий после определенного времени в организме человека произойдут изменения физиологического состояния, т.е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Таким образом, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья.

Основными методами развития общей выносливости являются: 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного интервального упражнения; 3) метод круговой тренировки; 4) игровой метод; 5) соревновательный метод (табл. 1).

Таблица 1

Методы и характерные показатели нагрузки при развитии общей (аэробной) выносливости в процессе физического воспитания детей 7-17 лет (по В.И. Ляху, 1998)

№ п/п	Метод	Число повторений	Нагрузка Длительность	Интенсивность	Отдых	Упражнение (средство)
1	Слитного (непрерывного) упражнения	1	Не менее чем 5-10 мин., 10-15 мин., 15-25 мин	Умеренная и переменная ЧСС во время работы от 120-130 до 160-170 уд./мин	Без пауз	Ходьба, бег, передвижения на лыжах, езда на велосипеде, многократные прыжки через короткую скакалку и др.
2	Повторного интервального упражнения	3-4 (при хорошей подготовке больше)	1-2 мин (для начинающих), 3-4 мин (для достаточно тренированных)	Субмаксимальная ЧСС от 120-140 в начале до 170-180 уд./мин	Активный (бег трусцой, ходьба), неполный	То же
3	Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы	Число кругов (1-3)	Время прохождения круга от 5 до 10 мин, длительность работы на одной станции 30-60 с	Умеренная или большая	Без пауз	Повторный максимум (ПМ) каждого упражнения (индивидуально): 1/2-1/3 ПМ (в начале), 2/3-3/4 ПМ (через несколько месяцев занятий)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

4	Круговая тренировка в режиме интервальной работы	Число кругов (1-2)	5-12 мин, длительность работы на одной станции 30-45 с	Субмаксимальная переменная	Отдых между станциями 30-60 с; отдых между кругами 3 мин	Бег, многоскоки, приседания, отжимания в упоре, подтягивания в висе, упражнения с набивным мячом на гимнастической стенке и т.д.
5	Игровой	1	Не менее 5-10 мин	Переменная	Без пауз	Подвижные и спортивные игры типа «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Мини-баскетбол» и т.п.
6	Соревновательный	1 (проводить не чаще 4 раз в год)	В соответствии с требованиями программы	Максимальная	Без пауз	6- или 12-минутный бег, бег на 600-800 м (I-IV кл.), 1000-1500 м (V-IX кл.), 2000-3000 м (X-XI кл.)

Для развития специальной выносливости применяются: 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный); 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный); 3) соревновательный и игровой методы (табл. 2).

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин (иногда по 15-30 с). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6-10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

Соревновательный метод предусматривает использование различных соревнований в качестве средства повышения уровня выносливости занимающегося.

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки.

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин, выполняемые в аэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом придерживаются следующих правил.

1. Доступность. Сущность правила заключается в том, что нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся. Учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности. В процессе занятий после определенного времени в организме человека произойдут изменения физиологического состояния, т.е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Таким образом, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья.

Значительный эффект при воспитании общей выносливости дает метод интервального упражнения. Анаэробная работа является сильным раздражителем, стимулирующим функциональные перестройки сердечной деятельности. Повышается потребление кислорода, увеличивается ударный объем крови и т.д. Основная сложность при применении данного метода заключается в правильном подборе наилучших сочетаний нагрузки и отдыха.

Если интенсивность работы выше критической (75-85% от максимума), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд./мин, то повторная работа дается тогда, когда ЧСС снижается до 120-130 уд./мин. Длительность повторной работы 1-1,5 мин, характер отдыха - активный. Число повторений определяется возможностью поддержания

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

достигнутого уровня МПК (3-5 повторений). Метод повторно-интервального упражнения используется в работе только с достаточно квалифицированными спортсменами. Его применение свыше 2-3 месяцев не рекомендуется.

2. Систематичность. Эффективность физических упражнений, т.е. влияние их на организм человека, во многом определяется системой и последовательностью воздействий нагрузочных требований. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. В работе с начинающими дни занятий физическими упражнениями по воспитанию выносливости должны сочетаться с днями отдыха. В случае использования бега он должен сочетаться с ходьбой, т.е. ходьба здесь выступает как отдых перед очередным бегом.

3. Постепенность. Это правило выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Значительных функциональных перестроек в сердечно-сосудистой и дыхательной системах можно добиться в том случае, если нагрузка будет постепенно повышаться. Следовательно, необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма. Используя метод равномерного упражнения, необходимо, прежде всего, определить интенсивность и продолжительность нагрузки. Работа осуществляется на пульсе 140-150 уд./мин. Для школьников в возрасте 8-9 лет продолжительность работы 10-15 мин; 11-12 лет - 15-20 мин; 14-15 лет - 20-30 мин.

Таблица 2

Методы и характерные показатели нагрузки при развитии специальных видов выносливости (по В.И.Ляху, 1998)

Вид выносливости	Число повторений	Нагрузка		Отдых	Упражнение (средство)	Метод
		Длительность	Интенсивность			
Силовая (анаэробная - аэробная)	От 10 до 15-30 раз	От 10 до 30 с	От средней до субмаксимальной	Не полный, 20-40 с	Круговая тренировка: 20-30 с - работа, 20 с - отдых	Интервальный
Скоростная, основанная на анаэробно-креатинфосфатном энергетическом источнике	3-5 раз	От 8 до 45 с	Максимальная	Пассивный	3х100 м, 4х60 м	Повторный

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Скоростная, основанная на анаэробно-гликолитическом механизме энергообеспечения	1-2 раза	От 45 с до 2 мин	Субмаксимальная - 85-95% от максимальной мощности	Не полный, 30-60 с	Темповый бег 2х200м	Интервальный
Скоростная, основанная на анаэробно-аэробном механизме энергообеспечения	1-3 раза	2-10 мин	Средняя -от 60-65 до 70-75% от максимальной мощности	Не полный	Бег 2х3 мин, минимум 1 мин активного отдыха	Интервальный
Координационная	1-3 раза	2-10 мин	Тоже	Без пауз	Игровые упражнения и игры, специально подобранные гимнастические упражнения и др.	Игровой

Сущность этого метода заключается в изменении скорости на отдельных участках и во включении ускорений на отдельных участках дистанции в сочетании с равномерной работой. Это позволяет осваивать большие объемы нагрузки при достаточно интенсивном уровне воздействия. Работу постепенно доводят до 120 мин, если в этом есть необходимость. Переменная непрерывная работа предъявляет более повышенные требования к сердечно-сосудистой системе, нежели равномерная работа. При применении метода переменного непрерывного упражнения на некоторых участках дистанции образуется кислородный долг, который в последующем на очередном отрезке дистанции должен быть погашен.

Выводы: проанализировав научно-методическую литературу мы пришли к выводу, что проблема развития силовой выносливости у дзюдоистов весьма актуальна. На основе этого использовали интервальный метод тренировки, включающую упражнения с отягощением.

Эта методика применялась в течение трех месяцев в группе дзюдоистов учебно-тренировочной группы третьего года обучения. По истечению эксперимента тестирование показало, что в экспериментальной группе прирост силовой выносливости составил 8,82%, тогда как в контрольной группе 5,84%, что доказывает эффективность этого метода.

Однако подготовка квалифицированных спортсменов не заканчивается только развитием силовой выносливости, она является

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

лишь частью сложного тренировочного процесса, в котором для достижения высоких результатов необходимо совершенствовать совокупность физической, технической и психологической подготовки. Решение этой проблемы является основной для тренера, если найдет правильную методику и грамотно будет ее использовать, то спортсмены будут добиваться соответствующих результатов.

Список литературы

1. Коблев, Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: автореф. дис. ... д-ра пед. наук/ Коблев Я.К. – М., 1990. – 41 с.
2. Элипханов, С.Б Силовая подготовка в женском дзюдо// Теория и практика физической культуры. – 2011. – No10. – С. 68-72.
3. Дубровский, В.И. Спортивная медицина [Текст]: Учеб.для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 1998. – 480 с
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] / Ю.И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382 с.
5. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]: Учеб.для студентов вузов / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2004. – 272 с.
6. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учеб.для студентов вузов / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2005. – 272 с.

ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТА КАК УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ОБРАБОТКИ И УСВОЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ СТУДЕНТОМ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Кузнецова Л.П.
Орловский государственный университет
г. Орел, Россия

Продолжительная реформа российского образования в сочетании с неоднозначной социальной обстановкой в стране, помимо инноваций, структурной перестройки, требований к качеству образования, к сожалению, приносит и негативные изменения как в общеобразовательных учреждениях, так и в вузах. Уровень современных абитуриентов, к сожалению, значительно ниже, чем был еще хотя бы 20 лет назад, а, тем более, в советское время. По мнению многих ученых и

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

специалистов, это обусловлено тем, что, с одной стороны – современные школьники практически не мотивированы к получению знаний, а с другой, тем, что качественный состав педагогов общеобразовательных учреждений, в настоящее время, значительно изменился - профессиональные учителя, подготовленные еще в советское время, постепенно заменяются молодыми педагогами, которые уже не обладают тем уровнем квалификации, который был характерен для педагогов советской школы.

В результате, вуз получает студентов, которые не привыкли работать с литературными источниками, пишут с ошибками, мало читают, считают основным источником знаний – Википедию, не имеют навыков структурирования материала, конспектирования, что, безусловно, отрицательно сказывается как при выполнении письменных работ (рефератов, учебно-исследовательских, курсовых и выпускных квалификационных работ, докладов и т.п.) и подготовке устных ответов, так и в процессе усвоения теоретических знаний на лекционных и практических занятиях. В этой связи, одной из актуальных проблем является научение студентов основам работы с материалом теоретических курсов, формированию понятийного аппарата, освоению новых знаний в процессе самостоятельной работы и выработке навыков творческой работы с уже имеющимися знаниями.

Одним из действенных методов, в этой связи, на наш взгляд, может служить применение интеллект-карт, основывающихся на принципе «радиального мышления». Интеллект-карта – это запись, особая схема, основанная на творческом мышлении и представляющая собой доступно воспринимаемый «план мыслей человека». Применение интеллект-карты не только повышает компетентность человека, работает как мнемонический элемент, но и вносит в процесс обучения положительные эмоции, легкость в восприятии теоретического материала, ощущение творчества, а, следовательно, мотивирует студента к познавательной деятельности.

На протяжении довольно длительного времени в процессе обучения людей самого разного возраста, начиная с самого раннего и заканчивая пожилым, для более качественного и доступного изложения каких-либо знаний используются схемы, рисунки и графические символы. Однако, с 60-х годов прошлого века данный метод, способствующий усвоению и запоминанию, стали исследовать и развивать как особый способ мышления, способ представления и связывания мыслей - «Mind Maps» или «Concept mapping». То, как человек мыслит, влияет на то, как и что он изучает. Составление схем и графических изображений, как бы выстраивает последовательность мышления человека и помогает ему увидеть связи между знаниями и явлениями. Это, в свою очередь,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

составляет основу учебного движения, названного «конструктивизмом», в котором детерминирующим положением является то, что уже имеющиеся у человека знания должны являться основой для приобретения новых знаний.

Составление «схем мыслей» как методика создания новых идей, была названа «Mind Maps» (теория интеллект-карт) и использовалась разработчиками для создания компьютерных программ. В 1974 году эта теория впервые была представлена широкой общественности, как метод, когда любая мысленная карта структурируется на основании ключевого (главного) слова или концепции, вокруг которых «наращиваются» 5-10 существенных (главных) идей или положений, имеющих к ним непосредственное отношение.

В нашей стране учеными в рамках системологии разрабатывалась аналогичная идея, нашедшая свое применение в организационно-деятельностных играх, где основу интеллект-карты составлял принцип «радиального мышления» (от лат. radians – «испускающий лучи»). «Радиальное мышление» - это ассоциативное мышление, в основе которого также находится центральный образ, от которого «лучами» к границам листа расходятся ключевые слова (или их графические изображения), соединяющиеся между собой ветвящимися линиями. При этом, каждая новая ветвь как новая идея, является исходной для бесконечного продолжения данного процесса в пространстве и во времени.

Ученые, исследующие и разрабатывающие интеллект-карту, основанную на принципе радиального мышления, сравнивают ее с планом городской застройки, где центр – это самая важная идея, главные дороги, ведущие от центра, - наиболее существенные мысли, возникающие у человека в процессе мышления, второстепенные дороги или ответвления – менее значимые мысли и так далее. Если в плане специальными значками отмечают городские достопримечательности, то на интеллект-карте особыми значками (графическими изображениями) можно «маркировать» особенно интересные идеи. Так же, как и любая дорожная карта, интеллект-карта: дает обобщенное представление о какой-либо обширной области или предмете; позволяет планировать или выбирать маршрут и дает представление, куда направляется человек и где он уже был; собирает в единое целое значительное количество данных и хранит их в определенном месте; способствует решению проблемы, позволяя человеку увидеть новые пути и творческие подходы; поддерживает положительный эмоциональный и эстетический фон человека, работающего с ней.

Известно, что всегда лучше запоминается мысль, повторенная дважды. Если человек хочет каким-либо образом закрепить, зафиксировать объем мыслей, знаний, идей и представлений,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

возникающих у него, когда он о чем-либо думает, в виде таблиц, списков, обычного текста, то это требует дополнительных усилий, так как для мозга человека неестественно думать таким образом. Если же фиксировать этот поток в виде интеллект-карты, то это будет легко, ясно и понятно, она легко и просто воспринимается и запоминается, потому что записана на «языке мозга». Ученые предположили, что наиболее естественными для мозга человека являются ассоциативное (радиантное) и иерархическое виды мышления, а для запоминания информации, ее обработки, структурирования и понимания - визуальное мышление («лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать»!).

При использовании в процессе обучения интеллект-карта обеспечивает создание ясных и понятных конспектов теоретических занятий (лекции, объяснения, рассказа и др.); позволяет достичь высокого уровня понимания при работе с текстовым материалом (учебники; дополнительный текстовой материал и др.); способствует качественному структурированию материала при подготовке (выполнении) рефератов, курсовых и выпускных квалификационных работ, творческих заданий, докладов с презентациями, учебно-исследовательских и учебно-методических работ, подготовке ответов при устных формах контроля и, особенно, при сдаче комплексного государственного экзамена.

Любая интеллект-карта – это своеобразный «нелинейный», так называемый «беспорядочный» конспект, который не выстраивается в строчки и, более того, выполняется на чистой нелинованной бумаге. Чтобы овладеть умением составлять такие конспекты, необходимо разрушить привычный стереотип и включить в работу оба мозговых полушария, а также все фундаментальные принципы запоминания. В данной системе конспект составляется на основе ключевого образа для запоминания, выражающего главную тему. От этого центрального образа отходит множество соединительных линий (левое полушарие), над которыми написаны (левое полушарие) или нарисованы (правое полушарие) ключевые понятия для составления образа или просто рисунки, касающиеся основных подтем конспектируемого материала.

Студент не только быстро и практически точно запоминает законспектированные таким образом теоретические знания, но и получает возможность понять, проанализировать и критически оценить полученную информацию. При помощи ключевых слов, на основе которых строятся интеллект-карты, по мнению многих специалистов, можно запомнить целую книгу в виде одного четкого и красочного образа. Для построения интеллект-карты применяются принципы запоминания, основанные на творческом мышлении, что позволяет значительно легче освоить теоретические знания практически в любой новой дисциплине и пройти тесты различной степени сложности.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Интеллект-карты «Mind Maps» достаточно популярны в мире, но до настоящего времени еще не приобрели достаточную популярность в нашей стране. Это связано, прежде всего, с особенностями традиционного обучения, где доминирует левое полушарие мозга, то есть - логическое мышление (репродуктивное обучение, широкое использование алгоритмов – решение типовых задач и т.д.). А рекомендации по составлению интеллект-карт не содержат четкого алгоритма мыслительных действий. Они должны способствовать увеличению степени творческой, креативной свободы студента, основанной на уже имеющихся знаниях, что превращает процесс составления интеллект-карты в процесс конструирования «нового интеллектуального продукта», схожим с созданием небольшого, но уникального «произведения искусства». Таким образом, уровень творческих способностей каждого конкретного студента индивидуализирует процесс создания интеллект-карты и, практически, «сводит на нет» списывание, плагиат.

Учитывая особенности русского менталитета, доктор педагогических наук, профессор РАЕН Е.Е.Васильева создала «Russian Mind Maps». «Russian Mind Maps» - это технология развития эффективного мышления на основе интеллект-карт, развивающая: 1) логическое мышление, 2) воображение, 3) зрительную память, позволяющая мыслить «системно и целостно», запоминать на 100% учебный материал, анализировать, систематизировать и структурировать значительные объемы информации. «Russian Mind Maps» применяются в разных областях деятельности: обучении, профессиональной деятельности (бизнес-консультировании), повседневной жизни, процессе саморазвития (психологическом консультировании) и др.

Теория «Russian Mind Maps». Е.Е.Васильевой, несмотря на использование базовой теории «Mind Maps», тем не менее, значительно отличается от нее: системой, соединяющей процессы логики, воображения и зрения; системой оформления; системой выбора ключевых слов; системой иерархии и взаимосвязи ключевых слов; системой направленного воображения; системой мнемотехники; системой символизации и зрительного изображения (рисования); классификацией видов интеллект-карт.

Использование интеллект-карт в процессе обучения студентов различных направлений подготовки и профилей в сфере физической культуры и спорта имеет особое значение. Этот метод позволяет не только более эффективно усваивать материал таких теоретических дисциплин как «Теория спорта», «Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте», «Методика обучения и воспитания физической культуры», «Биомеханика двигательных действий» и других дисциплин учебного плана, но и применять свои знания в будущей профессии. Навык, полученный при составлении интеллект-карт

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

обеспечит будущим тренерам возможность более качественного обучения своих воспитанников техническим, тактическим и психологическим основам избранного вида спорта; позволит более эффективно проводить научно-исследовательскую и методическую деятельность в профессии и т.д.

Освоение технологии использования интеллект-карт, безусловно, имеет значение и для преподавателей высшей школы. Интеллект-карта позволит преподавателю оперативно и качественно решать задачи обучения и воспитания студентов, структурировать свою профессиональную деятельность, эффективно организовывать собственные научные исследования и т.д., в том числе - использовать интеллект-карты как оценочное средство. Однако, по нашему мнению, внедрение данного метода имеет и некоторые трудности. Чтобы обучить студента методике составления интеллект-карты, преподавателю необходимо «израсходовать» некоторое количество учебного времени, выделенного на конкретную учебную дисциплину, что, естественно, приведет к увеличению объема самостоятельной работы студента по изучению данной дисциплины и может не лучшим образом повлиять на качество усвоения дисциплине, то есть, «приращения» качества усвоения знаний, на которое мы рассчитывали, внедряя интеллект-карту в процесс обучения, мы не получим. В этой связи, можно и нужно использовать такую дисциплину, как «Информатика» (и другие аналогичные дисциплины), которая позволит студенту еще в начале обучения в вузе, в процессе обучения на первом курсе, овладеть данной методикой и, впоследствии, пользоваться навыком составления интеллект-карты в процессе изучения любой дисциплины учебного плана.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА РАЗВИТИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Никитенко А.Н., Шувалов Ю.Н.
Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н.Толстого
г. Тула, Россия

Волевая регуляция является частным случаем произвольного управления поведением и деятельностью человека. Она характеризуется значительными морально-волевыми усилиями, направленными на преодоление препятствий и трудностей, выбора целей и путей достижения их, т.е. является механизмом самомобилизации человека.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

В обыденной жизни такая самомобилизация обозначается как «сила воли». Поэтому очень часто в быту людей делят на волевых и безвольных. Такой обобщенный подход к оценке «силы воли» человека, по мнению Е.П. Ильина, не оправдан, так как он сильно упрощает картину.

Конкретное содержание волевой регуляции психологи объясняют силой мотива, борьбой мотивов, возникновением эмоционального подъема, смыслом действий, силой потребностей и другими факторами. Все это свидетельствует о трудности измерения волевых проявлений человека. Еще А.Ц. Пуни писал, что проявления воли всегда конкретны и обусловлены теми трудностями (со всеми присущими им особенностями), которые человек преодолевает.

Вместе с тем, существует моральный компонент воли, который не является специфичным при разных волевых проявлениях. Как отмечал И.М.Сеченов, воля это деятельная сторона разума и морального чувства. Следовательно, проявления воли зависят от нравственных черт характера. Кроме преодоления значительных трудностей этот компонент обеспечивает нравственное поведение человека. Наличие у человека прочных убеждений, целостного мировоззрения и стойких убеждений Л.И. Божович связывает не просто с волевой регуляцией, а с волевой организацией личности человека. Отсюда становится понятным, что формирование волевой сферы личности человека обусловлены его нравственным воспитанием. При воспитании человека и его морально-волевой подготовке в первую очередь необходимо заботиться о формировании целостной личности, у которой хорошо развиты мотивы, имеющие общественную направленность.

Для получения профессии педагога по физической культуре и спорту в ВУЗы приходят молодые люди с достаточно сформированными жизненными установками и моральными ценностями. Как правило, это квалифицированные спортсмены, которые получили достаточную хорошую «закалку» в спортивной деятельности. Однако разные условия этой деятельности создают различные предпосылки для развития морально-волевой сферы человека.

Целью нашего исследования было определение показателей морально-волевой сферы студентов-спортсменов, обучающихся на факультете физической культуры Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н.Толстого.

Для реализации этой цели были выбраны следующие методики психодиагностики: «Уровень терпеливости» (Е.П.Ильин, Е.К. Фещенко); «Уровень упорства» (Е.П. Ильин, Е.К. Фещенко); «Оценка выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении» (Г.С. Никифоров, В.К. Васильев, С.В. Фирсова); «Уровень проявления совестливости» (Е.П. Ильин); «Уровень вспыльчивости» (Е.П. Ильин, П.А.Ковалев); «Структура агрессивного поведения» (Е.П.Ильин,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

П.А.Ковалев); многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков и В.С. Чермянин); фактор «G» опросника Р.Б. Кеттелла.

Статистический анализ проводился по специализированной программе MS Office Excel. При определении уровня достоверности полученных данных применялся t-критерий Стьюдента. Достаточным считался 95% уровень достоверности полученных результатов.

В эксперименте приняли участие студенты-спортсмены факультета физической культуры в количестве 63 респондентов (48 мужчин и 15 женщин). Все респонденты были распределены на четыре группы (табл. 1): «Единоборства» (карате, фехтование, бокс, борьба, пауэрлифтинг); «Игровые виды спорта» (футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, хоккей); «Циклические виды спорта (лыжные гонки, бег, плавание, велосипед); «Ациклические виды спорта (художественная и спортивная гимнастика, акробатика, спортивные танцы, тяжелая атлетика, туризм).

Таблица 1

Характеристика студентов-спортсменов, обучающихся на факультете физической культуры

Пол	Виды спорта				Спортивная классификация				Стаж СД
	Едино-борства	Игро-вые	Цикли-ческие	Ацик-личес-кие	м/с	кмс	1р	м/р	
муж.	12	20	8	8	3	5	16	24	7,29±3,51
n=48	25%	41%	17%	17%	6%	14%	30%	50%	
жен.	0	5	8	2	1	6	4	4	8,27±2,84
n=15	0%	33%	53%	14%	6%	40%	27%	27%	

Можно отметить, что стаж спортивной деятельности у женщин был в среднем на 1 год выше, чем у мужчин. К тому же, женщины превосходили мужчин в спортивном мастерстве (спортсменов высоких разрядов в два раза больше).

Достоверных различий по проявлениям морально-волевых показателей между представителями ациклических и циклических вводов спорта мы не обнаружили, поэтому результаты их были объединены в одну группу.

Анализируя результаты полученных данных у мужчин (табл. 2), можно отметить, что достоверные различия обнаружены по следующим показателям: проявления упорства ($t = 2,05$; $p < 0,05$) оказались выше у студентов спортсменов, занимающихся циклическими и ациклическими видами спорта **(1 группа)**, по сравнению с представителями игровых видов спорта **(2 группа)**; самоконтроль за деятельностью ($t = 2,46$; $p < 0,05$) у спортсменов первой группы выше, чем у занимающихся единоборствами **(3 группа).**

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Таблица 2

Особенности развития морально-волевой сферы студентов-спортсменов

Морально-волевые качества	Циклические и ациклические виды спорта (n=16)	Игровые виды спорта (n=20)	Едино-борства (n=12)	t		p
1	2	3	4	5	6	7
Совестливость	0,36±0,10	0,37±0,12	0,39±0,08	ц-е	0,88	-
				и-е	0,57	-
				и-ц	0,27	-
Терпеливость	0,67±0,19	0,65±0,17	0,73±0,13	ц-е	0,89	-
				и-е	1,50	-
				и-ц	0,33	-
Упорство	0,78±0,16	0,68±0,19	0,69±0,12	ц-е	1,70	-
				и-е	0,55	-
				и-ц	**2,05**	**0,05**
Вспыльчивость	0,52±0,31	0,57±0,28	0,56±0,33	ц-е	0,33	-
				и-е	0,09	-
				и-ц	0,50	-
Самоконтроль за эмоциями	0,60±0,11	0,55±0,11	0,51±0,12	ц-е	2,03	-
				и-е	0,94	-
				и-ц	1,35	-
Самоконтроль за деятельностью	0,77±0,16	0,70±0,11	0,62±0,16	ц-е	**2,46**	**0,05**
				и-е	1,53	-
				и-ц	1,49	-
Социальный самоконтроль	0,68±0,18	0,67±0,12	0,55±0,19	ц-е	1,83	-
				и-е	1,96	-
				и-ц	0,19	-
Общий самоконтроль	0,68±0,09	0,64±0,08	0,57±0,14	ц-е	**2,38**	**0,05**
				и-е	1,59	-
				и-ц	1,39	-
Косвенная вербальная агрессия	0,39±0,17	0,55±0,19	0,39±0,21	ц-е	0,00	-
				и-е	**2,16**	**0,05**
				и-ц	**2,66**	**0,05**
Прямая вербальная агрессия	0,54±0,26	0,57±0,21	0,52±0,24	ц-е	0,21	-
				и-е	0.60	-
				и-ц	0,37	-
Косвенная физическая агрессия	0,38±0,21	0,35±0,20	0,39±0,19	ц-е	0,13	-
				и-е	0,57	-
				и-ц	0,43	-
Прямая физическая агрессия	0,56±0,27	0,59±0,21	0,56±0,22	ц-е	0,00	-
				и-е	0,38	-
				и-ц	0,36	-

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

1	2	3	4	5	6	7
Общая агрессивность	0,47±0,17	0,51±0,11	0,47±0,14	ц-е	0,00	-
				и-е	0,85	-
				и-ц	0,81	-
Коммуникативность	0,42±0,10	0,43±0,20	0,47±0,11	ц-е	1,23	-
				и-е	0,73	-
				и-ц	0,20	-
Нервно-психическая устойчивость	0,27±0,14	0,30±0,13	0,28±0,07	ц-е	0,25	-
				и-е	0,56	-
				и-ц	0,66	-
Моральная нормативность	0,34±0,13	0,38±0,13	0,42±0,14	ц-е	1,54	-
				и-е	0,80	-
				и-ц	0,92	-
Общая адаптивность	0,31±0,11	0,34±0,11	0,35±0,10	ц-е	1,00	-
				и-е	0,26	-
				и-ц	0,81	-
Фактор «G» по Р.Б. Кеттеллу	0,49±0,20	0,48±0,14	0,47±0,19	ц-е	0,27	-
				и-е	0,16	-
				и-ц	0,17	-

Спортсмены первой группы превосходят членов третьей по общей оценке самоконтроля ($t = 2,38$; $p < 0,05$); косвенная вербальная агрессия у спортсменов игровых видов спорта выше, чем у участников первой и третьей групп ($t = 2,16$; $p < 0,05$) и ($t = 2,66$; $p < 0,05$) соответственно.

Анализируя результаты полученных данных у женщин (табл.3), мы обнаружили, что достоверные различия наблюдаются по таким показателям как самоконтроль в эмоциональной сфере ($t = 2,15$; $p < 0,05$): спортсменки, занимающиеся циклическими и ациклическими видами спорта превосходят своих сверстниц, занимающихся игровыми видами. Зато по показателям косвенной физической, прямой физической и общей агрессивности вторые превосходят первых ($t = 2,15$; $p < 0,05$), ($t = 2,45$; $p < 0,05$), ($t = 3,31$; $p < 0,01$) соответственно.

Таблица 3

Особенности морально-волевой сферы студенток-спортсменов

Морально-волевые качества	Циклические и ациклические виды спорта (n=10)	Игровые виды спорта (n=5)	t	p
1	2	3	4	5
Совестливость	0,39±0,15	0,35±0,06	0,73	-
Терпеливость	0,74±0,18	0,67±0,23	0,60	-
Упорство	0,76±0,16	0,73±0,23	0,26	-

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

1	2	3	4	5
Вспыльчивость	0,61±0,30	0,74±0,21	0,97	-
Самоконтроль в эмоциональной сфере	0,60±0,15	0,46±0,10	**2,15**	**0,05**
Самоконтроль за деятельностью	0,76±0,14	0,66±0,24	0,86	-
Социальный самоконтроль	0,81±0,12	0,73±0,08	1,53	-
Общий самоконтроль	0,73±0,11	0,63±0,11	1,49	-
Косвенная вербальная агрессия	0,48±0,28	0,68±0,13	1,89	-
Прямая вербальная агрессия	0,43±0,36	0,60±0,16	1,26	-
Косвенная физическая агрессия	0,36±0,21	0,64±0,25	**2,15**	**0,05**
Прямая физическая агрессия	0,25±0,26	0,54±0,19	**2,45**	**0,05**
Общая агрессивность	0,37±0,21	0,62±0,08	**3,31**	**0,01**
Коммуникативность	0,36±0,15	0,47±0,10	1,69	-
Нервно-психическая устойчивость	0,32±0,14	0,38±0,13	0,82	-
Моральная нормативность	0,31±0,12	0,51±0,08	**3,84**	**0,01**
Общая адаптивность	0,33±0,11	0,44±0,08	2,00	-
Фактор «G» по Р.Б. Кеттеллу	0,58±0,13	0,58±0,08	0,00	-

Правда, моральная нормативность, несмотря на повышенную агрессивность у студенток-спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта выше, чем у их подруг из первой группы ($t = 3,84$; $p < 0,01$). По всей видимости, жесткие правили игрового поединка заставляют спортсменок следовать нормам морали.

В целом анализ средних результатов показателей морально-волевой сферы у всех испытуемых выявил тот факт, что использованы далеко не все резервы (особенно связанные с повышением моральной нормативностью), заложенные в воспитании спортсменов.

Список литературы

1. Ильина Е.П. Психология воли. /Е.П.Ильин. - СПб Питер, 2009 – 368с.

2. Пуни А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. М., 1977.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Никитенко А.Н., Шувалов Ю.Н.
Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н.Толстого
г. Тула, Россия

Мастерство педагога во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие профессиональной деятельности, определяют быстроту и степень овладения им различными умениями.

Среди профессионально важных качеств педагога по физической культуре можно выделить моральные и волевые качества. Как известно, главной целью высших учебных заведений, в которых осуществляется подготовка педагогов по физической культуре, является не только обучение, но и воспитание будущих специалистов.

Формирование морально-волевой сферы студентов физкультурных вузов становится в настоящее время одним из приоритетных направлений профессиональном образовании. Мораль – это форма общественного сознания, выполняющая функцию регулирования поведения человека. Большое значение для успешной деятельности педагога по физическому воспитанию и спорту имеют волевые качества. Невыдержанный педагог не может успешно вести воспитательную работу с детьми, так как в глазах ребенка он не обладает авторитетом. Педагог без самообладания теряется в неожиданных и конфликтных ситуациях, принимает необоснованные и не адекватные обстановке решения. Проявления силы воли в значительной степени обусловлены нравственными мотивами педагога. Неслучайно Л.И. Божович связывает наличие у человека прочных убеждений и стойких моральных принципов с волевой организацией личности.

Следовательно, одним из путей формирования волевой сферы личности человека считается его нравственное воспитание. Чувство долга, сознание необходимости совершить нравственный поступок во имя другого человека – все это характеризует сформированную в нравственном отношении личность, наличие у нее морального компонента воли. Психологи и педагоги считают, что именно в формировании

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

нравственного компонента воли заложена главная задача в развитии волевой сферы человека. Е.П. Ильин считает, что во многом это положение справедливо, если рассматривать воспитание «силы воли» не как самоцель, а как один из путей формирования личности.

Воспитательная работа в вузе является необходимым условием развития волевой сферы студентов. Дескрипторное описание профессиональных базовых компетенций педагога по физической культуре позволяет понять, как много зависит от личностных особенностей студентов, посвятивших себя педагогическому поприщу. Морально-волевые качества личности формируются в процессе профессиональной подготовки. Основные механизмы здесь – обучение и воспитание. Становление конкретного качества личности – это длительный путь, который начинается с формирования определенного психического состояния, дальнейшего его перевода в доминирующее и закрепление как черты характера.

Цель нашего исследования - определить динамику показателей морально волевых качеств у студентов, выбравших специальность педагога по физической культуре. Для решения конкретных задач выбраны следующие методики психодиагностики: «Определение уровня терпеливости» (Е.П.Ильин, Е.К. Фещенко); «Оценка уровня упорства» (Е.П. Ильин, Е.К. Фещенко); «Оценка выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении» (Г.С. Никифоров, В.К. Васильев, С.В. Фирсова); «Методика изучения совестливости» (Е.П. Ильин); «Уровень вспыльчивости» (Е.П. Ильин, П.А.Ковалев); «Агрессивное поведение» (Е.П.Ильин, П.А.Ковалев); «Опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков и В.С. Чермянин); «Фактор «G» опросника Р.Б.Кеттелла». В качестве респондентов выступали студенты факультета физической культуры ТГПУ им. Л.Н.Толстого (n = 156). Для определения динамики показателей морально-волевой сферы использовались данные студентов первого и третьего курсов. Для определения степени достоверности использовался t-критерий Стьюдента.

Изучение динамики показателей морально-волевой сферы студентов (табл.1) факультета физической культуры показало, что в течение двух лет показатели ее не претерпели существенных сдвигов. Поэтому можно считать их достаточно консервативными образованиями.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Таблица 1

Особенности морально-волевой сферы студентов факультета физической культуры младших и старших курсов

Морально-волевые качества	Студенты 1 курса (n=30)	Студенты 3 курса (n=25)	t	p
Совестливость	0,41±0,08	0,33±0,10	3,24	0,01
Терпеливость	0,69±0,14	0,70±0,20	0,21	-
Упорство	0,75±0,13	0,68±0,20	1,51	-
Вспыльчивость	0,49±0,28	0,63±0,27	1,88	-
Самоконтроль в эмоциональной сфере	0,58±0,13	0,55±0,13	0,85	-
Самоконтроль за деятельностью	0,72±0,15	0,68±0,18	0,98	-
Социальный самоконтроль	0,64±0,22	0,65±0,18	0,22	-
Общий самоконтроль	0,64±0,10	0,62±0,12	0,66	-
Косвенная вербальная агрессия	0,48±0,21	0,42±0,19	1,11	-
Прямая вербальная агрессия	0,50±0,21	0,57±0,27	1,06	-
Косвенная физическая агрессия	0,42±0,20	0,32±0,18	1,95	-
Прямая физическая агрессия	0,57±0,20	0,58±0,27	0,15	-
Общая агрессивность	0,48±0,13	0,47±0,15	0,26	-
Коммуникативность	0,42±0,18	0,46±0,10	1,04	-
Нервно-психическая устойчивость	0,29±0,14	0,29±0,09	0,00	-
Моральная нормативность	0,39±0,14	0,39±0,13	0,00	-
Общая адаптивность	0,31±0,12	0,37±0,07	1,30	-
Фактор «G» по Р.Б. Кеттеллу	0,47±0,16	0,48±0,18	0,22	-

Вместе с тем, на достоверно значимом уровне изменился показатель совестливости у мужчин ($t = 3,24$; $p < 0,01$) в противовес девушкам, у которых он остался на прежнем уровне. Из диапазона средней степени выраженности этот показатель у студентов 1 курса перешел в диапазон низкой степени выраженности у студентов 3 курса. Таким образом, происходит снижение нравственного самосознания личности.

Еще К.К. Платонов по поводу совести писал, что это понятие: «…морального сознания, убежденность в том, что есть добро и зло, сознание и чувство ответственности человека за свое поведение». У студентов старших курсов ответственное отношение к своему поведению,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

к порученному и выполненному заданию находятся на низком уровне. Можно сказать, что у старшекурсников, ослабевает моральный контроль, нравственное качество, которое является основой для возникновения эмоциональных переживаний вины или гордости за свое поведение. Косвенное подтверждение данному факту дает снижение показателей самоконтроля в эмоциональной сфере и самоконтроля за деятельностью, возрастают прямая вербальная агрессия и вспыльчивость.

У девушек (табл.2) наблюдается некоторое улучшение показателей самоконтроля за эмоциями, деятельностью и поведением.

Таблица 2

Особенности морально-волевой сферы студенток факультета физической культуры младших и старших курсов

Морально-волевые качества	Студентки 1 курса (n=10)	Студентки 3 курса (n=6)	t	p
Совестливость	0,37±0,15	0,38±0,07	0,18	-
Терпеливость	0,73±0,15	0,69±0,24	0,37	-
Упорство	0,72±0,16	0,79±0,19	0,76	-
Вспыльчивость	0,71±0,23	0,50±0,32	1,40	-
Самоконтроль в эмоциональной сфере	0,54±0,10	0,61±0,22	0,73	-
Самоконтроль за деятельностью	0,63±0,22	0,77±0,13	1,42	-
Социальный самоконтроль	0,75±0,12	0,79±0,11	0,67	-
Общий самоконтроль	0,67±0,16	0,70±0,09	0,28	-
Косвенная вербальная агрессия	0,58±0,19	0,42±0,29	1,21	-
Прямая вербальная агрессия	0,38±0,30	0,54±0,30	1,30	-
Косвенная физическая агрессия	0,53±0,33	0,41±0,19	0,81	-
Прямая физическая агрессия	0,28±0,29	0,35±0,29	0,47	-
Общая агрессивность	0,40±0,27	0,46±0,19	0,48	-
Коммуникативность	0,31±0,15	0,42±0,15	1,42	-
Нервно-психическая устойчивость	0,26±0,13	0,37±0,13	1,64	-
Моральная нормативность	0,41±0,10	0,36±0,15	0,80	-
Общая адаптивность	0,33±0,11	0,38±0,12	1,02	-
Фактор «G» по Р.Б. Кеттеллу	0,58±0,12	0,58±0,23	0,00	-

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Несколько снижается показатель вспыльчивости, косвенной вербальной и косвенной физической агрессии, однако нарастают показатели прямой вербальной и физической агрессии. К четвертому курсу у девушек имеется тенденция к ухудшению показателя по нервно-психической устойчивости, который, по всей видимости, и оказывает влияние на увеличение прямой вербальной и физической агрессии. Правда, все эти изменения находятся на недостоверно значимом уровне.

Руководству факультета, преподавателям, на наш взгляд, следует обратить внимание на тенденцию негативной динамики некоторых показателей морально-волевой сферы мужского и женского контингента с целью их оптимизации.

Список литературы

1. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. /Л.И.Божович. – СПб., Питер, 2008. 398с.
2. Ильин Е.П. Психология воли. /Е.П.Ильин. – СПб., Питер, 2009 – 368с.
3. Платонов К.К., Голубев Г.Г. Психология: учебник. М., Высшая школа,1973 – 256с.

РЕФЛЕКСИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Романова Н.Н.
Уральский государственный университет физической культуры
г. Челябинск, Россия

В настоящее время система высшего профессионального образования призвана создавать условия для успешной реализации личности студента, раскрытия его ресурсного потенциала в полном объеме, сохранения устойчивой положительной мотивации к перманентному саморазвитию. В современных условиях компетентность выпускника вуза, его мобильность, адаптивность, способность быстро ориентироваться в интенсивном информационном потоке и умение применять нестандартный подход к решению проблемных ситуаций являются гарантией успеха на рынке труда. На данный момент востребован специалист, способный самостоятельно и корректно разрешать возникающие в профессиональной деятельности спорные

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

обстоятельства, выстраивать позитивную стратегию поведения с окружающими, проявлять инициативу и нести ответственность за принятые решения.

Оптимизм, вера в собственные силы, положительная установка на восприятие происходящего в конкретный момент времени и на отдаленную перспективу во многом зависит от компетентности студента в области понимания эмоциональных состояний. Осознание причин возникающих эмоций, динамики настроения, саморегуляция, а также безоценочное и абсолютное принятие собственных индивидуальных особенностей составляет основу эффективного взаимодействия с коллегами и воспитанниками.

Рефлексия эмоциональных состояний, под которой мы понимаем способность осознавать актуальное эмоциональное состояние (как собственное, так и других людей), отслеживать латентные и прямые причины его появления, а также адекватно его выражать, соразмерно социальной ситуации, экологично для самой личности, позволяет оптимизировать сам процесс общения. Точное понимание источника возникновения эмоций и чувств позволяет конструктивно управлять поведением, не допускать проявления отрицательных функций защитных механизмов психики: замещения, контрпереноса, проекции, отрицания, компенсации, регрессии, реактивных образований и др. Для выпускника вуза физической культуры это имеет особое значение, поскольку физкультурно-спортивная сфера имеет ряд отличительных характеристик.

В общеобразовательной и спортивной школах будущему педагогу физической культуры необходимо постоянно управлять коллективом воспитанников в движении, при этом значительная часть занятий проводится на открытом воздухе, в различных температурных условиях, а повышенный шумовой фон предполагает постоянное напряжение голосовых связок. Сам тренировочный процесс имеет рутинный характер, монотонность и некоторое специфичное однообразие физических нагрузок. Все это нередко способствует созданию стрессовых, фрустрационных моментов. В этой связи возрастает потребность в четком, отлаженном механизме рефлексии эмоциональных состояний, позволяющем позитивно влиять на эмоциональный фон, процесс и результат общения.

Далее рассмотрим преимущества компетентностного подхода в русле нашего исследования.

Компетенция – (от лат. compete – добиваюсь, соответствую, подхожу) определяется «Большим энциклопедическим словарем» под редакциейА. М. Прохорова как круг полномочий, знания, опыт в той или иной области [1]. Д. С. Ермаков рассматривает компетенцию как

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

нормативное требование к содержанию образования – совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов [2].

В «Современном словаре-справочнике молодого исследователя» под редакцией А. Я. Найна и З. М. Уметбаева компетентность рассматривается как «уровень образованности, который характеризуется способностью решать задачи в различных сферах жизнедеятельности на базе теоретических знаний (на основе использования научных понятий, принципов, научных законов, теорий, методов науки)» [6].

Данные понятия взаимосвязаны и основываются на качествах личности, позволяющих успешно решать вопросы профессиональной деятельности.

Как отмечает А.В. Купавцев, в основе компетентностного подхода выстраиваются две системы образовательных результатов: знания, умения и навыки нормативной деятельности в типовых ситуациях, и опыт выполнения деятельности, социальные и общепрофессиональные компетенции, отраслевая профессиональная компетентность в нетипичных обстоятельствах и условиях [4].

Как указывают Д.С. Ермаков, В.И. Байденко и И.А. Зимняя, под компетентностным подходом понимается метод моделирования и описания результатов образования как норм его качества в виде признаков практической готовности человека к деятельности [2].

Компетентностный подход позволяет обучать студентов решать важные профессиональные задачи на практическом уровне посредством моделирования педагогических ситуаций. При этом студентам необходимо в минимальный временной промежуток найти конструктивный выход из сложившихся условий: эффективно разрешить создавшийся конфликт, выстроить речь таким образом, чтобы фразы положительно и результативно воздействовали на всех участников происходящего, найти действенное решение, максимально удовлетворяющее запросы каждой из сторон. Выполнение поставленных задач протекает на уровне повышенного эмоционального фона. Интенсивность и динамика эмоций в подобных ситуациях часто препятствует продуктивному выстраиванию линии поведения. Оперативный анализ причин возникающих эмоциональных реакций и их безопасное отреагирование, позволит всем присутствующим компетентно принимать решения. В этом случае эмоции, поступки и речь являются однонаправленными.

Данный поход также допускает возможность осуществления междисциплинарных связей. Это способствует более глубокому

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

осознанию студентами важности учебных предметов, предоставляет им возможность увидеть прикладное значение дисциплин и более осмысленно использовать полученную теоретическую информации в практической деятельности.

В рамках данной публикации представим процесс реализации педагогических условий нашего исследования на основе компетентностного подхода.

Первое педагогическое условие предполагает включение в образовательный процесс арт-технологий, имеющих творческое начало, способствующих социальной адаптации, являющихся простыми и безопасными для применения в работе с различными возрастными группами. Данные технологии неразрывно связаны с включением человека в творческую деятельность и позволяют выявить особенности личности, сознательно или неосознанно скрываемые в условиях формальной коммуникации, осознанием эмоционального состояния. Арт-технологии позволяют создать положительный психологический настрой в группе, предоставляют возможность на символическом уровне экспериментировать с различными эмоциональными состояниями, исследовать и выражать их в социально приемлемой форме, повысить эффективность адаптационных способностей человека, снизить влияние негативных эмоциональных реакций и их проявления в процессе обучения и деятельности.

Таким образом, данное педагогическое условие, реализованное в русле компетентностного подхода, позволяет выявить индивидуальные особенности студентов, которые могут скрываться в условиях формальной коммуникации. Анализ данных особенностей, моделей поведения, работа с защитными механизмами психики, нестандартность учебного материала позволяют добиться положительной мотивации к занятиям, продуктивного взаимодействия на практическом уровне.

Второе педагогическое условие связано с разработкой содержания форм тренинговой работы, включающих в себя задания на узнавание, осознание, выражение эмоциональных состояний, а также поиск продуктивных стратегий в общении и взаимодействии. Отличительная особенность тренинговой группы, по мнению В. Э. Пахальяна, заключается в том, что все участники занимают активную позицию в процессе обучения, и при этом вовлечены в общий процесс взаимообучения. М. Кипнис рассматривает групповой тренинг как пример кумулятивного процесса, в котором личность раскрывается как отдельное, индивидуальное, уникальное и как элемент, фрагмент общего системного, целого [3;7].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

На наш взгляд, тренинговая форма работы является наиболее подходящей для развития рефлексии эмоциональных состояний, поскольку позволяет проработать на практике полученную теоретическую информацию непосредственно каждым студентом. При этом будущие спортивные педагоги имеют возможность отследить множество моделей поведения. Также ценным является получение участниками обратной связи от группы, т.к. в этом случае предоставляется возможность увидеть себя со стороны посредством восприятия происходящего одногруппниками и преподавателем.

В тренинге происходит осознание и принятие личностного потенциала, и, как следствие, осуществление эффективного взаимодействия с обучаемыми, проявление эмоциональной поддержки по отношению к воспитанникам, сензитивности и более глубокое понимание их личностных особенностей. Это, в свою очередь, значительно повышает уровень компетентности выпускника вуза физической культуры, а, следовательно, и его конкурентоспособность на рынке труда.

Третьим педагогическим условием выступает готовность преподавателя к развитию рефлексии эмоциональных состояний; компетентность в области применения арт-технологий, форм тренинговой работы; поддержка безоценочной позиции по отношению к студенту в образовательном процессе. Поскольку значительная часть процесса развития рефлексивных способностей зависит от преподавателя, занимающегося данным вопросом, личностные характеристики и профессионализм, уровень компетентности, которыми он обладает, во многом определяют результат исследования.

С точки зрения Л.Д. Лебедевой, взаимодействие с людьми, оказание им психологической помощи и поддержки требуют от специалиста, в первую очередь, понимания себя: противоречий, осознания зоны эмоциональных проблем и позитивных сторон собственной личности [5].

Мы полагаем, что соблюдение данного условия должно быть реализовано на естественных ресурсах преподавателя, не должно являться простым соблюдением формальностей и, тем более, носить вынужденный характер.

Подводя итог, отметим, что в настоящее время востребован педагог, способный работать в команде на общий результат, принимать рациональные решения, понимать точку зрения партнеров, публично представлять результаты своей деятельности, учитывать содержательную критику. В данном контексте особую важность приобретает такая ключевая характеристика как профессиональная компетентность.

Компетентность рассматривается как интегративный показатель владения знаниями, умениями и навыками нормативной деятельности в

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

стандартных ситуациях, и наличие опыта выполнения деятельности в нетипичных обстоятельствах и условиях.

Профессиональный цикл стандартов третьего поколения отмечает необходимость владения будущими педагогами физической культуры информацией относительно функций психики, основных потребностей человека, эмоций, чувств, мотивации поведения и деятельности, социально-психических особенностей людей различных возрастных групп, психолого-педагогических средств и способов организации и управления каждой личностью и коллективом в целом. Также в рамках данного цикла указывается важность умения использовать в профессиональной деятельности актуальных приемов обучения и воспитания с учетом гендерных и возрастных отличий, психологических особенностей занимающихся, методы педагогической и психологической диагностики.

Наиболее высокий уровень овладения профессиональными компетенциями предполагает практическое освоение психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни, различных средств коммуникации в профессиональной деятельности, способов установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Детальное рассмотрение данных компетенций на трех уровнях («знать», «уметь», «владеть») позволяет сделать вывод об актуальности нашего исследования в рамках компетентностного подхода. Это объясняется тем, что процесс развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры, на основе разработанного комплекса педагогических условий, позволяет постоянно осваивать теоретический материал, отвечающий требованиям новых образовательных стандартов на практическом уровне, в нестандартных, постоянно изменяющихся условиях непосредственно каждым студентом.

Список литературы

1. Большой энциклопедический словарь / под ред. А. М. Прохорова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : «Большая Российская энциклопедия»; СПб.: «Норинт», 1997. – 1456 с.

2. Ермаков, Д.С. Компетентностный подход в образовании / Д.С. Ермаков // Педагогика. – 2001. – № 4. – С. 8-15.

3. Кипнис, М. Тренинг межкультурных отношений. Часть 2 / М. Кипнис. – М.: Ось-89, 2006. – 144 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

4. Купавцев, А. В. Теоретические основы и практика интенсивно-деятельностного обучения / А.В. Купавцев // Педагогика. – 2011. – № 8. – С. 69-76.

5. Лебедева, Л. Д. Практика арт-терапии : подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. – СПб. : Речь, 2007. – 256 с.

6. Найн, А.Я. Современный словарь-справочник молодого исследователя / А.Я. Найн, З.М. Уметбаев. – Челябинск-Магнтогорск: УралГУФК; МаГУ, 2007. – 116 с.

7. Пахальян, В. Э. Групповой психологический тренинг: учеб. пособие / В.Э. Пахальян. – СПб. : Питер, 2006. – 224 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОТЕНЦИАЛА И ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА ФЕДЕРАЦИЙ ПО ВИДАМ СПОРТА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ КУРСОВ ИПК И ППК ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Цандыков В.Э.
Федерация спортивной борьбы России
г. Москва, Россия

Сложившаяся система повышения квалификации учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования общеобразовательных школ имеет ряд существенных недостатков и нуждается в оперативной коррекции.

Так экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций на данный момент рекомендованы следующие программы:

- Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла;
- Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений);
- Теннис как третий час урока физической культуры в школе: 1-4 класс. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ);
- «Программа «Физическая культура. Гимнастика» и методическое пособие для учителей «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики»;
- «Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики»;
- «Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики»;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

- Учебная программа по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта – гольф;

- Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа;

- Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ);

- «Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола»;

- «Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола»;

- «Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола»;

- «Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби»;

- «Учебная программа «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе» и методическое обеспечение для учителей физической культуры».

Современные тенденции развития школьного образования по предмету «Физическая культура» - предоставление права выбора двигательной активности школьнику с учетом его интереса, физической подготовленности, материально-технической оснащенности школы и квалификации педагогов.

Федерации по видам спорта, разработавшие данные программы, имеют большой профессиональный потенциал и практический опыт, которым и хотят поделиться с образовательными организациями.

Однако, постоянно меняющиеся требования к написанию программ курсов повышения квалификации, сроки их внедрения, слабая мобильность факультетов переподготовки и повышения квалификации, оторванность многих организаций участвующих в данном процессе от реальных потребностей общеобразовательных организаций, не позволяет в полном объеме использовать потенциал спортивных федераций, что, в конечном счете, отражается и на темпах развития школьной системы физического воспитания.

Для решения вышеуказанной проблемы специалистами Федерации спортивной борьбы России и РГУФКСМиТа (ГЦОЛИФК) разработана учебная программа по дисциплине «Физическая культура. Элементы спортивной борьбы в 1-4 классах общеобразовательной школы» для слушателей ИПК и ППК. Направление подготовки 034300.62 «Физическая культура». Данная программа составлена на 72 часа.

Целью настоящей программы является повышение квалификации учителя физической культуры, для преподавания элементов спортивной

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

борьбы в начальных классах государственных общеобразовательных школ.

Основные задачи заключаются в следующем:

- овладение слушателями современными теоретическими и методическими способами обучения элементам спортивной борьбы в начальной школе;

- совершенствование профессионально-педагогических навыков и умений учителя физической культуры;

- развитие творческого мышления слушателей, помощь по внедрению в практику достижений передовых отечественных и зарубежных специалистов области спортивной борьбы.

Особый уклон разработанного курса повышения квалификации отводится совершенствованию приемов педагогической деятельности учителя физической культуры для решения поставленных учебных задач при проведении уроков с элементами спортивной борьбы.

Программа включает в себя следующие разделы:

МОДУЛЬ 1. Основы использования элементов спортивной борьбы на уроках физической культуры в начальных классах общеобразовательной школы:

Раздел 1.Теоретические и методические основы физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Раздел 2. Анатомо-биологические особенности детей в возрасте от 6 до 10 лет.

Раздел 3. Физиологические основы для освоения элементов спортивной борьбы в начальных классах общеобразовательной школе.

Раздел 4. Психологические основы обучения и развития детей младшего школьного возраста.

Раздел 5. Биомеханические основы элементов спортивной борьбы.

МОДУЛЬ 2. Теория и методика освоения элементов спортивной борьбы учащимися начальных классов:

Раздел 6. Теоретические аспекты преподавания элементов спортивной борьбы в 1-4 классах общеобразовательной школы.

Раздел 7. Методика освоения учащимися 1-4 классов общеобразовательной школы элементов спортивной борьбы на уроках физической культуры.

В результате прохождения курса слушатель должен знать:

- историю развития спортивной борьбы;

- основы теории и методики обучения элементам спортивной борьбы (содержание, формы и методы планирования освоения элементов спортивной борьбы на уроках физической культуры);

- правила обеспечения техники безопасности при занятиях единоборствами;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

- принципы устройства основных спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и правила их эксплуатации;

уметь:

- формулировать и ставить задачи по вопросам преподавания элементов спортивной борьбы на уроках физической культуры в начальной школе;

- организовывать и проводить физкультурные занятия с элементами спортивной борьбы, согласно новым требованиям;

- пользоваться специальной научно-методической литературой в области теории и методики спортивной борьбы и других видов спорта.

Резюмируя вышеизложенное можно сделать вывод: только симбиоз работы федераций по видам спорта (использование накопленного потенциала и практического опыта) и системы повышения квалификации учителей позволит повысить качество педагогического процесса на уроках физической культуры, что, в свою очередь, будет отвечать современным требованиям и стандартам образования Российской Федерации.

Список литературы

1. Электронный ресурс: http://wrestrus.ru/media/bank/upload / borba_v_shkolah/03-_Учебная_программа_по_ФК_для_школ_на_основе_ спортивной_борьбы.pdf (Дата обращения 30.11.2015 г).

2. Электронный ресурс: http://www.wrestrus.ru/borba_v_shkolah/ Учебная программа по дисциплине "Физическая культура. Элементы спортивной борьбы в 1-4 классах общеобразовательной школы" для слушателей ИПК и ППК (Дата обращения 30.11.2015 г).

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ И АТТЕСТАЦИИ КАДРОВ СОПРОВОЖДЕНИЯ НА АКТИВНЫХ МАРШРУТАХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Шеманаев В.К., Логвинов В.С.
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта
г. Санкт-Петербург, Россия

Комитет Государственной Думы РФ по экономической политике, инновационному развитию и предпринимательству в 2013 году рекомендовал Государственной Думе принять в первом чтении проект Федерального закона N 612877-5 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации».

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Законопроект предусматривает введение обязательной аттестации инструкторов-проводников на соответствие профессиональным требованиям, установленным уполномоченным органом федеральной исполнительной власти. Это нововведение в Федеральный Закон носит принципиальный характер и ставит задачи не только определения параметров программ подготовки инструкторов-проводников спортивно-оздоровительного туризма, но и задачи по разработке требований по их аттестации на различных квалификационных уровнях.

К этому следует добавить то, что в феврале 2007 г. были внесены изменения в Федеральный закон от 24.10.1996 г. «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации». В числе других изменений в статью 1 Федерального закона было впервые введено понятие об инструкторе-проводнике, под которым понимается «…профессионально подготовленное лицо, сопровождающее туристов и обеспечивающее их безопасность при прохождении туристских маршрутов» [1] .

Научной проблемой подготовки кадров сопровождения на маршрутах спортивно-оздоровительного туризма является общий образовательный уровень инструктора-проводника, его спортивная квалификация и его профессиональный опыт работы. Очевидно, что образовательная деятельность по профессиональной подготовке инструкторов-проводников по экстремальным видам туризма должна быть лицензирована, а сами инструктора-проводники СОТ должны периодически проходить обучение и переаттестацию. В связи с этим появляется еще одна проблема – лицензионные и аттестационные требования.

Вышеуказанные проблемы требуют безотлагательного решения, так как приводят к проявлениям волюнтаризма в вопросах организации спортивных туров и это, в конечном счете, сказывается на безопасности туристов.

Для лучшего понимания современных проблем подготовки инструкторов-проводников разных видов туризма, сравним систему подготовки данных специалистов за рубежом и в России [2].

Существующая в настоящее время в России общественная система подготовки кадров в спортивно-оздоровительном туризме ориентирована на подготовку инструкторов различных уровней, однако недостаточно уделяет внимания формированию у будущих специалистов профессиональной педагогической компетентности в области туризма. Государственная же система подготовки специалистов по спортивно-оздоровительному туризму пока находится на стадии становления.

Подготовка и переподготовка кадров спортивного туризма в системе Туристско-спортивного союза России (ТССР) осуществляется путём

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

организации и проведения учебных мероприятий (школ, семинаров, сборов и т.п.) по следующим направлениям.

«А» - подготовка кадров для организации и проведения спортивных походов (СП), спортивных туров (СПТ) и путешествий (П), экспедиций и других туристско-спортивных мероприятий (ТСМ), в основе которых лежит организация прохождения туристского маршрута с включением категорированных локальных или протяженных препятствий (ЛП, ПП), а также инструкторских (тренерских) кадров для организации и проведения учебных мероприятий;

«Б» - подготовка кадров для организации и проведения всех видов соревнований на всех типах дистанций (длинные, короткие, специальные технические, экстрим) и чемпионатов спортивных походов и путешествий.

«В» - подготовка кадров для профессиональных и общественных туристско-спортивных организаций (ТСО) и их структур (подготовка председателей ТСО, федераций и их комиссий, председателей туристических секций, специалистов и т.п.).

Нормативные требования и программы по подготовке по направлениям «Б» и «В» определяются отдельными положениями, утверждаемыми Туристско-спортивным союзом России (ТССР). Если подготовкой инструкторов-проводников в России занимаются исключительно общественные организации, то за рубежом этот процесс осуществляется на более высоком уровне.

Например, профессия горного гида существует в альпийских странах Европы уже около 200 лет. Первые правила, регламентирующие работу горных проводников, появились в этих странах в середине – второй половине XIX века. Гиды, прошедшие подготовку в ассоциациях стран, входящих в Международную федерацию обществ горных проводников (IFMGA), получают сертификаты, позволяющие им официально работать во всех странах, входящих в Федерацию. Благодаря этому гиды могут иметь не сезонную, а круглогодичную занятость. Например, многие гиды из Европы, Канады и США работают зимой в Южной Америке или Новой Зеландии. А новозеландские гиды, специализирующиеся на зимних маршрутах, работают в Канаде в то время, когда у них на родине лето. Конкретные требования по возрасту, опыту хождения в горах, количеству и категориям совершенных восхождений, горнолыжных походов и спусков варьируют от школы к школе. Вот примерный список обязательных дисциплин, входящих в программы обучения профессиональные горных гидов IFMGA.

1. Умение работать с клиентами на скальных, ледовых и альпинистских маршрутах.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

2. Умение работать с клиентами на горнолыжных трассах (ски-турах).

3. Оказание первой медицинской помощи в условиях дикой природы (не только в горах).

4. Инструкторская подготовка по альпинизму и по горным лыжам. Эта подготовка проходит на высоком уровне с изучением основ педагогики и психологии.

Практически во всех странах, несмотря на разные форматы обучения, на обучение уходит в среднем 4-5 лет, а зачастую и больше.

Таким образом, подготовка и переподготовка кадров спортивного туризма в системе ТССР представляет собой очень сложный и многоступенчатый процесс, не всегда понятный конечному потребителю туристского продукта. Этот процесс нуждается в существенной корректировке в сторону сокращения количества дисциплин и применения компетентностного подхода при формировании учебных программ подготовки инструкторов (гидов- проводников). Подготовка данной категории специалистов за рубежом так же далека от совершенства. Процесс растянут во времени и достаточно дорог.

Мы считаем, что оптимальным путем решения проблемы подготовки и аттестации инструкторов-проводников является создание на базе специализированных ВУЗов, например, таких как НГУ им. П.Ф. Лесгафта, региональных сертифицированных центров подготовки инструкторов-проводников спортивно-оздоровительного туризма. Такая подготовка должна быть лицензирована, обеспечена материально, технически, а также укомплектована высококвалифицированными кадрами преподавателей-специалистов по видам туризма, имеющих аттестацию ТСС в соответствии с уровнем обучения.

Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 5 февраля 2007 г. N 12-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.rg.ru/2007/02/09/turism-dok.html.

2. Федотов Ю.Н., Шеманаев В.К. Современное состояние системы подготовки и переподготовки инструкторов-проводников по активным видам спортивно-оздоровительного туризма в России и за рубежом. / Туризм и рекреация. Фундаментальные и прикладные исследования: Труды VI Международной научно-практической конференции. Балтийская академия туризма и предпринимательства. - СПб., 2011. - С.156-160.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ НАПРАВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Шувалов Ю.Н., Хвалина Н.А.
Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н.Толстого
г. Тула, Россия

Понятие «Направленность личности», введенное в научный обиход С.Л. Рубинштейном, рассматривается как сложное мотивационное образование, включающее в себя устойчивую систему потребностей, склонностей, влечений, желаний, идеалов, убеждений. Однако, как отмечает Е.П. Ильин, это только одна сторона ее сущности, другая заключается в том, что эта система определяет направление поведения и деятельности человека, в том числе и выбор профессиональной деятельности.

Выбор профессиональной деятельности во многом обусловлен склонностью человека к данной работе, поэтому неслучайно склонность некоторые психологи понимают как направленность (С.Л. Рубинштейн, Б.М.Теплов, Н.С. Лейтис). Изучение причин выбора различных видов деятельности позволило установить, что лица, обладающие определенными типологическими особенностями свойств нервной системы, имеют склонность заниматься ими. Люди стремятся к работе такого рода, которая им по душе, к чему они более склонны.

Дальнейшие исследования показали, что склонности зависят не только от типологических свойств нервной системы, но и от личностных особенностей. Так, например, А.И. Сеpавин и И.А. Фирсова установили, что студенты-первокурсники на разных факультетах университета обладают разными личностными особенностями. Это подтверждается и данными, полученными М.С. Корягиной: студенты-психологи выделяются выраженной эмпатией, а студенты-юристы - высокой возбудимостью. Наивысшей ценностью первых являются: «хорошие друзья», «здоровье», «честность», счастливая семья», а вторых – «твердая воля» и «материальное благополучие».

Одна из задач нашего исследования заключалась в сравнении личностных особенностей студенток факультета психологии (n=77) и факультета физической культуры (n=46). Юноши в расчеты не принимались, так как на факультете психологии их крайне мало – 2-3%, против 65-70% на факультете физической культуры.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Для определения личностных особенностей использовался модифицированный вариант Минисотского многопрофильного опросника личности «MMPI» (С. Хатэвей и Д. Маккинли). Статистический анализ проводился по специализированной программе MS Office Excel. При определении уровня достоверности полученных данных применялся t-критерий Стьюдента. Достаточным считался 95% уровень достоверности полученных результатов.

Таблица

Результаты опросника личности «MMPI»

Шкалы опросника по MMPI	Факультет психологии (n =77)	Факультет ФК (n =46)	t	p
	X ср. ± σ	X ср. ± σ		
L	48,35±7,06	49,36±9,62	0,62	-
F	70,34±11,63	67,05±10,34	1,69	-
K	46,17±6,50	48,11±8,29	1,36	-
1	57,60±10,67	53,55±9,02	2,25	0,05
2	54,26±13,93	49,30±14,36	1,87	-
3	63,25±11,14	54,80±10,36	4,25	0,001
4	58,09±13,53	54,93±12,96	1,29	-
5	72,49±8,54	75,02±9,12	1,52	-
6	56,94±9,47	60,20±12,52	1,52	-
7	64,21±16,52	57,77±17,11	2,05	0,05
8	71,65±17,88	71,11±19,60	0,15	-
9	62,36±14,38	58,64±11,13	1,60	-
10	55,78±9,79	49,89±6,73	3,94	0,001

Достоверные различия между двумя группами студенток были обнаружены по четырем из десяти клинических шкал (табл.). По первой шкале - «Сверхконтроль» ($t = 2,25$; $p < 0,05$) студентки-психологи превосходят своих сверстниц факультета физической культуры в подавлении спонтанности поведения, контроля над агрессивностью, более высокой нравственной требовательностью к себе и другим людям, в более выдержанном эмоциональном проявлении, осторожности и осмотрительности. Они более исполнительны, умеют подчиняться установленному порядку и следовать инструкциям.

По третьей шкале «Эмоциональная лабильность» ($t = 4,25$; $p < 0,001$) студентки-психологии характеризуются более высоким уровнем притязаний в сочетании с потребностью в причастности к интересам группы, со стремлением нравиться окружающим, убежденностью в идентичности своего «Я», легкой вживаемостью в различные социальные

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

роли, артистичностью поз, мимики, жестов, впечатлительностью по отношению к внешним событиям и потребностью в немедленном социальном поощрении. Лица данного типа могут успешно использовать индивидуальные рычаги для управления поведением других.

По седьмой шкале «Тревожность» ($t = 2,05$; $p < 0,05$) студентки-психологи превосходят своих сверстниц, обучающихся на факультете физической культуры, более развитым чувством ответственности, совестливостью, обязательностью, скромностью, повышенной тревожностью в отношении мелких житейских проблем, тревогой за судьбу близких. Им свойственна большая эмпатичность, выраженная интуитивность, критичность самонаблюдения. Их самооценка не совпадает с завышенным идеальным «Я».

Превосходят будущие психологи своих сверстниц и по десятой шкале «Интроверсия» ($t = 3,94$; $p < 0,001$), хотя показатели по этой шкале находятся в диапазоне средней степени выраженности. Можно характеризовать девушек с факультета психологии как более скромных, приверженных семейным традициям, социально уступчивых.

Отличительной особенностью девушек и первой, и второй групп является пик по 5 шкале «Мужественность - Женственность» (72,49±8,54) и (75,02±9,12) соответственно. Для факультета физической культуры это вполне ожидаемый результат, так как сюда поступают, как правило, спортсменки достаточно высокого класса с большим стажем спортивной деятельности. В нашей выборке спортивный стаж девушек составил 8,3 года, 60% из них спортсменки высокого класса, занимающиеся циклическими и ациклическими (60%), а также игровыми (30%) видами спорта.

У женщин высокие показатели по этой шкале отражают черты мужественности, независимости, стремление к эмансипации, самостоятельности в принятии решений. При одновременно высоких значениях по пятой и третьей шкале у девушек факультета психологии (63,25±11,14) можно говорить об отсутствии у них кокетливости, дипломатичности в межличностных контактах, мужском стиле общения.

Таким образом, можно утверждать, что личностные особенности выступают важным фактором выбора абитуриентами направления своей профессиональной подготовки.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы - СПб.: Питер. 2000. – 512с.
2. Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности – СПб.: Питер, 2008 – 432с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

3. Корягина М.С. Личностные особенности студентов различных факультетов //Психология XXI века. Материалы Международной межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых специалистов. СПб,2004. С.306-308.

4. Серавин А.И., Фирсова И.А. Сравнительное исследование студентов первого курса СПбГУ // Психология XXI века. Материалы Международной межвузовской научно-практической конференции. СПб,1999. С.78-79.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

8. ТУРИЗМ И ГОСТИНИЧНОЕ ДЕЛО

АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ САНАТОРНО-КУРОРТНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В РОССИИ

Мишкина Е.Д.
Тульский государственный университет
г. Тула, Россия

Санаторно-курортные организации оказывают рекреационные услуги, которые включают организацию отдыха, оздоровления, размещения, питания, физкультурно-оздоровительные услуги, а также предоставляют услуги досуга.

В ГОСТе Р 54599-2011 приведено следующее определение санатория – это предприятие, расположенное обычно в курортной местности и предоставляющее комплекс санаторно-оздоровительных и рекреационных услуг с использованием преимущественно природных факторов (климат, минеральные воды, грязи) и физиотерапевтических средств, диеты и режима [1].

Целью статьи является анализ динамики изменения санаторно-курортных организаций, спроса на их услуги, а также выявление причин этих изменений.

По данным Федеральной службы государственной статистики число санаторно-курортных организаций в России уменьшается [2].

На рисунке 1 показано изменение числа организаций с 2008 по 2014 г.

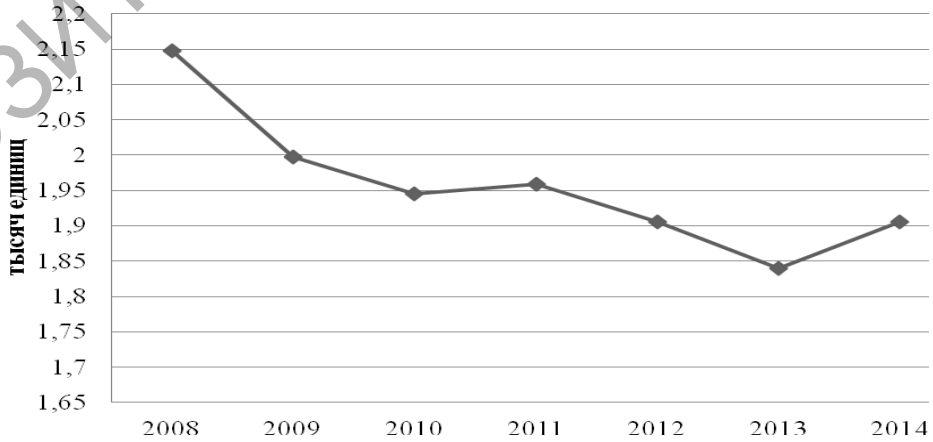


Рис. 1 Число санаторно-оздоровительных организаций с 2008 по 2014 г. в России

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Как мы видим из диаграммы, количество организаций резко снизилось в 2009 г. (упало на 17 % по сравнению с 2008 г). Такое изменение было связано с мировым экономическим кризисом, начавшимся в конце 2008 г. Количество организаций снизилось с 2147 до 1997, разница составила 150 предприятий [3].

По данным Федеральной службы государственной статистики, можно сказать, что число предприятий, оказывающих рекреационные услуги, с 2009 по 2011 г. сильно не изменилось. Россия в этот период стабильно жила в условиях мирового экономического кризиса.

Но в 2012 г. году повторяется резкое снижение числа санаторно-оздоровительных организаций. Причинами этого стали вспышка предыдущего кризиса 2008 г., а также снижение государственной социальной поддержки граждан по выделению льготной поддержки по санаторно-курортному лечению.

В 2014 г. происходит уменьшение количества предприятий, оказывающих рекреационные услуги, на 65 организаций.

Затем в 2014 г. количество санаторно-оздоровительных организаций достигает уровня предыдущего года, увеличивая число на 65 подобных организаций. В 2014 г. были проведены изменения в исполнении полномочий по отдыху и оздоровлению детей, обеспечению отдельных категорий граждан санаторно-курортным лечением и бесплатным проездом к месту лечения и обратно, что привело к увеличению предприятий, оказывающих эти услуги. Также наблюдался рост доходов населения, что привело к увеличению числа оздоровительных организаций.

Менялось и количество койко-мест: их число увеличилось на 12% с 2008 по 2014 гг. Число санаториев и пансионатов с лечением увеличилось на 8%. Количество детских санаториев выросло также на 8%. Это связано с ростом детского отдыха в России. А вот число санаториев-профилакториев уменьшилось на 50% [2].

По данным Федеральной службы государственной статистики, также за эти годы менялся и показатель численность размещенных лиц в санаторно-курортных организациях [4].

Рассмотрим численность человек, воспользовавшихся рекреационными услугами в этих предприятиях с 2008 по 2014 год (рисунок 2).

Как видно из диаграммы, не только количество санаторно-курортных организаций упало в России в промежутке с 2008 по 2014 г., также упал спрос на рекреационные услуги, предлагаемые этими предприятиями.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

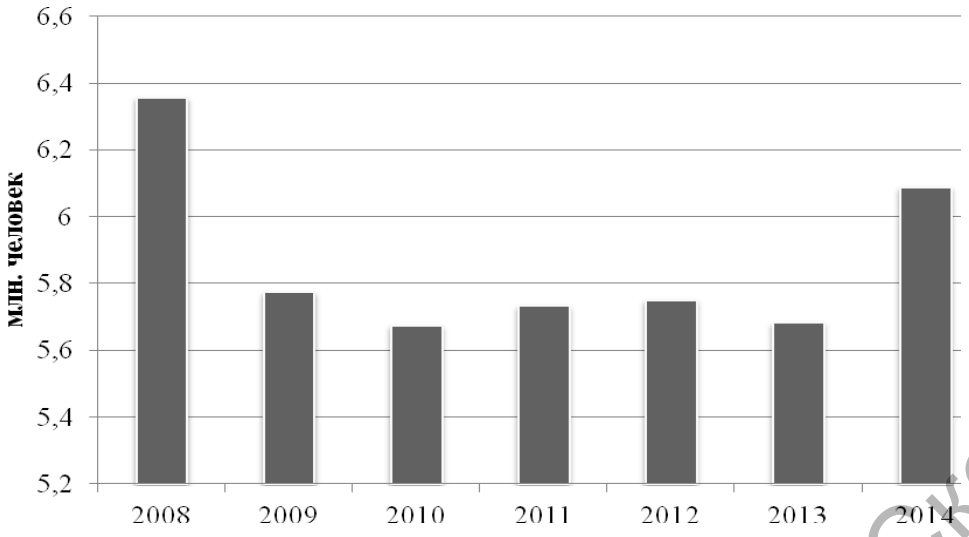


Рис. 2 Численность размещенных лиц в санаторно-курортных организациях

Если сравнить две приведенные выше диаграммы, то понятно, что число санаторно-курортных организаций полностью зависит от численности размещенных лиц в этих средствах размещения.

Поэтому, например, когда в 2008 г. случился мировой экономический кризис и сократились доходы населения, и соответственно меньше людей стало отдыхать в санаторно-курортных предприятиях, то и число таких организаций резко снизилось.

Также был проведен анализ динамики изменения санаторно-курортных организаций в Тульской области.

По данным Единой межведомственной информационно-статистической системы число санаторно-курортных предприятий в Тульской области изменялось с 2008 по 2014 г. (рисунок 3) [5].

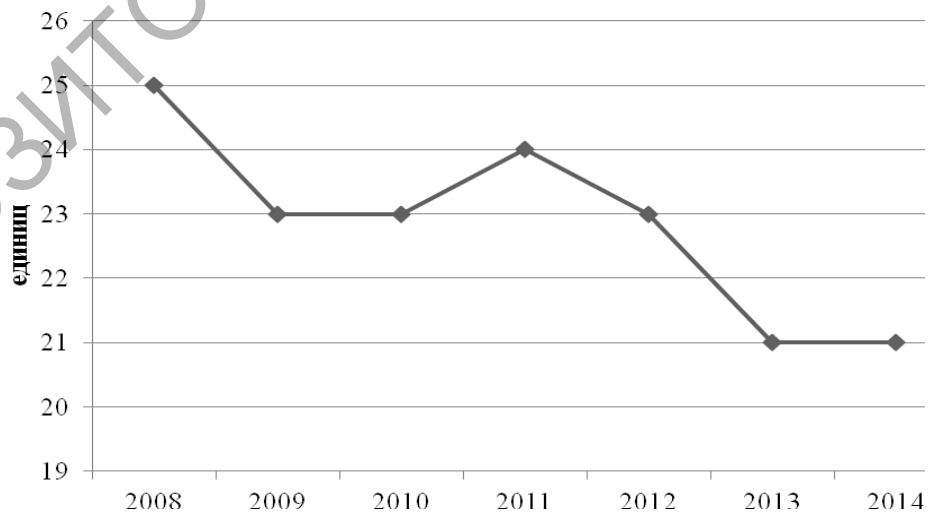


Рис. 3 Число санаторно-оздоровительных организаций с 2008 по 2014 г. в Тульской области

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Из диаграммы видно, что резкое снижение количества предприятий, оказывающих рекреационные услуги, происходит и в Тульской области в данный период.

А какие же перспективы у санаторно-оздоровительных организаций в России?

Заинтересованность российских граждан в лечении, оздоровлении и профилактике в отечественных санаторно-курортных организациях, обусловленная ростом доходов населения, должна привести к увеличению числа санаторно-оздоровительных предприятий.

По мнению главного внештатного специалиста министерства здравоохранения РФ по курортному делу для сохранения и укрепления здоровья населения необходимо развивать санаторно-курортную службу, увеличить поддержку различных категорий граждан, включая студентов, детей, больных с профессиональными заболеваниями и лиц, работающих во вредных условиях труда [6].

Таким образом, можно сделать вывод, что у санаторно-оздоровительных организаций есть дальнейшие перспективы развития.

Список литературы

1. ГОСТ Р 54599-2011 Услуги средств размещения. Общие требования к услугам санаториев, пансионатов, центров отдыха. М: Изд-во стандартов, 2011. 12 с.

2. Санаторно-курортные организации [Электронный ресурс] //Федеральная служба государственной статистики: [сайт]. [1999-2015]. URL: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/enterprise/retail/# (дата обращения: 20.10.2015).

3. Мировой экономический кризис (с 2008 года) [Электронный ресурс] // WikimediaFoundation – некоммерческая организация: [сайт]. [2001-2013]. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Мировой_экономический_кризис_(с_2008_года) (дата обращения: 21.10.2015).

4. Численность лечившихся и отдыхавших в санаторно-курортных организациях [Электронный ресурс] //Федеральная служба государственной статистики: [сайт]. [1999-2015]. URL: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/enterprise/retail/# (дата обращения: 20.10.2015).

5. Число санаторно-курортных организаций [Электронный ресурс] // Единая межведомственная информационно-статистическая система: [сайт]. [2015]. URL: http://www.fedstat.ru/indicator/data.do?id=42106 (дата обращения: 20.10.2015).

6. Перспективы развития санаторно-курортного лечения и профилактики в России [Электронный ресурс] // Федеральный справочник: [сайт]. [2015]. URL: http://federalbook.ru/files/FSZ/soderghanie/Tom%2013/IV/Korchagkina.pdf (дата обращения: 20.10.2015).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

АНАЛИЗ ТУРИСТСКОГО ПОТЕНЦИАЛА МУЗЕЯ-ЗАПОВЕДНИКА И.С. ТУРГЕНЕВА «СПАССКОЕ-ЛУТОВИНОВО»

Мишкина Е.Д.
Тульский государственный университет
г. Тула, Россия

Орловская область имеет огромный ресурсный потенциал для развития различных видов туризма. На сегодняшний день в регионе функционирует 28 средств размещения, 6 санаториев, 16 детских оздоровительных центров, 9 туроператоров, 103 турагентства, 1 пансионат, 7 туристических баз [1].

Представим самые популярные виды и направления въездного и внутриобластного туризма в Орловщине (рисунок 1).

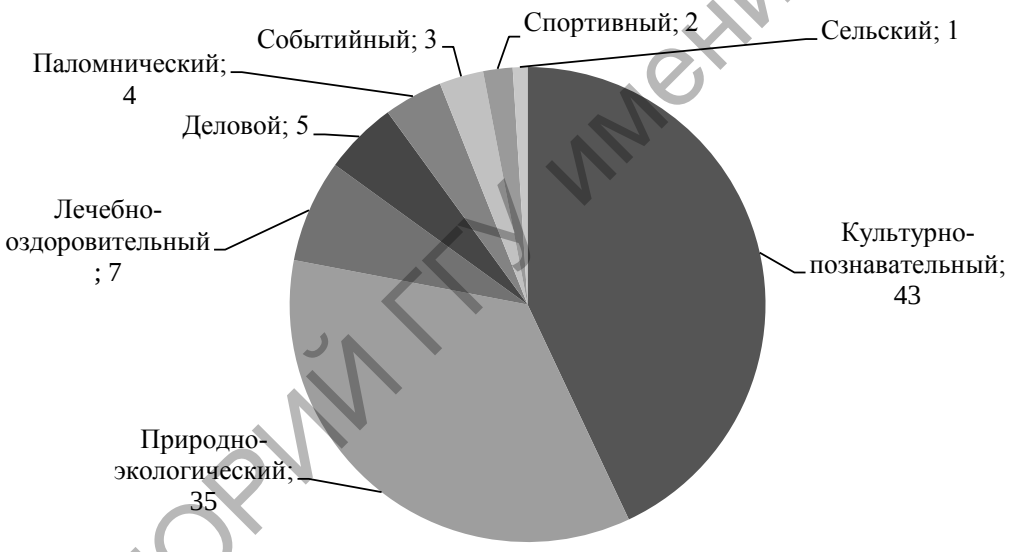


Рис. 4. Рейтинг популярности различных видов и направлений туризма в Орловской области

Как видно из диаграммы, культурно-познавательный туризм занимает лидирующие позиции среди различных видов туризма в Орловской области.

Рост культурной составляющей в жизни человека XXI в. способствует массовому распространению культурного туризма.

По данным официального сайта Министерства Культуры РФ видно, что спрос на услуги музеев растет с каждым годом (рисунок 2) [2].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

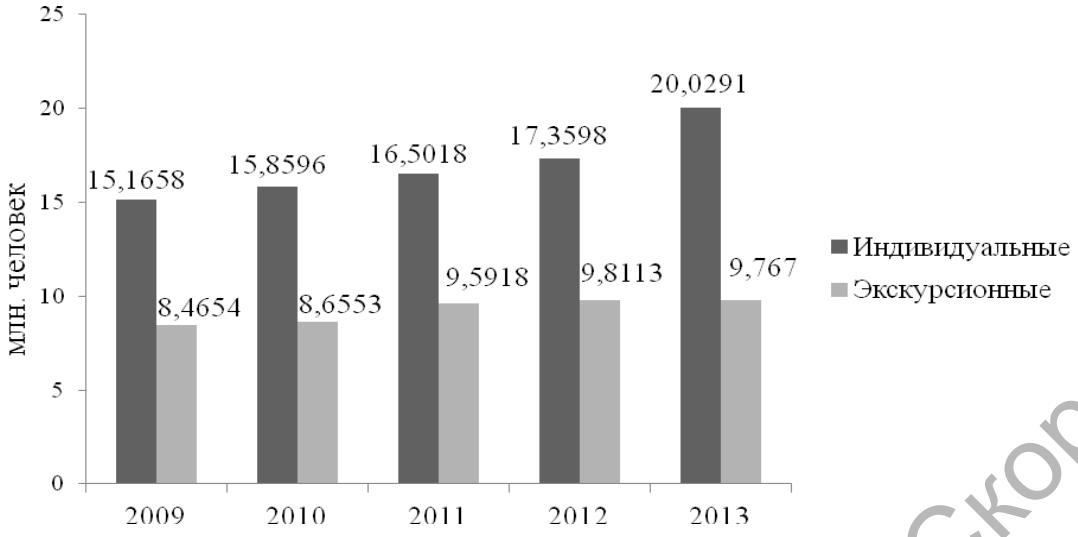


Рис. 2 Посещаемость музеев в период с 2009 по 2013 г.

В России 90 музеев федерального ведения и именно они попадают в статистику Минкультуры России. Государственный мемориальный и природный музей-заповедник И.С. Тургенева «Спасское-Лутовиново» является главной литературной достопримечательностью Орловской области государственный и входит в их число [2].

Отдел по экскурсионной и массово-просветительской работе ведет контроль над количеством и категориями посетителей музея-заповедника и в конце каждого года подводит итоги. Из подведенных итогов в конце 2014 г. видно, что наибольший процент от всех посетителей занимают взрослые люди (рисунок 3).

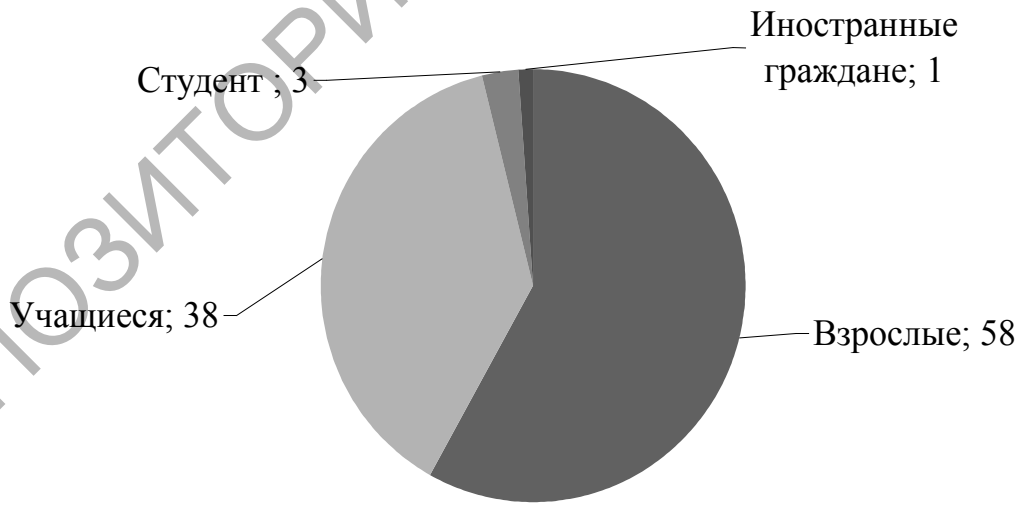


Рис. 3. Посетители музея-заповедника за 2014 г.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Наибольшее количество посетителей музей-заповедник принимает на Тургеневский праздник, который проводится в последнюю субботу июня. Программа праздника очень насыщенная и интересная. Также большое количество посетителей приезжает, когда проводятся различные выставки.

«Литературная Орловщина» – так называют Орловскую область. Такое название область получила за то, что жизни многих русских писателей связаны с Орловской землей.

В Орловской области много литературных музеев. Это музей писателей-орловцев, который рассказывает о жизни и творчестве А.А. Фета, Л.Н. Андреева, Б.К. Зайцева, М.М. Пришвина и И.А. Новикова, музей И.А. Бунина, дом-музей Н.С. Лескова, дом-музей Л.Н.Андреева, дом Т.Н. Грановского [4].

Но все эти музеи уступают по популярности музею-заповеднику И.С. Тургенева «Спасское-Лутовиново». Потому что музей-заповедник помимо экспозиций включает архитектурные, исторические и природные памятники, важные для сохранения историко-культурного и природного наследия страны и региона. Поэтому музей-заповедник И.С. Тургенева «Спасское-Лутовиново» не имеет явных конкурентов на рынке культурных услуг в Орловской области.

Список литературы

1. Рудникова Н.П. Комплексная оценка туристско-рекреационного потенциала региона (на примере Орловской области). Орел: ОГТУ, 2005. 30с.

2. Музеи федерального ведения [Электронный ресурс] // Министерство Культуры РФ: [сайт]. [2004-2014]. URL: http://mkrf.ru/deyatelnost/statistics/institution/museum/ (дата обращения: 26.09.2015).

3. Государственный мемориальный и природный музей-заповедник И.С. Тургенева «Спасское-Лутовиново» [Электронный ресурс] // Музеи России: [сайт]. [1996-2014]. URL: http://www.museum.ru/m1901 (дата обращения: 26.09.2015).

4. Музей писателей-орловцев [Электронный ресурс] // Арт-Орёл. Культура и искусство Орловской области: [сайт]. [1998-2009]. URL: http://www.art.oryol.ru/litmuseum_orlov.htm (дата обращения: 26.09.2015).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

РАЗРАБОТКА РЕКЛАМНОЙ КАМПАНИИ ТУРОПЕРАТОРА «TEZ TOUR»

Мишкина Е.Д.
Тульский государственный университет
г. Тула, Россия

На сегодняшний день реклама используется во всех отраслях, в том числе и туристической. Именно из рекламы потребитель может узнать о том, какие услуги предоставляет та или иная организация. Зачастую реклама является основным критерием выбора той или иной фирмы.

Для того чтобы реклама работала, нужно разработать эффективную рекламную кампанию.

«TEZ TOUR» работает на туристском рынке с 1994 г. Сегодня в его ассортименте такие направления как: Австрия, Андорра, Болгария, Греция, Доминикана, Испания, Италия, Китай, Куба, Мальдивы, Мексика, ОАЭ, Тайланд, Шри–Ланка. «TEZ TOUR» имеет заслуженную репутацию одной из самых высокотехнологичных компаний на российском туристическом рынке [1].



Рис. 5 Логотип «TEZ TOUR»

Для начала рассмотрим целевую аудиторию «TEZ TOUR» по некоторым критериям. Этот туроператор наиболее популярен среди аудитории моложе 34 лет. Но в качестве потенциальных потребителей могут быть студенты (молодежь), дети, подростки, люди предпенсионного возраста, с невысоким доходом и достаточным количеством свободного времени. Обычно путешествует семья из двух-четырех человек. С «TEZ TOUR» отдыхают энергичные, активные люди. Целями их путешествия может быть абсолютно все: желание отдохнуть с семьей за границей, поправить свое физическое и духовное здоровье, посетить экзотическую страну [1].

Исследование уровня спроса, которое проводилось исходя из данных Росстата, выявило, что показатели выезда российских граждан за границу

РЕПОЗИТОРИЙ ТГУ имени Ф. Скорины

увеличиваются с каждым годом. В 2009 году выехало 9,5 млн. человек, а в 2013 году этот показатель вырос в два раза [2].

«TEZ TOUR» является одним из ведущих туроператоров России на протяжении многих лет, он завоевал доверие и почет у россиян. Спрос на отдых с «TEZ TOUR» растет с каждым годом.

Но, как и у любой компании у него есть конкуренты. В России огромное количество туроператоров, занимающихся выездным туризмом. Было проведено сравнение «TEZ TOUR» с другими туроператорами России, такими как, «Coral Travel», «Натали Турс», «Санрайз» и «Анекс Тур». Анализ показал, что «TEZ TOUR» достойный конкурент на рынке туроператоров. За 20 лет этот туроператор стал совершенной высокотехнологичной организацией, ежегодно отправляющей на отдых десятки тысяч людей. Всегда занимает лидирующие позиции в рейтингах российских туроператоров, а также постоянно выигрывает различные премии, учреждаемые в сфере туризма.

Для того чтобы оставаться конкурентоспособным, «TEZ TOUR» необходимо провести рекламную кампанию, которая будет представлять целый комплекс различных мероприятий с напоминающей целью: интернет-реклама, печатная реклама, выставки, ярмарки, сувенирная продукция, промоакции. Рекламная кампания будет проводиться в течение всего года.

Наиболее оптимальными стандартными средствами рекламы будут интернет, промоакции и конкурсы, печатная реклама, участие в выставках.

Пик продаж приходится на летние месяцы июнь, июль, август. Поэтому проведение рекламной кампании необходимо начать в марте. Пик рекламной компании с марта по август. В остальные периоды рекомендуется осуществлять поддерживающую рекламную кампанию.

Рекламная кампания имеет свои отличительные признаки. Объектом рекламирования является туроператор«TEZ TOUR». По преследуемым целям это напоминающая рекламная кампания, по территориальному охвату – национальная, по интенсивности воздействия – ровная [3].

Рассчитаем затраты на рекламную кампанию.

Туроператору «TEZ TOUR» необходимо иметь печатную рекламу, изготовлением которой будет заниматься организация Admos. В каждом тираже будут каталоги по каждому направлению туризма [4]. Каталоги будут представлены на выставках и в офисах туроператорской компании, для этого необходимо 1000 экземпляров. Стоимость печати одного каталога – 200 рублей. Также на выставках и в офисах будут представлены буклеты и листовки. Которые будут печататься один раз в два месяца. Для осуществления намеченных целей необходимо 120 000

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

буклетов и 180 000 листовок. Общая сумма: 236 400 рублей. Общая сумма за печатную рекламу составляет 665 000 рублей [4].

Реклама в интернете на сегодняшний день является одним из самых популярных видов рекламы, поэтому нужно разместить баннеры и Rich–media на следующих порталах: Travel.ru, Turist.ru, Tours.ru, Votpusk.ru, Travel.mail.ru, Travel.rambler.ru, Tourisme.gismeteo.ru, Tourism.ru, Tourgid.ru. Это основные туристические порталы, охватывающие 95 – 99% пользователей-туристов Контекстная реклама будет размещаться на самых популярных поисковых системах Яндексе, Гугле и mail.ru. Общая сумма затрат на рекламу в интернете составляет 3 635 000 рублей.

Ежегодно в Москве проводятся популярные туристические выставки Первой является Интурмаркет. Для участия необходимо внести регистрационный взнос в размере 17 500 рублей, оплатить оборудованную выставочную площадь стоимостью 250 000 рублей. Общая сумма: 267 500 рублей [5]. Также «TEZ TOUR» будет принимать участие в выставке MITT. Для участия также необходимо заплатить регистрационный взнос в размере 28 900 рублей, стоимость оборудованной выставочной площади стоимостью 282 200 рублей [6]. Общая сумма за участие в этих выставках составляет 578 600 рублей.

На выставках и в офисах туроператора будет представлена сувенирная продукция, которая будет производиться организацией Admos. Карманные календари будут печататься 4 раза в год, необходимый тираж 180 000 штук.



Рис. 6 Карманный календарь «TEZ TOUR»

Блокнотики будут печататься 4 раза в год в количестве 30 000 штук. Ручки будут выпускаться один раз в год тиражом 90 000 штук. Пакеты будут выпускаться один раз в год, в количестве 60 000 штук. Общие затраты на сувенирную продукцию составляют 1 790 800 рублей [4].

«TEZ TOUR» будет проводить промо-акцию в день своего рождения. Затраты: украшение офисов шарами – 450 000 рублей, призы (1 место: тур на двоих 5* в Турцию – 42 000 рублей, 2 место: тур на двоих 4* в Турцию:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

30 000 рублей, 3 место: тур на двоих 3* в Турцию – 26 000 рублей) – 2 940 000 рублей. Общая сумма: 3 390 000 рублей.

Вся рекламная кампания будет стоить 10 059 400 рублей.

Туроператорская компания «TEZ TOUR» – это организация с финансовым обеспечением больше 100 000 000 рублей, поэтому этот туроператор может выделить достаточно большое количество денежных средств для проведения рекламной кампании.

Список литературы

1. Туроператор «TEZ TOUR» [Электронный ресурс]: // Официальный сайт. http://www.tez–tour.com/ (дата обращения 20.09.2015).

2. Ростуризм [Электронный ресурс]: // Официальный сайт. http://www.russiatourism.ru/ (дата обращения 20.09.2015).

3. Дурович, А.П. Реклама в туризме. Минск: Новое знание, 2008 (дата обращения 21.09.2015).

4. Рекламная группа «Admos» [Электронный ресурс]: // Официальный сайт. http://admos.ru/ (дата обращения 21.09.2015).

5. Международная туристкая выставка «Интурмаркет» [Электронный ресурс]: // Официальный сайт. http://www.itmexpo.ru/ (дата обращения 21.09.2015).

6. Московская международная выставка «MITT» [Электронный ресурс]: // Официальный сайт. http://www.mitt.ru/ (дата обращения 21.09.2015).

ТЕХНОЛОГИИ РЕКЛАМНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГОСТИНИЦЕ

Погоний К.В.
Тульский государственный университет
г. Тула, Россия

Сегодня гостиничный бизнес – одна из наиболее перспективных и быстроразвивающихся отраслей, а так же приносящая немалую прибыль. С каждым годом число гостиниц растет, а это означает, что растет конкуренция в данной сфере. Для привлечения клиентов гостиницы сотрудники вынуждены придумывать всевозможные рекламные мероприятия.

Цель рекламной кампании заключается в содействие сохранению и укреплению позиций гостиницы на рынке бизнес услуг, повышению эффективности и конкурентоспособности его деятельности. Основные этапы планирования рекламной кампании показаны на рисунке 1.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

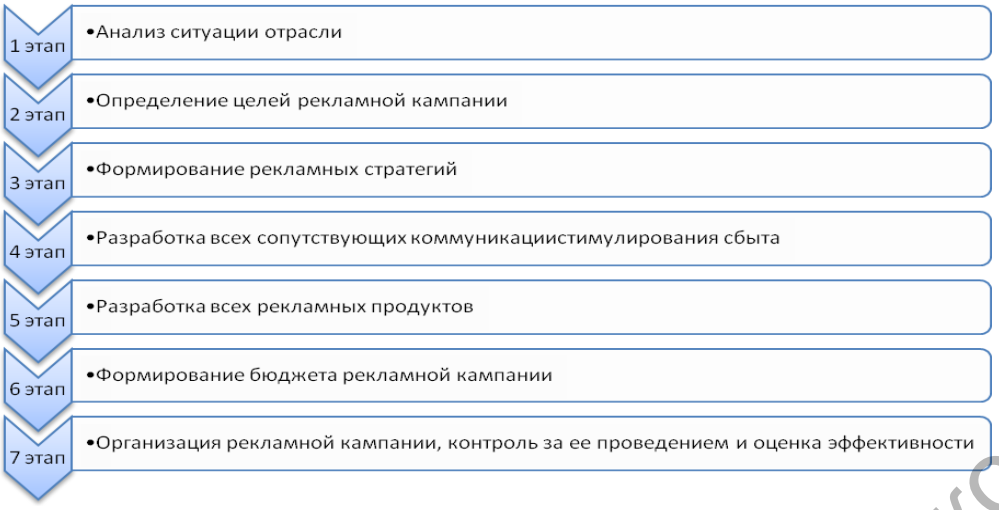


Рис. 7 Основные этапы формирования рекламной кампании

Для успешного функционирования гостиницы на рынке необходимо знать особенности различных групп потребителей и их отношение к конкретным гостиничным продуктам. Умение выделить, найти и полностью удовлетворить потребности потребителей значительно повышает эффективность управления продуктами отеля и ведет к получению дополнительных доходов от их продаж.

Один из крупнейших организаторов исследований рекламной деятельности – Российская ассоциация рекламных агентств, провела исследование рекламной деятельности гостиниц РФ – на какой вид рекламы больше всего затрачено средств за 2013 год (рисунок 2) [2].

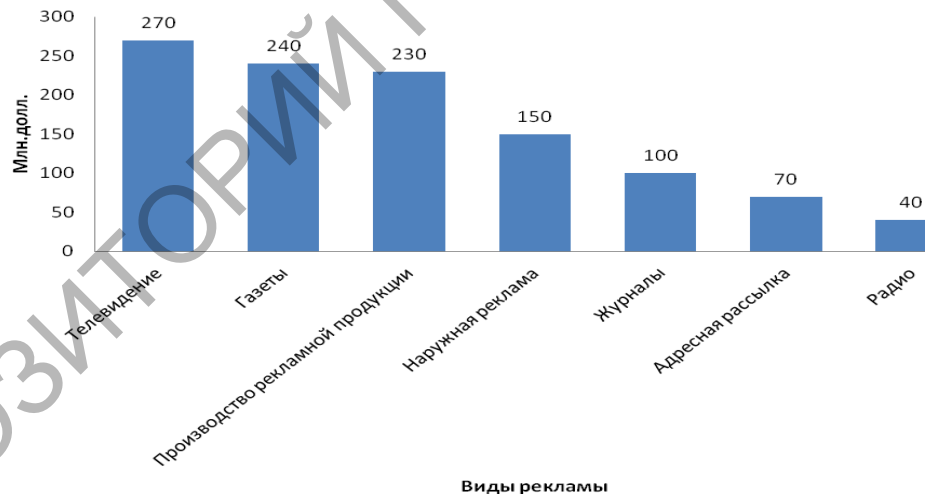


Рис. 8 Рынок рекламных услуг за 2013 г.

Наиболее эффективные виды средств информации согласно объемам помещаемой рекламы – телевидение, радио, газеты, журналы, наружная реклама, транспортная реклама и рассылка рекламных объявлений по почте. Каждый из этих каналов распространения рекламы имеет свои преимущества и недостатки. Они представлены в таблице 1 [1].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Таблица 1

Характеристика основных видов средств распространения информации для гостиницы

Средства информации	Преимущества	Недостатки
Телевидение	Включает в себя наглядное представление, звук, высокая степень охвата	Высокая стоимость, мгновенный показ
Радио	Низкая цена, высокая степень охвата различной аудитории, массовое использование	Только звуковое представление, внимание ниже, чем при телевидении
Газеты	Широкое распространение, своевременность выпуска	Охват малой аудитории
Журналы	Популярность среди читателей, высококачественное воспроизведение, своевременность выпуска	Длительное время закупки объявления
Наружная реклама	Слабая конкуренция	Никакой селективности аудитории, высокая стоимость
Реклама на транспорте	Высокая частота повторных контактов, гибкость, слабая конкуренция	Малая избирательность аудитории, краткость рекламного контакта.
Рассылка рекламы по почте	Отсутствие конкуренции рекламы в данной среде, персонализация	Относительно высокая стоимость, образ «макулатурности»

Таким образом, из каждого вида средств информации необходимо выбрать лучшие рекламные каналы. При выборе необходимо рассмотреть множество факторов, в том числе степень охвата, частоту выхода и уровни воздействия каждого основного рекламного канала, а также знать привычку целевых потребителей к определенным средствам информации. Интернет – лучшее средство информации для подростков. Характеристики товара также воздействуют на выбор средств информации. Цветная иллюстрация в журнале – идеальное средство рекламы гостиничного номера или курорта [2].

Выставки и ярмарки занимают особое место в арсенале средств рекламного воздействия, так как предоставляют очень широкие возможности демонстрации гостиничных услуг для установления прямых контактов с партнерами. Особенно эффективны выставочные мероприятия в сочетании с комплексом сопутствующих рекламной продукции в виде буклетов, визиток, дисков, журналов.

Рекламная деятельность в гостиничном деле играет огромную роль, так как позволяет привлечь наибольшее количество клиентов, повысить имидж гостиницы, занять надежное место среди конкурентов.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Список литературы

1. «Research Rethink React Исследовательский холдинг Ромир» [Электронный ресурс]: «Исследования» // Официальный сайт.// 2015. [сайт] URL: http://romir.ru/now/standarts (дата обращения 19.10.2015).
2. «Справочник рекламных фирм, товаров и услуг» [Электронный ресурс]: «Классификация видов гостиничной рекламы»// Официальный сайт.// 2013. [сайт] URL: http://www.mpilot.ru/ (дата обращения 19.10.2015).

ТУРОПЕРАТОРСКИЕ КОМПАНИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИЕСЯ НА ЭКСКУРСИОННЫХ ТУРАХ В АВСТРИЮ

Пономарева И.Ю., Белобрагина Е.В.
Тульский государственный университет
г. Тула, Россия

В мире есть множество прекрасных стран, в которых хочется побывать. Проведя анализ посещаемости зарубежных стран российскими туристами (рисунок 1), можно сделать вывод, что Австрия – не самое популярное направление у россиян, но все же, в этой работе мы остановимся именно на ней – одной из самых богатейших в мире стран, каждый уголок которой приготовил для туристов свой «лакомый кусочек». Блистательная Австрия – здесь любой найдет занятия по душе: и любители оперы, и приверженцы осмотра достопримечательностей, и знатоки архитектуры.

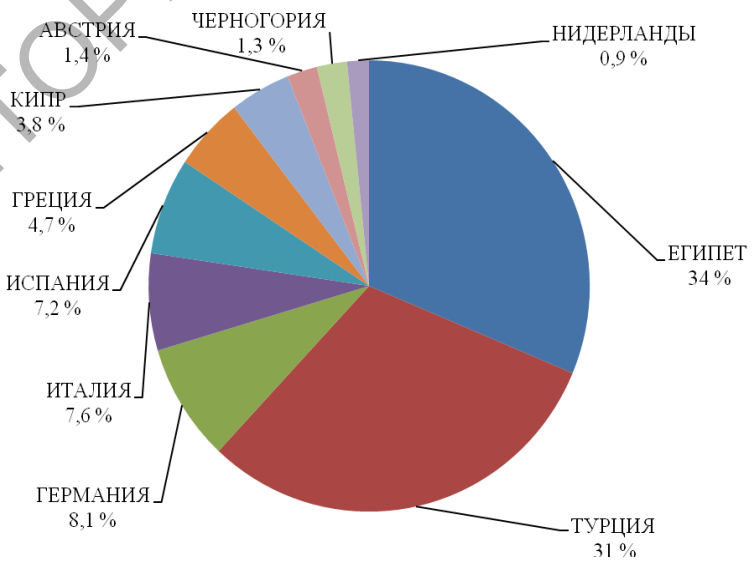


Рис. 1 Наиболее популярные направления выездного туризма российских граждан в 2015 г.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

За 1-е полугодие 2015 г. количество выездов российских граждан в Австрию составило 74 632 туриста [1]. По сравнению с 2014 г. количество туристов уменьшилось в 2 раза, что связано с нестабильным положением на туристическом рынке. Боясь потерять свои деньги, туристы предпочитают отложить отпуск или купить тур у проверенных туроператоров. Турист выбирает тур по своему достатку и удобному для него способу передвижения.

Рассмотрим несколько крупных российских туроператоров, специализирующихся на экскурсионных турах в Австрию.

Туроператор «Натали Турс» – компания, основанная в 1992 г. Она имеет богатый опыт на туристическом рынке и предлагает туристам экскурсионные туры в Австрию [2]. Самый популярный тур этого направления – экскурсионная программа «Первое свидание с Веной». Тур рассчитан на 3 дня; в него входит обзорная экскурсия по Вене, посещение парка развлечений Пратер и дворца Шёнбрунн. Турпродукт включает перелет, визовую поддержку, проживание и экскурсионное обслуживание. В интернете на сайте туроператора, а также на сайте «Отзовик», туристы оставляют множество отзывов, оценивают качество работы туроператора. Проанализировав их, можно сказать, что туристам нравится подборка отеля, гид-экскурсовод и обслуживание на протяжении всего пребывания в Австрии. В итоге 64 % туристов может порекомендовать этот тур [4].

Компания «Старый город» предлагает туристам экскурсионный автобусный тур «Вена лайт» [3]. В экскурсионную программу входит автобусная обзорная экскурсия по Вене с посещением дворца Шёнбрунн, экскурсия в Венский лес и Зальцбург. Тур рассчитан на 8 дней с учетом дороги.

Отзывов по турпродукту компании «Старый город» не так много, но 53% туристов рекомендуют воспользоваться услугами этого туроператора [5].

Туроператор DEVISU.RU предлагают регулярные туры в Австрию по экскурсионной программе «Вена Эспресс», длительностью от 2 до 14 дней. Следует отметить, что оператор дает возможность туристам самим компоновать тур. Клиенты туроператора сами могут выбрать отель подходящей категории и тип питания. В стоимость тура входит перелет регулярным рейсом авиакомпании Austria в Вену, проживание в гостинице, питание (на выбор туристов), медицинская страховка (для туристов в возрасте до 65 лет). Кроме того дополнительно оплачивается оформление шенгенской визы, доплата за медицинскую страховку (для туристов в возрасте от 66 до 80 лет – 1 евро с человека в день, а старше 81 года – 2 евро с человека в день) [4].

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Проанализировав отзывы на экскурсионный тур «Вена Экспресс» на сайте «Отзовик» [6], можно сказать, что туристы имеют неоднозначное мнение. Около 40 % туристов не советуют покупать тур в Вену у туроператора из-за большой цены. Остальные 60 % очень довольны туром, соотношением «цена-качество» и рекомендуют этот турпродукт.

В настоящее время многие туроператоры предлагают рождественские и новогодние туры в Австрию, например, туроператор BSI Group, достижения которого отмечены многочисленными дипломами и наградами, предлагает туристам приобрести рождественский тур в Вену [5]. Но самое главное – это безупречный имидж BSI среди туристов и партнеров по туристическому рынку. Экскурсионный тур «Рождество в Вене» насчитан на 8 дней. Тур включает автобусную экскурсию по Вене с посещением дворца Шёнбрунн, экскурсию в замки Штирии и Гарц, а также в Венский лес с посещением Бадена. Визитной карточкой тура является визит в Курсалон, где проходят концерты классической музыки, в программе которых знаменитые произведения Штрауса и Моцарта. Там же гостей ожидает ужин из трех блюд.

Отзывов по тупродукту не так много, но все, кто приобрел тур у BSI Group, очень довольны покупкой. Туристам нравиться экскурсионное обслуживание, подборка отелей, комфортабельные автобусы и питание.

Туроператор Pac Group предлагает туристам популярный weekend-тур с четверга по воскресенье, предназначенный для тех, кто предпочитает самостоятельно знакомиться с австрийской столицей [6]. В состав входит только одна обзорная автобусная Hop on Hop off экскурсия, в ходе которой туристы смогут осмотреть главные достопримечательностями Вены, получить представление о городе и увидеть все самое интересное. Также туристы могут заказать дополнительные экскурсии. Это можно сделать сразу при бронировании тура в режиме онлайн. Программа также включает размещение в отелях 3* и 4*, завтраки, трансфер из аэропорта в отель и обратно. Добраться до Вены туристам придется самостоятельно. Можно приобрести авиабилет у туроператора Pac Group или на других сайтах бронирования авиаперелетов. Кроме того, туристы могут приобрести билеты на поезд или на автобус.

Отзывов по экскурсионному weekend-туру в Вену от Pac Group большое количество. Туристам очень нравиться организация тура и экскурсионное обслуживание. Но главное преимущество этого турпродукта состоит в том, что можно сэкономить на дороге, ведь туристы самостоятельно приобретают билеты по своему карману.

Проанализировав данные по рассмотренным в статье туроператорским компаниям на сайте Федерального агентства по туризму

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

[1], можно сделать вывод, что общий объем денежных средств, полученных ими от реализации туристического продукта в сфере выездного туризма по данным бухгалтерской отчетности на конец отчетного года, у компании «Натали Турс», Pac Group и BSI Group не превышает 350 млн. руб. Туроператор «Старый город» и DEVISU.RU работают по упрощенной системе налогообложения. Так же нужно отметить, что все туроператорские компании имеют договор страхования гражданской ответственности туроператоров за неисполнение или ненадлежащее исполнение обязательств по договору о реализации турпродукта, но размер финансового обеспечения у них различен.

На рынке появляются все новые предложения для привлечения клиентов, и туроператоры стараются разрабатывать и продвигать свой продукт так, чтобы заинтересовать туриста в покупке. Однако окончательный выбор всегда остается за туристом: ведь все зависит от того, что он намерен увидеть, сколько потратить и каким способом добраться до места назначения.

Список литературы

1. Статистические показатели граждан Российской Федерации, выехавших за рубеж [Электронный ресурс] // Федеральное агентство по туризму: [сайт]. [2009-2014]. URL: http: //www.russiatourism.ru /contents/statistika/statisticheskie-pokazateli-vzaimnykh-poezdok-grazhdan-rossiyskoy-federatsii-i-grazhdan-inostrannykh-gosudarstv (дата обращения: 20.10.2015).
2. Натали Турс: [сайт]. [2009]. URL: http://www.natalie-tours.ru/guide/1500/ (дата обращения: 18.10.2015).
3. Автобусные туры по Европе [Электронный ресурс] // Турфирма «Старый город»: [сайт]. [2011-2015]. URL: http://www.oldcity.ru/ (дата обращения: 20.10.2015).
4. DEVISU.RU [сайт]. [2000-2015]. URL: http://divisu.ru/ (дата обращения: 10.10.2015).
5. BSI Group travel education Incentive [сайт]. [1990-2014]. URL: http://www.bsigroup.ru/ (дата обращения: 11.10.2015).
6. Pac Group [сайт]. [1999-2015]. URL: http://www.pac.ru/ (дата обращения: 11.10.2015).
7. Отзовик [сайт] [2010-2015]. URL: http://otzovik.com/reviews/ (дата обращения: 9.10.2015).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

МЕРЧЕНДАЙЗИНГ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

Рудакова М.А., Малафий А.С.
Тульский государственный университет
г. Тула, Россия

В настоящее время сфера услуг общественного питания динамично развивается. Немаловажную роль в этом играют гостиницы и отели: предлагают услуги размещения и одновременно заботятся о физиологических потребностях своих клиентов – питании.

По данным Федеральной службы государственной статистики, число ресторанов и кафе в РФ увеличивается в среднем на 3200 предприятий (рисунок1).

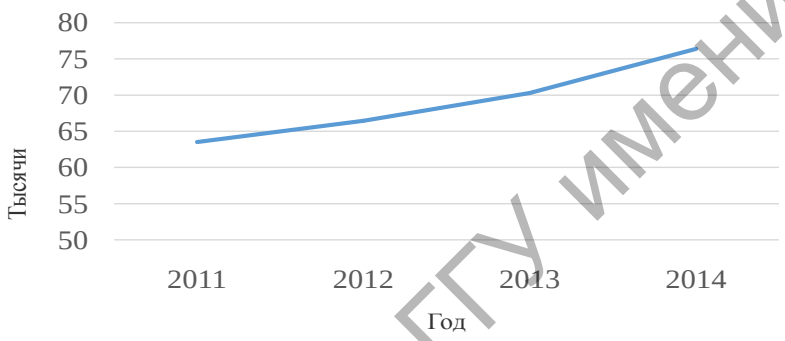


Рис. 1 Статистика увеличения числа предприятий общественного питания

В 2011 году в РФ число предприятий общественного питания составляло 63505, а уже к 2014 году их стало 76367 [1]. Если в городе или регионе открываются новые рестораны и кафе, соответственно, растет конкуренция. Предприятиям необходимо разрабатывать маркетинговые ходы, разрабатывать эксклюзивное меню, проводить акции для гостей, одним словом, быть конкурентоспособными.

С недавнего времени в ресторанах и кафе активно используется мерчендайзинг. Данное понятие применяется в разных областях, а в сфере общественного питания оно предполагает определенную деятельность, которая направлена на стимулирование сбыта продукции и услуг общественного питания. Также с помощью мерчендайзинга вполне возможно выявить потребительские предпочтения, что немаловажно для каждого предприятия питания.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Для стимулирования сбыта продукции на предприятиях питания в мерчендайзинге существует несколько приёмов. Например, дизайн продукции (блюд и напитков). Этот приём используется довольно часто и представляет собой эстетическое оформление, которое радует глаз гостя и пробуждает желание заказать и попробовать. Визуальный мерчендайзинг является одним из самых эффективных инструментов увеличения продаж с 15 до 300 %.

В ресторанах часто делают очень красивую и необычную сервировку столов, выставку популярных десертов с фруктами на охлаждаемом застекленном прилавке, ярко оформленный коктейль дня на барной стойке. В данном случае эстетический приём начинает действовать на гостя, как только он входит в зал. Вполне возможно, он закажет «вон тот десерт на второй полочке слева», если приём мерчендайзинга подействовал.

При оформлении витрин с продукцией ресторана необходимо также следовать правилам:

- маленькие вертикальные витрины в большом зале будут создавать впечатление небольшого ассортимента. В этом случае предпочтительнее использование длинных горизонтальных витрин (рисунок 2);
- десерты следует располагать возле пункта приготовления кофе и чая, при этом необходимо помнить, что полки на уровне глаз посетителей являются самыми популярными;
- выставляемые на витрину товары намного эффективнее смотрятся на приподнятой поверхности;
- большую роль играет и цвет посуды, в которой вы выставляете блюда, и ее текстура. Проведенные социологические исследования позволили выявить, что блюда и выпечка в плетеной посуде и деревянных подносах вызывает больше положительных эмоций, чем те же товары на стеклянных поверхностях.



Рисунок 2 – Оформление витрин в кафе

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

В эстетический приём включают и презентации отдельных блюд или же в большинстве случаев ингредиентов. Например, ресторан проводит грушевую презентацию. Фрукты и овощи делают презентацию наиболее выигрышной, так как их можно включить даже в оформление интерьера: расставить на столах корзины с грушами, оформить в центре зала небольшой натюрморт из груш. В меню включаются всевозможные блюда из груш. А чтобы гости «с головой» погрузились в атмосферу, иногда используют аромасвечи с подходящим запахом.

Также к мерчендайзингу относится новое и необычное оформление блюд, яркое сочетание отдельных ингредиентов: мёда и мяса, клубники и лосося.

Мерчендайзинг, конечно, затронул и организацию обслуживания гостей в зале. Данный приём предполагает особую внимательность и общительность обслуживающего персонала. Например, официант может порционировать блюда в соответствии с вкусовыми предпочтениями гостей: подать половину порции, или наоборот, увеличить вес.

В ресторанах высшего класса и класса люкс довольно часто устраивают показ приготовления блюда, что также сильно стимулирует гостей попробовать шедевр на вкус. А есть рестораны вообще с так называемой открытой кухней (за стеклом). Гости видят рабочий процесс поваров – этот приём тоже можно отнести к мерчендайзингу.

Следующий приём – агитация в залах предприятий питания – является одним из основных в мерчендайзинге. Здесь выделяется размещение салатов, красочных коктейлей, десертов на самом видном месте в зале ресторана или кафе.

Существует и приём убеждающей продажи, который подразумевает активную работу обслуживающего персонала с гостями. Например, после приветствия гостя сразу же предложить ему коктейль дня или фирменную закуску, можно предложить продегустировать некоторые закуски, в конце трапезы продемонстрировать десерты, предложить один из них выбрать, посоветовать по вкусу, рассказать об ингредиентах. Всё это сильно действует на подсознание гостя, он, несомненно, захочет попробовать увиденные блюда. Поэтому убеждающая продажа является наиболее эффективным средством из всех.

Управляющий предприятием питания должен ориентировать обслуживающий персонал на понимание и активное использование различных приёмов мерчендайзинга, учить точно определять потребителей, которые восприимчивы к приёмам мерчендайзинга. Здесь бесспорно можно выделить туристов, которые прислушиваются к советам официантов и с интересом заказывают предложенные блюда. Деловые люди и постоянные гости (знающие меню) очень редко реагируют на предложения и всевозможные советы официантов.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Любое предприятие питания, которое стремиться развиваться и успешно работать должно пользоваться любыми методами и приёмами увеличения прибыли. Но необходимо отметить, что приёмы мерчендайзинга будут работать и приносить прибыль предприятию в том случае, если качество обслуживания будет на высшем уровне.

Список литературы

1 Росстат. Федеральная служба государственной статистики: [сайт]. [2014]. URL: http://www.gks.ru/ (дата обращения: 29.09.2015).

2 Синицына О.Н. Мерчандайзинговые технологии как фактор повышения конкурентоспособности организации // Управление каналами дистрибуции, 2012. — № 1. С. 12-14.

3. Правила мерчендайзинга в кафе и ресторане [Электронный ресурс]// [сайт]. [2015]. URL: http://smmrostov.ru/pravila-merchendajzinga (дата обращения: 23.09.2015)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

СОДЕРЖАНИЕ

1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ВУЗЕ

Егоров В.Н., Грязева Е.Д., Архипова С.А.
ОРГАНИЗАЦИЯ ИНКЛЮЗИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТУЛЬСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ . 3

Матвеева Т.В., Белых Е.В., Коренкова В.В.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА 7

Трусова Л.А., Баченина Е.А.
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ВУЗЕ 13

Ушканов С.В., Акулов В.Ю., Тищенко М.П.
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ВУЗЕ 17

Хадер Самер, Лысакова Н.Н.
РАЗРАБОТКА МОДЕЛИ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВНЕДРЕНИЮ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПАЛЕСТИНЫ 23

2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФОРМ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Баченина Е.А.
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КАЧЕСТВА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОГО ИННОВАЦИОННОГО ПОДХОДА 29

Буйкова О.М.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА 33

Вишнякова Н.П., Рахимбаева Г.Х., Незбудей В.И., Смелянец С.В.
ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ТЕХНИКИ ЭЛЕМЕНТОВ БАСКЕТБОЛА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ... 39

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Гилев Г.А., Гвоздева К.И., Комлев И.А.
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ 45

Дудкина Ю.И., Мирзоев О.М.
ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ 50

Иванчикова С.Н. 63
СУЩНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ
ФИТНЕСА КАК ИННОВАЦИОННОГО СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ
КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ 63

Наткин И.В.
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ 71

Панова И.П., Панов С.Ф.
РАЗВИТИЕ ПЛАСТИЧНОСТИ У СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ 76

Рыбкина В.Н., Зайцев Е.П.
ВНЕДРЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ 81

Суханова В.С., Потылицын И.С., Суханова М.Г.
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО
ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ 86

3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Бугаевская Н.А.
МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ, АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ
У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ 92

Бугаевский К.А.
ОСОБЕННОСТИ РАЗМЕРОВ ТАЗА, РЯДА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ
ПОКАЗАТЕЛЕЙ И МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА У СТУДЕНТОК
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ПОВЫШЕННЫМИ
И НИЗКИМИ ЗНАЧЕНИЯМИ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА 97

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Волков П.Б.
УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ АТЛЕТА
В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПРИ СМЕНЕ КЛИМАТИЧЕСКИХ ЗОН 105

Жидовинова А.В.
ВЛИЯНИЕ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА НОГ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ
ПОКАЗАТЕЛИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ 111

Коростелева Н.А., Дутова И.В., Орехова О.П.
ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
СТУДЕНТОК ТУЛГУ 115

Макунина О.А.
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ
СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ 119

Назаренко А.С.
ОСОБЕННОСТИ ПОДДЕРЖАНИЯ РАВНОВЕСИЯ ТЕЛА НА ФОНЕ
УТОМЛЕНИЯ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ 125

Петрова Г.С., Афонина И.П., Терещенко А.И., Синютин Н.М.
НЕПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ ТРАВМАТИЗМ В РАЗЛИЧНЫХ ЖИЗНЕННЫХ
СИТУАЦИЯХ КАК МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА 131

Федоров В.П., Федоров Н.В.
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
НА РАДИОАКТИВНО ЗАГРЯЗНЕННОЙ МЕСТНОСТИ 139

4. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Кривицкая Н.А.
ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА 144

Моисеенко А.А., Морина О.В.
МЕТОДИКА СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ВИДЕ СПОРТА СЛУЖЕБНЫЙ БИАТЛОН 148

Панов С.Ф., Панова И.П.
ВЛИЯНИЕ ЭРГОГЕНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ
СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
БОРЬБОЙ 151

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Сидоров Е.Н.,Дутова И.В., Архипова С.А.
ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С БОРЦАМИ ПОСЛЕ ТРАВМЫ КЛЮЧИЦЫ..... 156

Умеренко М.И., Миронов Д.Л., Цыпленкова Е.С.
УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ ПЛОВЦОВ-ПОДВОДНИКОВ НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ..... 161

Цыпленкова Е.С.
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ ТРОЙНЫМ НА ОСНОВЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ БАЗЫ ДАННЫХ..... 164

5. МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Каинов А.Н., Каинов К.А., Курьерова Г.И., Быкова А.В.
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В КАДЕТСКИХ КЛАССАХ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ……169

Погонцева О.В.
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННЫХ ЦЕНТРОВ 174

Сетяева Н.Н., Скорнякова М.А., Черникова А.
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА..... 178

Ткачева Е.Г., Андреенко Т.А., Павленко Е.П.
МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ……..……..182

6. СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Благий А.Л., Мартин П.М., Шиманський Г.М.
АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ТЕХНОЛОГИЗАЦИИ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ 186

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Бобырев Н.Д., Белов Ю.А.
СПОРТИВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ТАТАРСТАНА: ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ И КРИТЕРИАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ 189

Григорович И.Н.
ЛИЧНОСТНЫЙ ПРОФИЛЬ СТУДЕНТОВ ФОЗОЖ 193

Гурбо Д.А.
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ГИБКОСТЬ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ 196

Давыдов В.Ю., Лущик И.В., Ярошевич В.Г., Манкевич А.Н.
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ В ПЕРИОД ПУБЕРТАТА В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЯ 199

Еракова Л.А., Очеретько Б.Е., Гоглюватая Н.О.
ПРОГРАММА КОМПЕНСАЦИИ ГИПОДИНАМИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ 205

Журавлев В.В.
К ВОПРОСУ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ 209

Ковальчук Ю.Ю.
СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ 213

Кравцов А.П.
К ВОПРОСУ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ СКАЛОЛАЗАНИЕМ 217

Марьина А.А.
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ 222

Мугаттарова Э.Р., Ильин С.Н.
РАЗВИТИЕ ПЛЯЖНЫХ ВИДОВ СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН. 226

Пономарева Т.А.
СОЦИОЛОГИЧЕКИЙ АНАЛИЗ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ 230

Скидан А.А., Врублевский Е.П.
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ ДЛЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ СОМАТОТИПИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ 236

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Суслов С.И., Евсюнин А.С., Лебедева О.Л., Куликова Т.А.
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ
В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
СТУДЕНТОВ-ФУТБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ……243

7. ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Иралина М.М.
АКМЕОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПОДГОТОВКИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ 253

Камысбаева Д.К., Байзакова Н.О., Таганова Н.П., Мухаметханов А.Р.
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ БУДУЩЕМУ ТРЕНЕРУ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЗЮДОИСТОВ 258

Кузнецова Л.П.
ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТА КАК УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ОБРАБОТКИ
И УСВОЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ СТУДЕНТОМ В ПРОЦЕССЕ
ОБУЧЕНИЯ..... 265

Никитенко А.Н., Шувалов Ю.Н.
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА РАЗВИТИЕ
МОРАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ 270

Никитенко А.Н., Шувалов Ю.Н.
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ БУДУЩИХ
ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.. 276

Романова Н.Н.
РЕФЛЕКСИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ
КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ……..280

Цандыков В.Э.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОТЕНЦИАЛА И ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА
ФЕДЕРАЦИЙ ПО ВИДАМ СПОРТА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ КУРСОВ ИПК
И ППК ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 286

Шеманаев В.К., Логвинов В.С.
НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ И АТТЕСТАЦИИ КАДРОВ
СОПРОВОЖДЕНИЯ НА АКТИВНЫХ МАРШРУТАХ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА 289

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Шувалов Ю.Н., Хвалина Н.А.
ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ НАПРАВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА..... 293

8. ТУРИЗМ И ГОСТИНИЧНОЕ ДЕЛО

Мишкина Е.Д.
АНАЛИЗ ТУРИСТСКОГО ПОТЕНЦИАЛА МУЗЕЯ-ЗАПОВЕДНИКА И.С. ТУРГЕНЕВА «СПАССКОЕ-ЛУТОВИНОВО» 301

Мишкина Е.Д.
РАЗРАБОТКА РЕКЛАМНОЙ КАМПАНИИ ТУРОПЕРАТОРА «TEZ TOUR»…….....……..304

Мишкина Е.Д.
АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ САНАТОРНО-КУРОРТНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В РОССИИ 297

Погоний К.В.
ТЕХНОЛОГИИ РЕКЛАМНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГОСТИНИЦЕ..... 307

Пономарева И.Ю., Белобрагина Е.В.
ТУРОПЕРАТОРСКИЕ КОМПАНИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИЕСЯ НА ЭКСКУРСИОННЫХ ТУРАХ В АВСТРИЮ..... 310

Рудакова М.А., Малафий А.С.
МЕРЧЕНДАЙЗИНГ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ..... 314

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Сборник научных трудов участников X Международной научно-практической конференции

Авторское редактирование
Верстка, коррекция М.Г. Сухановой

Изд. лиц. ЛР №020300 от 12.02.97. Подписано в печать
Формат бумаги 60x84 1/16. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 18,9. Уч.-изд. л. 16,1.
Тираж 100 экз. Заказ

Тульский государственный университет.
300600, г. Тула, просп. Ленина, 92.

Отпечатано в издательстве ТулГУ
300600, г. Тула, ул. Болдина, 151

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины