

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА

Научно-образовательный Центр

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ТУРИЗМА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ

*Сборник материалов
XVII Всероссийской
научно-практической конференции
с международным участием*

Сургут
2018

УДК 796 (063)
ББК 75
С 56

Печатается по решению
редакционно-издательского совета СурГУ

Редакционная коллегия:
С.И. Логинов (отв. редактор)
Ж.И. Бушева (тех. ред.)

С 56 **Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : Сб. материалов XVII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. – Сургут: СурГУ, 2018. – 642 с.**
ISBN 978-5-89545-481-7 (2018)

В сборнике материалов ежегодной научной конференции рассматриваются социальные, педагогические, психологические и медико-биологические аспекты физической активности и здорового образа (стиля) жизни, спортивной тренировки и оздоровительно-туризма, современные технологии управления здоровьем в различных образовательных учреждениях, а также вопросы оптимизации учебно-воспитательного и тренировочного процессов в различных спортивных учреждениях. Предлагаются пути совершенствования системы подготовки специалистов в области физической культуры, оздоровительной работы и туризма в современных условиях. Анализируется содержание, методика и организация тренировочного и учебно-воспитательного процессов по физической культуре, спорту и туризму.

Сборник адресован научно-педагогическим работникам сферы образования, науки, культуры и социального управления, тренерам, а также всем, кого интересует здоровый образ жизни.

УДК 796 (063)
ББК 75

ISBN 978-5-89545-481-7 (2018)

© БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский
государственный университет», 2018



Направление 1
Совершенствование системы физического воспитания
в образовательных организациях с учетом современных требований:
реализация инновационных подходов и технологий

УДК 796/799

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Алехина С.В., Зотин В.В.

*Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика
М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия*

Аннотация. В статье раскрывается специфика занятий высших учебных заведений студентов специальной медицинской группы по физической культуре.

Ключевые слова: специально медицинская группа, физическая культура, упражнения, физическая подготовка, здоровье.

FEATURES OF ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR
STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP IN HIGHER
EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Alyokhina S.V., Zotin V.V.

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk, Russia

Abstract. The article reveals the specifics of physical education classes for students of the special medical group in higher educational institutions.

Key-words: special medical group, physical education, exercises, physical training, health.

Введение. В основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте физическая культура в вузах рассматривается как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, который является составной частью общей культуры при подготовке студентов во время всего периода обучения. Особенности занятий со студентами в специальных медицинских группах основываются на необходимости обеспечения студентов знанием азов физиологической основы программы физической культуры и вооружении студентов необходимыми теоретическими знаниями и практическими навыками для самостоятельных занятий; на знании упражнений специальных медицинских групп (СМГ); на приобретении необходимых знаний по основам теории и методики физического воспитания с целью оздоровления [4]. Программа отражает общие принципы и основы, обеспечивающие разностороннюю физическую подготовку по СМГ.

Актуальность данной статьи заключается в том, что в современном мире прослеживается динамика увеличения заболеваемости и травматизма среди молодёжи, поэтому в высших учебных заведениях необходимо разработать и внедрить особые программы по подготовке студентов специальных медицинских групп.

С целью определения состояния здоровья и распределения на медицинские группы все студенты, поступившие на первый курс, проходят медицинское обследование, которое проводит специальная комиссия, состоящая из врачей-специалистов. Повторные медицинские обследования проводятся на всех последующих курсах обучения, а также после перенесенных заболеваний, травм, по направлению преподавателей и по желанию самих занимающихся [2]. На основании данных



повторных медицинских обследований, студенты могут переводиться в другие медицинские группы. Освобождение студентов от занятий физическими упражнениями может быть только временным, в связи с наличием острого заболевания или травмы, обострением хронического заболевания. При длительном освобождении студенты должны присутствовать на занятиях по физической культуре, осваивая методический раздел программы.

На основании данных медицинского обследования, в соответствии с состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности, студенты распределяются на три медицинские группы: основная, подготовительная, специальная. Перевод из медицинской группы в другую, как уже отмечалось, осуществляется только после повторных медицинских обследований, которые проводятся в период всего обучения. В основную группу зачисляются студенты без отклонений в состоянии здоровья и имеющие достаточный уровень физической подготовленности. Подготовительная группа комплектуется из студентов, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья или недостаточный уровень физического развития и физической подготовленности. В специальную медицинскую группу зачисляются студенты с различными отклонениями в состоянии здоровья [7].

На основании диагноза заболеваний и функциональных возможностей организма они распределяются по подгруппам: «А», «Б» и «В».

Подгруппа «А» формируется из студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системы. Основным содержанием занятий в этой группе являются дыхательные упражнения и упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание), позволяющие совершенствовать аэробные возможности занимающихся. Использование всех средств физической культуры в данной подгруппе должно подвергаться строгому индивидуальному дозированию.

Подгруппа «Б» состоит из студентов с заболеваниями органов пищеварения (язвенной болезнью, хроническим гастритом, колитом, холециститом), печени, эндокринной и мочеполовой системы. В эту же подгруппу включаются лица со средней и высокой степенью миопии. В данной подгруппе преимущественно используются упражнения основной гимнастики, включенные в программы лечения конкретных заболеваний.

Подгруппа «В» комплектуется из студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата: остаточными явлениями паралича, парезов, после перенесения травм верхних и нижних конечностей, с остаточными явлениями костного туберкулеза, деформацией грудной клетки, сколиозами. В этой группе используются упражнения, способствующие совершенствованию осанки, опорно-двигательного аппарата, общеразвивающие и корригирующие физические упражнения [5].

Результаты исследования и их обсуждение. Рассмотрим проведение занятий специальных медицинских групп в «Сибирском государственном университете науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева».

Занятия по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп проводится в вузе 4 раз в неделю и общей продолжительности занятия 90 минут.

Помимо непосредственно практических занятий, со студентами специальной медицинской группы в обязательном порядке проводятся беседы и лекции о необходимости соблюдения режима и других составляющих здорового образа жизни, даются рекомендации по осуществлению самоконтроля здоровья и функциональных возможностей. Также рекомендуется выдавать студентам специально разработанные комплексы физических упражнений при различных патологиях для самостоятельного



выполнения в домашних условиях. Успеваемость оценивается по посещаемости занятий, отношению к ним, качеству выполнения комплексов упражнений – домашних заданий, умению осуществлять самоконтроль здоровья и функциональных возможностей.

Особенности проведения занятий со специальной медицинской группой следующие:

- на занятиях одновременно присутствуют студенты с различными заболеваниями;
- часть студентов имеют по две, а иногда и по три патологии;
- большинство из них на период обучения в школе были освобождены от занятий физической культурой, в результате у таких студентов отсутствуют необходимые практические навыки по технике выполнения большинства упражнений из арсенала ОФП;
- эмоциональный компонент, доверительные отношения, акцент на хоть и небольших успехах студента очень важны для прогрессирования результатов, соответственно необходим элемент индивидуального подхода к каждому из обучающихся;
- рекомендуется постепенное усложнение упражнений, отказ от подводящих упражнений, в итоге около 60-70% комплекса остается неизменным, остальные 30-40% упражнений постепенно заменяются на более сложные [3].
- индивидуальные нормы физической подготовки.

Для специальной медицинской группы в данном вузе практикуются следующие методы проведения занятий:

- прогулка по лесу;
- дыхательная гимнастика;
- бассейн;
- альтернативным решением для серьёзных патологий и заболеваний может быть игра в шахматы или написание рефератов (статей).

Работа в специальной медицинской группе направлена на:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- освоение основных двигательных навыков и качеств;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснения значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания, пребывания на воздухе;
- предупреждение дезадаптации обучающихся в условиях общеобразовательного учреждения.

Заключение. Можно выявить ряд преимуществ, а также недостатков в данных подходах к занятиям специальной медицинской группы. Недостатками данных подходов на взгляд автора является, некачественная диагностика при проведении медицинского осмотра, а также отсутствия должной профилактики заболеваний, травматизма. Устаревшие методы проведения занятий то есть нет возможности выбора разных направлений для улучшения физического развития и здоровья. Улучшить оптимальные условия для выздоровления и предупреждения обострения заболеваний.



Список литературы

1. Виленский М.Я Физическая культура: учебник. М.: КНОРУС, 2016. 424 с.
2. Зотин В.В., Антоненко М.Н., Озорнина О.А. Физическая культура и здоровьесберегающая деятельность студентов в вузе // Педагогика и психология: перспективы развития: сб. тр. международной науч. практ. конф. Чебоксары, 2017. С. 119-121.
3. Ильинична В.И Телесная Физическая культура учащегося студента: учебник / М.: Гардарики, 2017. 448 с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М., 2018. 464 с.
5. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века: монография. СПб., 2015.
6. Пономарев Г.Н. Подготовка специалистов физической культуры: интеграция образования и спортивной науки // Культура физическая и здоровье, 2016. № 6 (36). С. 11-14.
7. Пономарев Г.Н. Физическая культура – обязательная составляющая общегуманитарного и профессионального образования // Педагогическое образование и наука, 2017. № 14. С. 15-18.

УДК 796

ГАНДБОЛ В ИРАКЕ: СТАНОВЛЕНИЕ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

Аль-Замили Х.Д.К.

Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия

Аннотация. Развитие сферы физической культуры и спорта зависит от многих условий, в том числе от социально-экономического положения страны, уровня жизни населения, стабильности политической системы, востребованности данного вида деятельности населения. Сильное влияние оказывают религиозные ограничения и климатические условия. В данной работе предпринята попытка описать этапы становления игры в гандбол в Ираке. Известно, что основными условиями развития сферы физической культуры и спорта являются материально-техническое обеспечение, кадровое обеспечение, финансирование. Приведены исторические факты, свидетельствующие о внедрении гандбола как средства физического воспитания в университетах и войсковых частях армии Ирака. Описана организация первых соревнований, участие гандболистов Ирака в международных соревнованиях. На основе изучения защищенных гражданами Ирака диссертационных исследований проведен анализ современного состояния данного вида спорта в Ираке (количество занимающихся, количество клубов, условия занятий, состояние кадрового обеспечения, вопросы финансирования).

Ключевые слова: гандбол, становление игры, современное состояние

HANDBALL IN IRAQ: FORMATION AND CURRENT STATE

Al-Zamili H.D.K.

Udmurt State University, Izhevsk, Russia

Abstract. The development of physical culture and sports depends on many conditions, including the social and economic situation of the country, the standard of living of the population, the stability of the political system, the demand for this type of activity among the population. Religious restrictions and climatic conditions have a strong influence as well. In this research, an attempt is made to describe the stages of the formation of the handball game in Iraq. It is known that the main conditions for the development of the sphere of physical education and sports are the material and technical support, qualified staff and financing. The historical facts testify to the introduction of handball as a means of physical education in universities and military units of the army of Iraq. Organization of the first competition, the participation of Iraqi handball players in international competitions is



described. Based on a study of thesis researches carried out by Iraqi citizens, an analysis of the current state of the sport in Iraq (number of students, number of clubs, conditions of employment, staffing status, financing issues) has been made.

Key-words: handball, game formation, current state

Актуальность. Анализ литературных данных по системе физического воспитания в Ираке показывает, что имеется немало работ, посвященных этой проблеме. В основном эти работы посвящены подготовке студентов, будущих преподавателей физической культуры к профессиональной деятельности. Аль-Багтатуй Газван Азиз Мухсеи в своей диссертационной работе проанализировал и обобщил факторы, влияющие на развитие системы физического воспитания в Ираке в целом. Однако, публикаций, посвященных развитию отдельных видов спорта, в частности, гандбола нами не обнаружено. Поскольку гандбол в Ираке является одним из самых популярных видов спорта, считаем, что данное исследование будет являться актуальным.

Цель исследования – проследить и обосновать основные этапы развития и современного состояния игры в гандбол в Ираке.

Методы исследования. Ввиду отсутствия документальных и статистических данных, мы воспользовались результатами диссертационных исследований граждан Ирака, защищенных в разные годы в России, а также беседами с ведущими специалистами игры гандбол в Ираке [1, 2].

Результаты исследования. Первые попытки введения гандбола как средства физического воспитания и как вида спорта в Ираке были предприняты в конце 50-х начале 60-х годов прошлого столетия. В 1966 г. в курс физического воспитания Багдадского университета был включен гандбол. В это же время, для получения специального образования, в Германию были командированы несколько энтузиастов этой игры. В 1967 году, после окончания магистратуры и получения степени магистра, эти специалисты возглавили развитие гандбола в Ираке. Наиболее известный из них Камал Ариф Тахир. Он убедил руководство университета ввести гандбол в образовательную программу факультета физического воспитания. Изучение дисциплины осуществлялось в течение 2 лет и включало в себя теоретический и практический курс. Камал Ариф Тахир начал активно пропагандировать игру в гандбол в средствах массовой информации, в результате еще в нескольких университетах больших городов Ирака – Аль-Басре, Дияле, Зикаре, Хелле и других образовались студенческие гандбольные команды. Проявили интерес к игре и в армии Ирака. Было организовано несколько гандбольных команд на базе войсковых частей. В 1968 году были опубликованы и адаптированы международные правила игры в гандбол. Этот период становления гандбола характеризовался отсутствием единых подходов к трактовке правил игры, требований к участникам, разрозненным проведением соревнований, отсутствием научно-методического обеспечения тренировочного процесса и непосредственно ведения соревновательной деятельности. В 1971 году, инициативная группа во главе с доктором Камалом Ариф Тахиром выступила с предложением организовать Чемпионат страны. Соглашение было достигнуто. Был организован наблюдательный совет, утверждены единые правила игры, список участвующих команд, расписание игр, система проведения Чемпионата.

В первом Чемпионате Ирака по гандболу участвовало 10 команд: 3 команды крупнейших университетов, 3 армейские команды, 4 команды разных городов. Победителем Чемпионата стала команда института спортивного направления Багдадского университета. В 1972 году был организован союз по игре в гандбол, на базе которого в дальнейшем была организована федерация гандбола Ирака. Гандбольный союз Ирака занимался пропагандой и внедрением игры среди учащейся молодежи, проводил раз-



личные семинары и тренинги по методике тренировки, подготовке судейских кадров, организацией и проведением международных встреч. В 1972 году гандбольный союз Ирака стал членом азиатской ассоциации гандбола, и сборная Ирака получила возможность участвовать в различных соревнованиях, проводимых под эгидой этой организации.

Необходимо сказать, что Ирак вел постоянные войны с соседними государствами, и относительно сложный период развития государства приходится на 1960-1980 годы прошлого столетия. В этот период произошли значительные положительные изменения во многих сферах, в том числе в сфере физической культуры и спорте. В программах школ и университетов вводилась физическая культура и различные виды спорта. Из бесед с тренерами и специалистами, которые начинали культивировать гандбол, выяснилось, что количество команд, участвовавших в этот период в Чемпионате Ирака, увеличилось до 20. В составе каждой команды готовились от 20 до 30 игроков. Появились молодежные команды, укомплектованные, как правило, из студентов младших курсов университетов, команды мастеров проводили учебно-тренировочные занятия в залах, молодежные команды - на оборудованных открытых площадках. Сборная команда Ирака участвовала во всех спортивных мероприятиях, проводимых Азиатской федерацией гандбола, таких как Игры Исламской солидарности, Азиатские Игры, Игры арабских государств и так далее.

Сборная команда Ирака играла в квалификационном турнире для участия в Олимпийских играх в Москве (1980 г.) и Лос-Анджелесе (1984 г.), но из группы в финальную часть не вышла. Несмотря на это, можно констатировать, что в этот период наряду со сборными Кувейта и ОАЭ, команда Ирака бала одной из сильнейших. Этому способствовало достаточное государственное финансирование, наличие минимально необходимой материальной базы для занятий, подготовка тренерских кадров как внутри страны, так и за рубежом, в частности, в Европе. Например, один из нынешних авторитетных тренеров Зафер Сахед Мухамада повышал свою квалификацию в 1981 г. в Тунисе, в 1983 г. во Фрайбурге (Германия) и в 1988 г. в Будапеште (Венгрия).

Со сменой режима правления с 2003 года в Ираке вновь началась война. По различным данным в эти годы в результате агрессии было уничтожено 22 спортивных зала, 84 стадиона, 13 закрытых бассейнов. Безусловно, это отрицательно повлияло на развитие как физической культуры и спорта в целом, так и на состояние отдельных видов спорта. Государственное финансирование сферы спорта сводилось к минимуму, в результате чего прекратили существование 18 спортивных клубов. В последние годы (2013-2017 гг.) все спортивные клубы находятся на частичном государственном финансировании и самокупаемости. Спортивным клубам предоставляются земельные участки, которые сдаются в аренду частным предпринимателям. Арендная плата является существенной статьей дохода клубов. Доход от данного вида деятельности составляет от 3 до 10 тыс. долларов месяц. Каждый клуб имеет собственный транспорт для переездов на календарные игры.

Государственное финансирование ведущих клубов составляет от 15 до 20 тыс. долларов в год, в зависимости от успешности выступлений команды. Кроме того, ведущие клубы имеют спонсоров. Годовой бюджет ведущих клубов колеблется в пределах 50-60 тысяч долларов. В сравнении с ведущими гандбольными клубами Европы это, безусловно, небольшая сумма.

Команды ограничены в затратах на проведение учебно-тренировочных сборов, восстановительные мероприятия, приобретение спортивного инвентаря, не говоря уже о приобретении игроков из других стран. В то же время следует отметить, что в течение последних 15-20 лет сложилась определенная преемственность спортивной подготовки. В стране на базе ведущих клубов существуют детские команды, на основе которых комплектуются молодежные команды, из которых в дальнейшем перспективные



спортсмены приглашаются в основной состав. Единая программа спортивной подготовки в детских клубах отсутствует. Это происходит потому, что в системах дополнительного образования детей в Иране отсутствует методическая база. Тренер-преподаватель реализует ту методику подготовки, которую считает более приемлемой. Опрос, проведенный среди тренеров, показывает, что более половины не имеют специального образования и опираются только на опыт собственной тренировочной и соревновательной деятельности. Указанные выше причины влияют и на результативность сборной команды Ирана на международных соревнованиях.

Выводы. Становление и развитие игры в гандбол в Ираке связано с социально-экономической и политической ситуацией в стране. Численность занимающихся гандболом на разных уровнях недостаточна для качественного отбора в сборные команды. Финансирование клубов разных уровней осуществляется из государственного бюджета и является недостаточным. Клубы вынуждены сами искать спонсоров и зарабатывать коммерческой деятельностью, в основном на арендной плате за предоставленные площадки для торговых и досуговых центров.

Список литературы

1. Аль Баттауй Газван Азиз Мухсен. Национальные особенности становления и развития системы физического воспитания в Ираке: диссертация кандидата педагогических наук. Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина. Тамбов, 2015. 154 с.
2. Агребі Б.М. Оптимізація процесу підготовки гандболістів високої кваліфікації путем варіювання скоростних і скоротно-силових засади впливу: автореферат кандидата педагогических наук. КГІФК. Київ, 1983. 24 с.

УДК 796.323

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Андрейченко А.И

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты эксперимента, проведенного в 2016-2017 годах на базе кафедры физического воспитания Сургутского государственного университета. Автор анализирует динамику физической и технической подготовленности студентов, обучающихся не спортивным профессиональным направлениям, и ее влияние на подготовку к игре в баскетбол в рамках элективных курсов по физическому воспитанию и спорту.

Ключевые слова: студенты, баскетбол, элективный курс по физической культуре и спорту.

THE ANALYSIS OF DYNAMICS IN TECHNICAL AND PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS PLAYING BASKETBALL IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Andreychenko A.I.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The article presents the results of the experiment conducted in 2016-2017 on the basis of Department of Physical Education of Surgut State University. The author analyzes the dynamics in physical and technical training of students studying at the non-sport specialties and its effect on the training for playing basketball within the elective courses on physical education and sport.



Key-words: students, basketball, elective course on physical education and sport.

Актуальность. В настоящее время существенно изменились требования к организации физического воспитания студентов вузов. В соответствии с ФГОС ВО 3+ помимо базовой дисциплины (72 часа), вузы должны реализовывать для студентов элективные курсы по различным видам спорта в объеме не менее 328 академических часов [2].

В связи с вышесказанным ведется активный поиск путей оптимизации и повышения эффективности построения учебного процесса в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Причем эффективность, с нашей точки зрения должна рассматриваться не только с позиции улучшения уровня физической подготовленности студентов, но и приобретения ими теоретических знаний, технических умений и навыков в избранном виде спорта, которые позволят им в дальнейшем уже после окончания вуза организовать процесс самосовершенствования в интересующей области двигательной активности.

Цель исследования заключается в оценке эффективности построения учебного процесса в рамках элективного курса по баскетболу на основе анализа динамики технической и физической подготовленности студентов.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе кафедры физической культуры Сургутского государственного университета в 2016-2017гг. Всего в эксперименте приняли участие 30 студентов второго курса (15 девушек, 15 юношей), обучающиеся на неспортивный направлениях бакалавриата и специалитета, занимающиеся баскетболом в рамках элективного курса по физической культуре и спорту. Тестирование технической и физической подготовленности студентов осуществлялось в начале и по окончании учебного года.

Техническая подготовленность оценивалась посредством выполнения тестов:

- штрафной бросок одной рукой от плеча (оценивается количество точных попаданий из 10 бросков);
- бросок с точек, техника выполнения та же, что и в штрафном броске (пять точек по два повторения, оценивается количество точных попаданий из 10 бросков);
- комбинированное упражнение включает перемещения в защитной стойке спиной вперед, бег с ведением мяча, обводка конусов, бросок мяча (правой и левой рукой) в корзину (оценивается техника и время выполнения упражнения, а так же количество попаданий в кольцо) [1].

Для оценки физической подготовленности применялись следующие тесты: прыжок в длину с места толчком двумя ногами; наклон вперед из и.п. стойка ноги врозь, стоя на гимнастической скамье; подтягивание из виса на высокой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях; поднимание и опускание туловища из и.п. лежа на спине; сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Результаты и их обсуждение. Анализ технической подготовленности у девушек занимающихся баскетболом показал, что к окончанию учебного года повысилось качество выполнения тестов (табл. 1).

На основе представленных в таблице данных можно констатировать, что в тесте «штрафной бросок» к концу года уменьшился процентный показатель выполнения на оценку «3» на 26,7%, повышение числа «4» на 20,1% и «5» на 6,6%. Аналогичные показатели в тесте «бросок с точек», уменьшился процентный показатель выполнения на оценку «3» на 20,0%, повышение числа «4» на 6,8% и «5» на 13,2%. В тесте «комбинированное упражнение» количество оценок «3» также уменьшилось на 13,4%, при повышении результативности «5», количество «4» осталось на прежнем уровне.



Таблица 1

Показатели технической подготовленности девушек в % (n=15)

Тест	Пре-контроль			Пост-контроль		
	оценка			оценка		
	3	4	5	3	4	5
Штрафной бросок	53,3	33,3	13,4	26,6	53,4	20,0
Бросок с точек	46,6	40,0	13,4	26,6	46,8	26,6
Комбинированное упражнение	40,0	40,0	20,0	26,6	40,0	33,4

Уровень технической подготовленности у юношей по окончании учебного года так же повысился, об этом свидетельствуют данные представленные в табл. 2.

Таблица 2

Показатели технической подготовленности юношей в % (n=15)

Тест	Пре-контроль			Пост-контроль		
	оценка			оценка		
	3	4	5	3	4	5
Штрафной бросок	33,3	46,6	20,1	20,0	40,0	40,0
Бросок с точек	40,0	40,0	20,0	26,6	40,0	33,4
Комбинированное упражнение	46,6	40,0	13,4	26,6	53,4	20,0

В тесте «штрафной бросок» произошло снижение процентного показателя выполнения на оценку «3» на 13,3%, повышение количества «5» на 19,9%. В тесте «бросок с точек» снижение процентного показателя выполнения на оценку «3» на 13,4% и повышение «5» на 13,4%. Что же касается теста «комбинированное упражнение», снижение процентного показателя выполнения на оценку «3» произошло на 20,0%, а повышение «5» на 6,6%.

В целом необходимо отметить, что по окончании учебного года уровень технической подготовленности, как у юношей, так и у девушек занимающихся баскетболом качественно улучшился.

Нам было важно также проанализировать, не происходит ли на фоне увеличения внимания к технической подготовленности занимающихся снижения показателей уровня физической подготовленности.

Анализ динамики физической подготовленности у девушек и юношей представлен в табл. 3.

Таблица 3

Динамика среднегрупповых показателей физической подготовленности студентов в течение учебного года $X \pm SD$

Группа	Этап эксперимента	Прыжок в длину с места	Сгибание разгибание рук в упоре лежа/ на брусьях	Поднимание и опускание туловища/ подтягивание	Гибкость
Девушки (n=15)	До	175,7±16,7	7,7±3,8	37,3±6,6	11,3±4,3
	После	187,1±17,8	14,3±2,9	49,0±4,1	16,7±3,6
	p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
	Прирост	6,4	85,3	31,3	48,5
Юноши (n=15)	До	217,7±15,3	6,9±3,4	5,3±3,9	6,0±3,8
	После	232,4±15,0	10,6±4,0	8,6±4,1	9,4±4,6
	p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
	Прирост	6,8	54,4	63,3	56,7



В процессе сопоставительного анализа результатов физической подготовленности девушек и юношей, демонстрируемых ими на начало и по окончании учебного года следует отметить, что достоверных различий (при $p < 0,05$) в связанных выборках не выявлено. В то же время прирост показателей произошел по всем тестам, наименьшее повышение зафиксировано в тесте «прыжок в длину с места». Наиболее высокий прирост в тесте «сгибание разгибание рук в упоре лежа» у девушек, который составил 85,3%, у юношей в тесте «подтягивание из виса на высокой перекладине» 63,3%.

Выводы. Обобщая результаты проведенного исследования можно констатировать, что по окончании учебного года повысился уровень технической и физической подготовленности, как у юношей, так и у девушек, занимающихся баскетболом. С одной стороны, это может быть свидетельством эффективности построения учебного процесса в рамках элективного курса, однако считаем, что вопрос планирования учебного материала остается актуальным, в том числе с позиции распределения времени на различные виды подготовки по видам спорта, недопущения снижения достигнутых показателей при снижении количества занятий в неделю на последующих курсах.

Список литературы

1. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: учебник для студ. учреждений высш. образования. М.:ИЦ «Академия», 2014. 352 с.
2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. URL: <http://fgosvo.ru>

УДК 796.2-053.2:3728(571.122)

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НАРОДОВ СЕВЕРА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

¹Аустер А.В., ²Аустер Л.В.

¹МБОУ средняя общеобразовательная школа №44, Сургут, Россия

²Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

Аннотация. В работе рассматривается применение подвижных игр на уроках физической культуры, направленных на развитие скоростно-силовых качеств детей младшего школьного возраста. Полученные экспериментальные данные дают возможность говорить об эффективном воздействии предложенной модульной технологии и ее использовании в учебном процессе для более успешного развития физических качеств.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, младший школьный возраст, подвижные игры народов Севера.

THE EFFECTIVENESS OF USING THE ACTIVE GAMES OF THE INDIGENOUS PEOPLE OF THE NORTH DURING THE PHYSICAL EDUCATION LESSONS AIMED AT THE DEVELOPMENT OF PACE AND POWER QUALITIES OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

¹Auster A. V., ²Auster L. V.

¹School №44, Surgut, Russia

²Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The article considers the use of active games during physical education lessons aimed at the development of pace and power qualities of primary school children. The obtained experimental data make it possible to talk about the effective impact of the modular technology and its usage in the educational process for a more successful development of



physical qualities.

Key-words: pace and power qualities, primary school age, active games of the indigenous people of the North.

Введение. Цель физического воспитания содействовать гармоническому развитию личности. Данная формулировка предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемые которой - крепкое здоровье, оптимальный уровень развития двигательных способностей, нормальное функционирование всего организма.

Особую актуальность приобретают научные исследования, направленные на совершенствование состояния здоровья детского населения, на подготовку к умственному и физическому труду, защите Родины. Это вызывает необходимость поиска новых форм, средств и методов физического воспитания учащихся общеобразовательной школы, приведении их в соответствие с требованиями современной жизни. Поиск новых путей организации учебных занятий по физическому воспитанию школьников предусматривает лимитом учебного времени детей, их перегруженностью, умственной деятельностью на других предметах школьного учебного плана, следствием которого является низкая общая двигательная активность. Особенно это проявляется при выполнении высокоинтенсивных двигательных действий [1].

Практика физического воспитания свидетельствует о том, что общая динамика двигательной подготовленности детей и подростков за последние годы не только не улучшается, но и имеет тенденцию к снижению. Уровень развития физических качеств подрастающего поколения явно недостаточен, как для дальнейшей спортивной деятельности, так и для успешной будущей трудовой деятельности [3].

Известно, что высокий уровень развития физических качеств в детском возрасте обеспечивает более эффективное совершенствование других двигательных способностей, способствует совершенствованию пластических и трофических функций организма, нормализует деятельность систем кровообращения и дыхания, улучшает функционирование центральной нервной системы [4].

Одним из средств, повышающих интерес, эмоциональное состояние, физические качества учащихся, являются подвижные игры, используемые на уроках физической культуры. Сила, быстрота, ловкость, координация, гибкость в равной мере важны для подрастающего поколения [3, 5].

Поиск новых исследовательских подходов в совершенствовании скоростно-силовых способностей детей, на данный момент, очень актуален. Одним из возможных путей решения данной проблемы видится в организации специальной модульной технологии с включением подвижных игр народов Севера, направленной на развитие физических качеств учащихся младшего школьного возраста [2].

Цель исследования – экспериментально подтвердить эффективность использования модульной технологии с включением подвижных игр народов Севера, направленной на развитие скоростно-силовых качеств детей младшего школьного возраста.

Организация и методика исследования. Экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ СОШ № 44. На первом этапе проводился анализ научно-методической литературы. На втором этапе для эксперимента были отобраны две группы учащихся: 2 а - контрольная (12 юношей) и 2 б - экспериментальная группы (13 юношей). В целом в исследовании участвовало 25 учащихся младшего школьного возраста. Было проведено тестирование скоростно-силовых качеств, включающее два упражнения: прыжок в длину с мест и метание набивного мяча (медицин-бола) сидя. Тестирование проводилось в стандартных условиях для обеих групп. На третьем этапе на протяжении четырех месяцев проводилось исследование, в котором применялись



подвижные игры народов Севера и комплексы упражнений скоростно-силовой направленности. В основной части урока физической культуры учащиеся младшего школьного возраста экспериментальной группы выполняли задания, включающие элементы модульной технологии. Участники контрольной группы занимались по стандартной школьной программе. После проведения педагогического эксперимента на четвертом этапе было проведено повторное итоговое тестирование скоростно-силовых способностей участников контрольной и экспериментальной групп. Данные тестирования были сопоставлены. На пятом этапе был проведен сравнительный анализ начального и итогового тестирования. Сравнительный анализ полученных данных позволил оценить эффективность применяемых средств и методов физического воспитания.

Результаты исследования и их обсуждение. За время эксперимента в контрольной группе мальчиков, которая занималась по стандартной методике, произошли изменения (табл.). Так, тесте «Метание набивного мяча из-за головы сидя с места» результат увеличился на $19,6 \pm 21,82$ см (7,3%) с $268,5 \pm 74,98$ см в начале эксперимента, до $288,01 \pm 69,04$ см ($P > 0,05$) в конце эксперимента.

В тесте «Прыжок в длину с места» результат увеличился на $3,9 \pm 7,78$ см (2,43%) с $160,8 \pm 17,45$ см в начале, до $164,70 \pm 20,51$ см ($P > 0,05$) в конце эксперимента (таблица № 9). После эксперимента $p > 0,05$ из чего следует что различия не достоверны, т.е. прирост оказался не значительным и данная методика не достаточно хорошо развивает скоростно-силовые качества школьников.

Таблица

Изменение результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп

Тесты	Стат. показатели	Группы					
		ЭГ			КГ		
		До	После	Прирост	До	После	Прирост
Метание мяча	$M \pm m$	$282,69 \pm 9,25^*$	$312,46 \pm 10,65^*$	$29,77 \pm 4,92$	$268,50 \pm 24,99$	$288,10 \pm 23,01$	$19,60 \pm 7,27$
	t	2,110		-	0,577		-
	%	-		10,53	-		7,30
Прыжок	$M \pm m$	$147,15 \pm 4,50^*$	$162,31 \pm 4,56^*$	$15,15 \pm 2,29$	$160,80 \pm 5,82$	$164,70 \pm 6,84$	$3,90 \pm 2,59$
	t	2,367		-	0,434		-
	%	-		10,30	-		2,43

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, * - различия достоверны при $p < 0,05$, М – среднее арифметическое, m – ошибка среднего арифметического, % - прирост в процентах, P - достоверность различий, t - t-критерий Стьюдента.

Прирост показателей у мальчиков в экспериментальной группе, которая занималась по методике занятий северного многоборья на развитие скоростно-силовых качеств, произошли значительные изменения.

Выводы. В результате проведенного эксперимента было выявлено, что предложенная программа, содержащая игры народов севера, направленная на развитие скоростно-силовых качеств, более эффективна. Это подтверждается результатами проведенного тестирования: в экспериментальной группе прирост в «Метание набивного мяча из-за головы сидя с места» достоверен ($p < 0,05$) и составляет 10,53 %. Тогда как в контрольной группе прирост недостоверен ($p > 0,05$) и составляет 7,30 %. В экспериментальной группе в тесте «Прыжок в длину с места» результат вырос на 10,30 % прирост достоверен ($p < 0,05$), тогда как в контрольной группе прирост недостоверен ($p > 0,05$) и составляет 2,43 %.



Список литературы

1. Андреева Е.В., Саинчук О.Н. Подходы к оценке уровня здоровья и адаптационных возможностей школьников младших классов. 2014. №2. С. 3-8.
2. Ибрагимова Л.А. Формирование духовного мира младших школьников на традициях народной педагогики ханты и манси. М., 2005. 19 с.
3. Орлова Л.Л. Применение подвижных игр на учебных занятиях по физической культуре. Санкт-Петербург, ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина», 2015. С. 231-235.
4. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2002. 176 с.
5. Ярлыкова О.В., Чубукова В.В. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств младших школьников во внеурочной деятельности. Ялта: ООО «Межрегиональный институт развития территорий», 2016. С. 99-100.

УДК 796.2-053.2:3728(571.122)

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

¹Аустер Б.В., ²Соколовский Р.В.

¹МБОУ средняя школа № 31, г. Сургут, Россия

²Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия

Аннотация. В работе рассматривается вопрос развития быстроты в младшем школьном возрасте на уроках физической культуры. Данное исследование дает возможность говорить о положительном влиянии данной технологии, направленной на развитие физических качеств в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Результаты эксперимента помогут специалистам в области физической культуры и спорта более эффективно развивать быстроту, применяя подвижные игры в младших классах.

Ключевые слова: физическое качество, подвижные игры, быстрота, младший школьный возраст.

THE DEVELOPMENT OF PACE BY PHYSICAL GAMES IN THE PRIMARY SCHOOL AGE DURING THE PHYSICAL EDUCATION LESSONS

¹Auster B.V., ²Sokolovsky R.V.

¹School № 31, Russia

²Surgut State Pedagogical University, Russia

Abstract. The article reviews the development of pace in the primary school age during physical education lessons. This study gives an opportunity to talk about the positive impact of this technology aimed at the development of physical qualities in the experimental group comparing to the control group. The results of the experiment could help experts in the field of physical training and sports to develop pace more effectively by applying physical games in primary school.

Key-words: physical quality, physical games, pace, primary school age

Введение. В настоящее время широко обсуждаются вопросы генетической и социальной обусловленности уровня работоспособности организма ребенка, его двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и т.д. Это тема многих исследований, поэтому довольно распространенной является точка зрения о взаимобусловленности социальных и биологических факторов в развитии детей. Согласно такому утверждению, физические качества представляют собой проявления двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомо-



физиологических, биохимических, психологических особенностей. Но при этом нельзя не учитывать тот факт, что под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств. Развитие основных физических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в подвижные игры [4]. Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели [2].

Подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки [3].

Многочисленные исследования дают возможность говорить о недостаточных возможностях использования игрового метода в развитии физических качеств на занятиях физической культуры.

Цель исследования – экспериментально подтвердить эффективность использования подвижных игр, направленных на развитие быстроты в младшем школьном возрасте.

Организация и методика исследования. Экспериментальная работа проводилась в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средней школе № 31 города Сургута. Исследование проводилось в пять этапов. На первом этапе проводился анализ учебной и научно-методической литературы, определялась актуальность экспериментальной части исследования, ставилась цель работы и выдвигалась рабочая гипотеза. Вторым этапом предусматривалось проведение педагогического наблюдения на занятиях физической культуры в течение одной недели, с целью изучения опыта работы, содержания, методов и организационных форм. На основании наблюдения были отобраны 2 класса мальчиков по 15 человек. 3 А класс – экспериментальная группа (ЭГ), 3 Б класс – контрольная группа (КГ). В общем, в исследовании приняли участие 30 юношей младшего школьного возраста. На третьем этапе проводилось тестирование двигательного качества быстрота. В батарею тестов были включены три упражнения: бег с высоким подниманием бедра на месте за 10 сек, челночный бег 3x10 и бег на 10 м с хода. На четвертом этапе учащиеся экспериментальной группы, на протяжении трёх месяцев занимались физической культурой с применением пяти специально подобранных подвижных игр (встречная эстафета; догони соперника; перемена мест; будь внимателен; полоса препятствий), направленных на развитие быстроты [1]. Игры проводились с интервалом 2-3 минуты после отдыха. Контрольная группа детей младшего школьного возраста, также участвовала во всех физкультурно - массовых мероприятиях, но по стандартному плану занятия физической культуры, что позволило объективно оценить эффект экспериментальной технологии. Тестирование проводилось в стандартных условиях для обеих групп: в одну неделю на одинаковых занятиях, с использованием одних и тех же измерительных приборов. На пятом этапе после проведения педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование физического качества быстрота. Шестым этапом включил сопоставление данных тестирования контрольной



ной и экспериментальной групп.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя результаты проведённого исследования можно сделать вывод, что целенаправленная работа по оптимизации двигательной деятельности учащихся младшего школьного возраста, с помощью подвижных игр, оказалась эффективной для экспериментальной группы.

Учащиеся контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента достоверно не различались ($p < 0,05$). За время эксперимента в контрольной группе, которая занималась по стандартной методике школьной программы, произошли незначительные изменения. Так, в тесте «Бег с высоким подниманием бедра за 10 сек» результат КГ увеличился на $0,9 \pm 1,9$, с $25,6 \pm 2,3$ в начале, до $26,5 \pm 1,9$ в конце эксперимента ($p > 0,05$), из чего следует, что различия недостоверны (рис. 1). В экспериментальной группе, которая занималась по методике, включающей подвижные игры, итоговое тестирование выявило положительный прирост показателей. Так, в тесте «Бег с высоким подниманием бедра за 10 сек» результат ЭГ изменился на $4,7 \pm 2,4$, с $23,9 \pm 2,0$ в начале, до $28,6 \pm 2,7$ в конце эксперимента ($p < 0,05$), из чего следует, что различия достоверны.

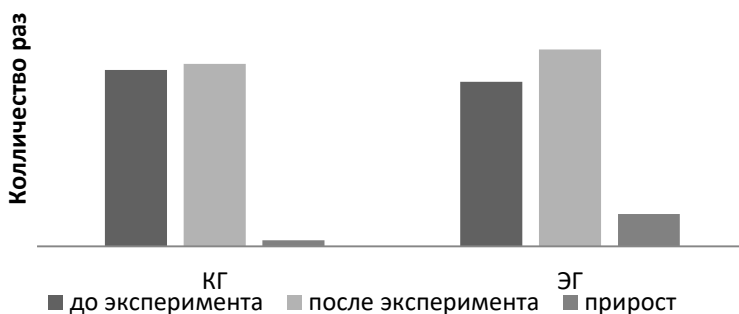


Рис.1. Изменение показателей в тесте «Бег с высоким подниманием бедра на месте за 10 секунд» в контрольной и экспериментальной группах

В контрольной группе, которая занималась по стандартной методике школьной программы, в тесте «Челночный бег 3х10 м» результат незначительно изменился, на $0,1 \pm 0,2$ сек, с $8,1 \pm 0,2$ сек в начале, до $8,0 \pm 0,2$ в конце эксперимента ($p > 0,05$), говорит о том, что различия недостоверны (рис. 2). В экспериментальной группе учащихся младшего школьного возраста, в тесте «Челночный бег 3х10 м» результат улучшился на $0,3 \pm 0,4$, с $7,9 \pm 0,5$ сек в начале, до $7,6 \pm 0,4$ сек в конце эксперимента ($p < 0,05$), из чего следует, что различия достоверны.

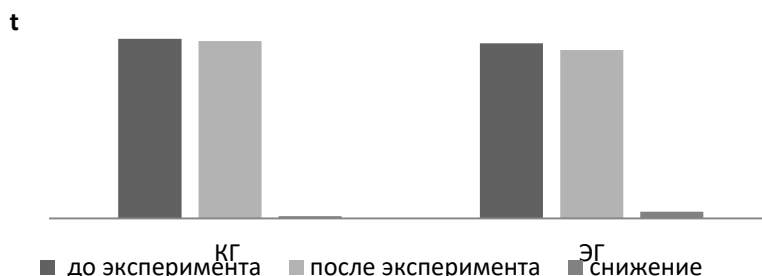


Рис. 2. Изменение показателей в тесте «Челночный бег 3х10 м» в контрольной и экспериментальной группах

В контрольной группе учащихся, которая занималась по стандартной методике школьной программы, выявлен небольшой прирост показателей быстроты. Так, в тесте «Бег 10 м с хода» результат увеличился на $0,1 \pm 0,1$ раз, с $2,18 \pm 0,2$ раз в начале, до $2,08$



$\pm 0,1$ раз в конце эксперимента ($p > 0,05$), из чего следует, что различия недостоверны (рис. 3).

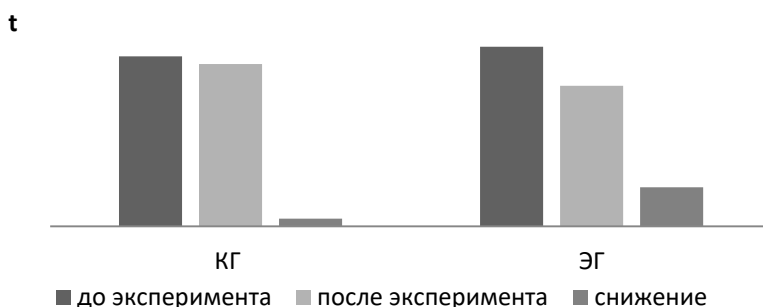


Рис. 3. Изменение показателей в тесте «Бег на 10 м с хода» в контрольной и экспериментальной группах

В экспериментальной группе мальчиков, которая занималась по методике, включающей подвижные игры, также произошли положительные изменения показателей тестирования. В тесте «Бег 10м с хода» результат увеличился на $0,5 \pm 0,1$ с, с $2,3 \pm 0,1$ с в начале, до $1,8 \pm 0,2$ с в конце эксперимента ($p < 0,05$), из чего следует, что различия достоверны.

Сравнивая результаты, отражающие уровень развития быстроты учащихся контрольной и экспериментальной группах, позволило установить, что достоверно ($p < 0,05$) различны приросты результатов. Полученные данные эксперимента подтверждают эффективность использования специально подобранных подвижных игр, направленных на развитие быстроты детей младшего школьного возраста. Так, в экспериментальной группе уровень развития быстроты повысился, а в контрольной - выявлен небольшой прирост показателей быстроты (рис. 4).

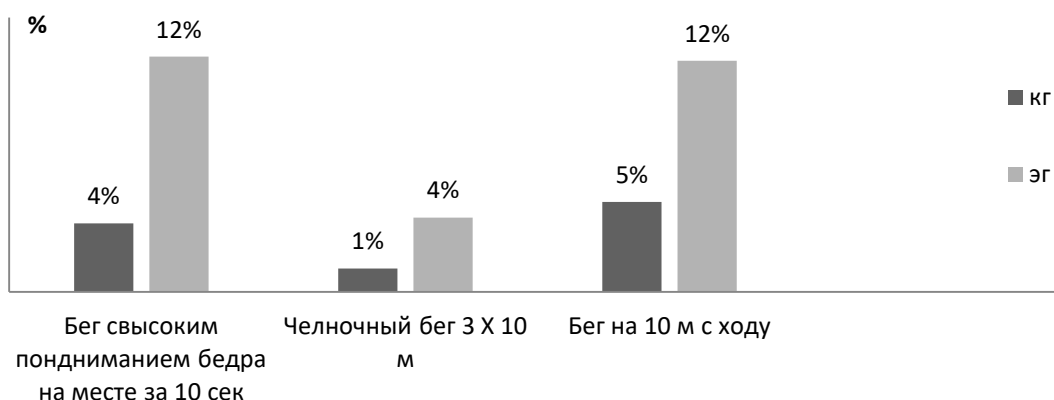


Рис.4. Динамика изменения результатов исследования в контрольной и экспериментальной группах

Прирост показателей в экспериментальной группе дает возможность более эффективно использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, в процессе физического воспитания младших школьников.

Выводы. Анализ учебной и научно-методической литературы показал, целенаправленное использование специально подобранных подвижных игр на занятиях физической культуры является методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Полученные данные в ходе экспериментальной части исследования, дают возможность говорить о значительном приросте показателей в экспериментальной группе учащихся по сравнению с контрольной



группой. Так, в тесте «Бег с высоким подниманием бедра на месте за 10 секунд» в контрольной группе результат увеличился на 3,5%, а в экспериментальной на 12%. В тесте «Челночный бег 3 x 10 м», также наблюдается положительная динамика прироста результатов у детей в контрольной группе на 1,2 %, а в экспериментальной на 3,8% ($p < 0,05$). В тесте «Бег на 10 м с хода» в контрольной группе результат увеличился на 4,6%, а в экспериментальной на 11,8%. Таким образом, можно говорить, что по всем показателям преимущество осталось за экспериментальной группой.

Список литературы

1. Аустер Л.В., Коренева М.С., Ольхова Т.Г. Подвижные игры для учащихся младшего школьного возраста. Сургут: Изд-во СурГУ, 2004. 44 с.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климова Р.В., Кузьмичева Е.В. Подвижные игры. М.: Физическая культура, 2007. 288 с.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Академия, 2006. 368 с.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М.: Новая школа, 2005. С. 16-25.

УДК 796.4(075.8)

ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-ЭКОНОМИСТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Бодров И.М., Евсеева К.А., Позднякова А.Р.

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

Аннотация. Исследование посвящено изучению функционального состояния студентов-экономистов (юношей). В рамках урочных занятий были проведены исследования среди студентов 2 курса РЭУ им. Г. В. Плеханова: расчет индекса массы тела, антропометрия, объем жизненной ёмкости легких и значение артериального давления, а также динамика частоты сердечных сокращений в различных состояниях (в покое и при физической нагрузке). Результаты данного анализа позволят оптимизировать контроль на учебных занятиях и систему оценки физической подготовленности указанной категории студентов, а также разработать средства повышения функционального состояния студентов.

Ключевые слова: юноши, средства контроля функционального состояния, инновации в физическом воспитании, результаты студентов-экономистов (юношей).

THE STUDY OF THE FUNCTIONAL CONDITION OF STUDENTS FROM ECONOMICS FACULTY DURING PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Bodrov I.M., Evseeva K.A., Pozdnyakova A.R.

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract. The research is devoted to the study of the functional state of economics students (boys). Within the lesson, studies were conducted among the 2nd year students of Plekhanov Russian University of Economics: calculation of body mass index, anthropometry, the volume of lung capacity and the blood pressure value, as well as the dynamics of heart rate in different states (at rest and during exercise). The results of this analysis will allow optimizing the control in the classroom and the assessment system of physical fitness of this students' category, as well as to developing ways to improve the functional state of students.

Key-words: boys, means of control of a functional state, innovations in physical education, results of economics students (boys).



Актуальность проблемы. «Функциональное состояние – это совокупность различных характеристик, процессов, свойств и качеств, которые обуславливают уровень активности систем, эффективность деятельности» [4]. За последнее время можно заметить рост заболеваемости студентов, это связано с резким снижением общего уровня двигательной активности молодёжи, влиянием внешних и наследственных факторов [1]. Рассмотрение и изучение взаимосвязей между состоянием здоровья организма учащихся и особенностями приспособления их функциональных систем к учебному процессу в новых климатогеографических условиях до сих пор остается одной из важных медико-биологических и социальных проблем.

Функциональное состояние представляет совокупность трех составляющих:

- внутренние психофизиологические условия;
- внешняя среда, в т. ч. и социальная;
- факторы деятельности.

Физическое развитие является ведущим критерием оценки состояния здоровья растущего организма. Подчиняясь общебиологическим закономерностям, физическое развитие связано с различными условиями жизни, а именно с социально – экономическими и гигиеническими. Актуальность проблемы анализа и оценки функционального состояния человека как фактора, обуславливающего его поведение и возможности, привела к созданию различных гипотез и теорий для объяснения различных состояний. Состояние человека понимается как качественно своеобразный ответ функциональных систем разных уровней на внешние и внутренние воздействия, которые возникают при выполнении значимой для человека деятельности [2].

В настоящее время во всех формах образования в качестве приоритетного направления признается развитие человека, способного к жизненной и профессиональной саморегуляции, активно осуществляющего осознанный выбор в многообразных ситуациях. «Процесс обучения в вузе характеризуется большим интеллектуальным и психологическим напряжением, это предъявляет повышенные требования к организму студентов» [7]. С уверенностью можно сказать, что недостаточная двигательная активность оказывает отрицательный эффект на здоровье, физическое развитие, деятельность органов, а также на физическую подготовленность студентов. Но, несмотря на это, традиционное построение учебного процесса по физическому воспитанию в вузе не решает в полной мере проблем подготовки молодого поколения к будущей трудовой деятельности [9]. Физическая подготовка и сдача нормативов имеет место при оценивании её результатов. Существующее право выбора средств и форм занятий физической культурой с учетом желаний студентов не позволяет молодым людям сделать правильный выбор в пользу приоритетных упражнений. Безусловно, эффективными средствами реализации физической активности и физического воспитания для студентов являются игровые виды спорта, которые предъявляют специфические требования к развитию определенных физических качеств.

Как всем известно, юношеский возрастной период длится недолго и характеризуется окончанием ростовых процессов и достижением основных размерных признаков дефинитных величин [10]. Также, ни для кого не секрет, что изменение качества жизни, условий обучения оказывает влияние на функционально-состояние юношей и на их здоровье. В то же самое время возникают взаимные соотношения, при которых, с одной стороны, морфологические и функциональные предпосылки определяют пригодность индивида к определенному виду профессиональной деятельности, с другой стороны, в процессе деятельности различные факторы продолжают стимулировать развитие организма, все еще находящегося в процессе роста.

Повышение функционального состояния человека является достаточно трудоём-



ким и сложным процессом, который требует большого количества усилий. Важно иметь в виду, что внешние условия оказывают сильное влияние на функциональность студентов. Резкая смена климатических условий, стрессовые ситуации и тому подобное. Но существует ряд определённых упражнений, которые способны помочь человеку улучшить своё функциональное состояние. Например, планка – это одно из таких упражнений, которое укрепляет все группы мышц одновременно. Спина, ноги, руки, ягодицы, это всё находится под напряжением. Лёгкий бег (пробежка) ещё одна из физических нагрузок, которое может помочь организму стать более выносливым.

Что касается современных аппаратных методик определения функционального состояния, то наука значительно продвинулась вперёд. Так, всеми известная компания «Sabiobbi» изобрела биочип, который даёт возможность оценить влияние тренировочных нагрузок на организм спортсменов. Исходя из результатов анализа ДНК, полученной из крови или слюны спортсмена, показывает наличие изменений в организме спортсмена. Данный биочип исследует 17 генов, связанных с физическими и метаболическими возможностями организма. Это позволяет соотнести их с нагрузками, которые испытывает спортсмен при тренировках. Такой прогресс в науке исключает преждевременную смерть, возникающей из-за физических перегрузок.

Великобритания не отстает от Испании, поэтому в Соединённом Королевстве положили начало клиническим испытанием электронного пластыря. Такое необычное изобретение способно считывать и передавать важные физиологические показатели человека. Устройство было разработано выдающимися сотрудниками Лондонского колледжа для мониторинга электрокардиограммы, температуры тела, частоты дыхания, уровня глюкозы, газового состава крови. Электронный пластырь – это портативное одноразовое устройство на несколько дней, основанное на электронных кремниевых датчиках.

Следует привести пример аппаратной методики ESTECK System Complex, которая диагностику всего организма по четырем методикам: биоимпедансометрия, цифровой анализ пульсовой волны, цифровой анализ variability сердечного ритма, анализ кожно-гальванической реакции. Программа проводит анализ всей информации, полученной при сканировании, и дает рекомендации, каким органам и системам пациента нужно уделить особое внимание, какие дополнительные обследования назначить. Прибор также определяет функциональные заболевания и нарушения. ESTECK Complex осуществляет измерение и расчет таких параметров, как масса жира, индекс массы тела, мышечная масса, общее количество воды, внутриклеточная жидкость, внеклеточная жидкость, систолическое и диастолическое давление, пульс, давление, ЖЕЛ, ЧСС, состояние опорно-двигательного аппарата [10].

В рамках традиционной организации физического воспитания нет возможности для реализации индивидуального подхода, который необходим, поскольку речь идет о здоровье молодых людей. Кроме того, традиционная организация физического воспитания не ориентирована на возможность выбора студентом вида физической активности. Отсутствие выбора не стимулирует интереса к занятиям. Поэтому для преподавателей физической культуры становится все более актуальным вводить новые методики занятий, чтобы заинтересовать студентов. Например, скандинавская ходьба. Скандинавская ходьба – высокоэффективный вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Простота и доступность в освоение, эффективность, делает скандинавскую ходьбу приятным дополнением к тренировочному процессу студентов. Согласно опросам студентов ВУЗов, применяющих данный альтернативный вид спорта в учебном процессе, скандинавская ходьба завоевывает все большую популярность среди учащихся.



Объект исследования – функциональное состояние студентов – экономистов.

Цель исследования – изучить уровень функционального состояния студентов (юношей) для коррекции учебного процесса по физической культуре.

Методика и организация исследования: исследование реализовано в октябре 2018 года на базе ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова» со студентами 2 курса, в рамках учебной дисциплины «Физическая культура», всего 32 юноши. В совершенствовании личностно-ориентированного подхода нами изучены индивидуальные показатели: индекс массы тела (ИМТ), задержка дыхания (вдох/выдох), АД, антропометрия, а также ЧСС в покое и после физической нагрузки. Наряду с этим были разработаны комплексы при нарушениях опорно-двигательной системы, ожирении и сердечнососудистых заболеваниях. Системный подход включил организацию всего процесса физического воспитания, который будет в полном объеме реализовываться с ноября 2018 года с системой мониторинга функционального состояния, индивидуализированных форм занятий. Модульный подход реализован с выделением блоков (модулей) по атлетической гимнастике, аквафитнесу, пилатесу, общей физической подготовке, с детализацией компетенций, специальных упражнений, учитывая функциональное состояние студентов-экономистов [8, 9, 10].

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице приведены результаты, характеризующие соотношение роста и массы тела (индекс массы тела), который находится в пределах нормы, так среднее значение составило 22,4 усл. ед. Значения задержки дыхания (проба Генчи) также находится в пределах нормы и составляет 47,9 секунд, тем не менее не выявлено высоких показателей в способности находится в условиях гипоксии, в функциональном состоянии дыхательной системы. Задержка дыхания на выдохе также соответствует норме – 25,4 секунды.

Таблица

Результаты исходного уровня функционального состояния студентов-юношей

Показатели	($\bar{X} \pm \sigma$)	Норма
1. ИМТ (усл. ед.)	22,4± 2,7	18,5-24,9
2. Задержка дыхания, вдох (секунды)	47,9±12,1	30-60
3. Задержка дыхания, выдох (секунды)	25,4±11,9	20-40
4. АД (мм.рт.ст)	136/73,8	120/80
5. Антропометрия (обхват груди), см	91±6,0	88-92
6. Антропометрия (обхват бедер), см	100,4±5,8	98-122
7. Антропометрия (обхват плеч), см	33,1±5,4	33-48
8. ЧСС в покое (уд/мин)	85±15,9	60-80
9. Восстановление ЧСС на первой минуте после 30 приседаний (%), отличный уровень реакции на физ. нагрузку	43 (%)	72 уд/мин
10. Восстановление ЧСС на второй минуте после 30 приседаний (%), хороший уровень реакции на физ. нагрузку.	39 (%)	Не более 90 уд/мин
11. Восстановление ЧСС на третьей минуте после 30 приседаний (%), низкий уровень реакции на физ. нагрузку	18 (%)	Не более 170 уд/мин
12. ЖЕЛ (мл)	3505±462	3500-4800

Примечание: \bar{X} - среднее арифметическое значение; σ – среднее квадратическое отклонение.

По результатам АД (артериального давления) видно, что у юношей наблюдается повышенное давление 136 мм рт. ст. (120 мм рт. ст. – норма). Данный факт свидетельствует о том, что на занятиях по физической культуре надо контролировать самочувствие студентов, проводить замеры артериального давления, увеличивать продолжительность подготовительной части занятия с нагрузкой низкой и средней интенсивности, использовать элементы фитнеса локальной направленности, увеличивать общую



моторность занятия. Антропометрия (обхват груди/бедер/плеч) находится в пределах нормы 91/100/33 соответственно. Результаты ЧСС в покое в значительной степени превышают нормы. У студентов-экономистов среднее значение получилось 85 ударов в минуту, при норме не более 80. ЧСС на первой минуте после 30 приседаний соответствует значению 43%. Далее в таблице представлены результаты восстановления ЧСС на второй минуте после 30 приседаний: 39%. Восстановление ЧСС на третьей минуте после 30 приседаний имеет более низкие результаты по сравнению с предыдущими и составляет всего 18%. Значения ЖЕЛ находятся на границе нормы и составляют 3505 мл, также выявлены высокие отклонения среднего квадратического отклонения. Следует отметить, что основным средством развития деятельности дыхательной системы являются аэробные упражнения, долю которых необходимо увеличить на занятиях и регулярно контролировать прирост показателей ЖЕЛ.

Заключение. Таким образом, результаты проведённого исследования показывают, что для большинства студентов-экономистов 2-ого курса характерны достаточно хорошие функциональные резервы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Повышение резервных возможностей у юношей в процессе обучения, вероятно, связано с расширением диапазона функциональных проявлений. Более того, значения почти всех измерений не превышают норму, только в некоторых случаях заметны какие-либо отклонения от существующих норм, что не является столь опасным для молодого организма юношей. В рамках этого учебного года было проведено пилотное исследование, на 2018-2019 год запланировано переструктурирование учебного процесса на основе системного, лично-ориентированного и модульного подходов.

Список литературы

1. Антонова И.Н., Шутова Т.Н., Везеницын О.В., Мартынов С.А. Изучение работоспособности сердечной мышцы студентов экономического вуза на занятиях по физической культуре // Гуманитарное образование в экономическом вузе: сб.мат-лов V Междунар. науч.-практ. заочной интернет-конф. Москва, 2017. С 168-178.
2. Атрощенко Г.Н., Сахаров И.Н. Влияние занятий по физкультуре на сердечно-сосудистую и дыхательную систему студентов // Гигиена и санитария. 2010. № 1. С. 41-42.
3. Блок В. Уровни бодрствования и внимание // Экспериментальная психология. М.: Прогресс, 2010. Вып. 3. С. 7-146.
4. Иванов В.А., Нуцалов Н.М., Гаджиев Д.М., Запаров Р.И. Фитнес-технологии как фактор повышения функционального и физического состояния студентов // Спорт-дорога к миру между народами: сб. мат-лов III междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Х.Ф. Нассралах, 2017. С. 103-108.
5. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: Деятельность и состояния. М.: Просвещение, 2010. 199 с.
6. Марищук В.Л. Эмоции в спортивном стрессе. СПб.: ВИФК, 2010. 38 с.
7. Спортивная медицина. Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии: учеб. для студ. институтов физической культуры / Под ред. А.Г. Дембо. М.: Физкультура и спорт, 2010.
8. Шутова Т.Н., Выприков Д.В., Везеницын О.В., Бодров И.М., Крылова Г.С., Кокорев Д.А., Буров А.Г., Мамонова О.В., Гаджиев Д.М. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие. Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. 132 с.
9. Шутова Т.Н. Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. №2. С. 116-122.
10. Шутова Т.Н., Андриященко Л.Б. Фитнес-технологии для повышения двигательной активности молодежи на основе глобального подхода // Теория и практика физической культуры. 2017. №3. С. 54-56.



УДК 378.037.1

ОСОБЕННОСТИ ЭТНОПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К РАБОТЕ С ЭВЕНКАМИ В ЗАБАЙКАЛЬСКОМ КРАЕ

Борисов В.В.

*Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов,
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В Забайкальском крае исторически переплелись и мирно сосуществуют разные национальности: русские, эвенки, буряты, а также представлены субкультуры: казачество и «семейские». В последние годы в районах края, где проживает эвенкийское население, наблюдается фрагментарное возрождение системы физического воспитания школьников с использованием национальных подвижных игр и самобытных физических упражнений. Необходима профессиональная и этнопедагогическая подготовка будущих учителей физической культуры.

Ключевые слова: эвенки, физическая культура, учитель физической культуры, этнопедагогическая подготовка.

FEATURES OF ETHNOPEDACOGICAL TRAINING OF THE PHYSICAL EDUCATION TEACHER FOR WORK WITH THE EVENKS IN ZABAYKALSK REGION

Borisov V.V.

Saint Petersburg University of the Humanities and Social sciences, Saint Petersburg, Russia

Abstract. In Zabaykalsk region different nationalities such as Russians, Buryats, the Evenks, and the Cossacks and Old Believers are historically interconnected. Recently, in the regions where the Evenks reside, we can see the fragmentary revival of the physical education system with the use of national sports games and unique physical exercises. Professional and ethnopedacogical training of the future physical education teachers is necessary.

Key-words: the Evenks, physical education, physical education teacher, ethnopedacogical training.

Введение. Настоящее исследование обусловлено новыми требованиями, стоящими перед общеобразовательной и высшей школой по подготовке подрастающего поколения эвенков к жизни в условиях многонациональной и поликультурной среде. Каждая личность, включенная в качестве учителя в процессе школьного образования участвует в воспитании и обучении учащихся не только своей, но и других этнических групп.

В результате анализа литературных источников, проведенного опроса и практической деятельности учителей физической культуры края были выявлены следующие противоречия между:

- необходимостью полноценного использования богатейшего этнопедагогического наследия, созданного поколениями эвенкийских народов Забайкалья и отсутствием готовности учителей к его внедрению;
- возросшими требованиями к личности выпускника вуза как активного и инициативного субъекта этнокультуры и его реальным отношением к реализации этнопедагогической деятельности.

Недостаточная разработанность данной проблемы и необходимость этнопедагогической подготовки учителя физической культуры позволили сформулировать тему исследования.

Решение этой проблемы составляет цель исследования.



Исходя из цели исследования, решались следующие задачи:

1. Выявить особенности этнокультурных традиций и подходов к системе обучения эвенков Забайкальского края средствами физического воспитания.
2. Разработать и опытно-экспериментальным путем обосновать эффективность этнопедагогической подготовки учителя физической культуры.
3. Подготовить рекомендации по совершенствованию организационно-педагогических и методических средств и приемов, обеспечивающих этнопедагогическую подготовку учителя физической культуры к профессиональной деятельности.

Результаты исследования. Опытное-экспериментальное исследование проводилось на факультете физической культуры и спорта Забайкальского государственного университета (г. Чита), а также в общеобразовательных школах поселков Калар и Чапо-Олого. Исследованием были охвачены студенты стационара и заочного отделения факультета физической культуры и спорта ЗабГУ, учителя физической культуры общеобразовательных школ Забайкальского края, преподаватели кафедры физического воспитания и факультета физической культуры и спорта ЗабГУ, абитуриенты, поступающие на факультет физической культуры и спорта.

Эвенкам севера Забайкальского края присущ кочевой и полукочевой образ жизни, сопряженный с охотой, рыболовством, оленеводством и собирательством дикоросов, проживанием в переносных жилищ типа юрты. Жизнедеятельность северных народов Забайкалья протекала в суровых климатических условиях. Система физического воспитания складывалась в рамках родоплеменных отношений, которые и в настоящее время также присущи для тех, кто ведет традиционный уклад жизнедеятельности. Все это обусловило наличие в системе физического воспитания значительного числа средств, ориентированных на развитие силы, координации движений, выносливости, взаимовыручки; на овладение умениями обращаться с предметами, имеющими профессионально-прикладное значение.

В усвоении общественного опыта огромная роль принадлежит детской игре. В ней как бы воспроизводятся многие действительные связи и отношения, и во многом здесь дети повторяют действия взрослых: различные сюжеты охоты, рыболовства, оленеводства и собирательства. Например, для игры «Аргуш – переезд», в которую играют мальчики и девочки, необходимы были детские нарты, упряжь, тынзяны-арканы. Дети во время игры моделировали переезд (аргуш) по определенному маршруту. Оленей изображали дети постарше, которых запрягали в детские нарты упряжью. Малыши ловили старших детей (оленей) тынзянами-арканами, запрягали их, садились в нарты и «олени» везли их по заданному маршруту. В пути они останавливались, ставили «чумы», варили «пищу» на костре, затем отдохнув, снова двигались.

Оленеводство является одной из ведущих отраслей хозяйственной деятельности эвенков, очевидно, этим и объясняется общность и широкое распространение игр «в оленя». Все варианты игр в основном направлены на тренировку физических качеств оленеводов: умение набросить тынзян-аркан на выбранного оленя, навыки управления оленьей упряжкой, навыки охоты на дикого оленя. Дети во время проведения игры создают целую инсценировку. Они мастерски изображают движения и повадки оленя. В разных вариантах игры «оленей» преследуют и ловят «охотники» или «пастухи». Дети помладше изображают собак, с лаем сгоняющих разбегающееся стадо.

Игровая деятельность в стрельбе из лука направлена на овладение навыками традиционного промысла охота. Если первый лук делался для ребенка взрослыми, то в 6-7 летнем возрасте он уже сам пробовал изготовить себе лук и стрелы. К 10-летнему возрасту мальчика его лук усложнялся настолько, что отличался от луков взрослых лишь своим размером.



С раннего возраста ребенок у эвенков получает лыжи, когда только еще научиться ходить. Дети на лыжах устраивают различные игры и состязания. Подрастая, ребенок учится сам делать себе лыжи, а, готовясь к промысловой деятельности, обтягивает свои лыжи камысами (подклеивает под них кожу со лба и ног оленя) как делают старшие, чтобы уходить на большое расстояние. На лыжах проводятся игры, связанные с промыслово-хозяйственной деятельностью.

Народы севера Забайкальского края знакомили детей с религиозными верованиями и шаманизмом с раннего возраста. Ребенок наблюдал ритуал выборов гражданского и военного вождей, которые сопровождалась серьезным публичным испытанием их физической подготовленности. Физическая выносливость и духовная стойкость высоко оценивалась у эвенков. В обязанности военного вождя входило обучение военному делу. Идеальный богатырь, по преданию, все время тренируется: метает копье, стреляет из лука, упражняется в беге, носит тяжести. Основу религиозных представлений народов севера Забайкалья составляет вера в добрых и злых духов, которые населяют весь окружающий мир. С верой в добрых духов-покровителей людей связано существование у эвенков семейного и племенного культов, включающий и культ предков.

Как видим, народная педагогика значительное внимание уделяла физическому воспитанию подрастающего поколения. От степени физической подготовленности, от умения разумно использовать физические качества организма в далеком прошлом и в настоящее время зависит само существование людей. Осознание этого положения привело к необходимости постоянного развития в каждом индивидууме жизненно важных качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости. Исходя из того, что каждому охотнику, оленеводу, рыболову нужны особые физические качества и крепкое здоровье, они выработались с раннего детства.

Приведенными выше примерами мы доказали, что необходимо включить в профессиональную подготовку учителя физической культуры изучение этнопсихологических, этнопедагогических, исторических и культурных особенностей эвенков севера Забайкалья, а также культуры других народностей края.

Представление учителя, как отмечает В.А. Слостенин [4], - быть носителем накопленных культурой общечеловеческих ценностей, всесторонне знать национальные, культурные, исторические традиции физической культуры народа, на территории которого он работает.

В.А. Николаев [2] этнопедагогическую культуру учителя физической культуры можно обозначить как единство этнопедагогического сознания, этнопедагогического мышления и этнопедагогической деятельности. Этим же автором, с опорой на труды отечественных исследователей, создана система формирования этнопедагогической культуры. Она включает четыре основных уровня:

1. Знание целей народного воспитания, определяемых народной психологией, конкретными региональными условиями жизни (климатическими, социальными, экономическими и др.).

2. Освоение содержания этнопедагогики, включающие ведущие идеи, закономерности, принципы, понятия, осмысление ведущих отношений народного воспитания и путей их формирования.

3. Развитие этнопедагогической культуры предполагает изучение средств народного воспитания. Это способствует развитию этнопедагогического мышления.

4. Практическое использование этнопедагогических знаний, то есть освоение этнопедагогических умений. Их развитие в процессе практики обеспечивает формирование этнопедагогической деятельности, дающей возможность продуктивного применения этнопедагогических знаний в реальном учебном и воспитательном процессе.



С точки зрения Л.В. Соколовской [5] этнопедагогическая готовность учителя есть решающая составная часть профессиональной готовности, характеризующая уровнем развития этнопедагогической компетентности, этнопедагогического мышления и этнопедагогической культуры, достаточным для эффективного решения этнопедагогических задач в условиях разнообразных педагогических ситуаций. Этнопедагогическая компетентность рассматривается в качестве основы мастерства учителя физической культуры, знания им народной педагогики, фольклорной, обычной, неформальной, житейской, традиционной, естественной педагогики, мудрости физического воспитания, традиционной педагогической культуры, многообразных форм их функционирования в реальной действительности.

В структуру этнопедагогического мышления, по мнению Г.В. Палаткиной [3] и Е.П. Ильина [1], входит умение видеть этнопедагогическую задачу, грамотно формулировать ее, выдвигать и оценивать гипотезы о путях решения, находить оптимальный вариант решения на основе реализации наиболее приемлемой гипотезы, анализировать полученный результат и вносить коррективы в этнопедагогическую деятельность.

Изучение литературных источников и проведенный опрос позволили нам обосновать модель этнопедагогической подготовки будущего учителя физической культуры. Основными направлениями этнопедагогической подготовки были:

- формирование потребности самосовершенствования будущих учителей физической культуры на основе этнопедагогических материалов и фактов;
- сформированность у студентов системы этнопедагогических знаний, умений и навыков;
- обеспечение необходимого уровня этнопедагогической подготовки студентов к профессиональной деятельности;
- содействие овладению основами народной культуры физического воспитания, освоению форм, методов и средств народной педагогики.
- включение студентов в активную этнопедагогическую деятельность по освоению ценностей этнокультурных традиций в области физического воспитания.

Значительную роль в этнопедагогической подготовке играет педагогическая практика, которая является частью учебно-воспитательного процесса, обеспечивает единство теоретической подготовки будущего учителя физической культуры с их практической деятельностью в общеобразовательных учреждениях. С этой целью были разработаны задания, способствующие усвоению студентами содержания курсов, входящих в выделенный нами блок дисциплин. Было сформировано несколько исследовательских групп (5-6 человек), которые успешно осуществляли анкетирование, выявляли формы народного физического воспитания в семьях и образовательных учреждениях.

Сформированность этнопедагогических свойств личности студентов определялась методом экспертной оценки и оценивалась по пятибалльной шкале.

Заключение. Проведенное нами исследование позволило решить поставленные задачи, получить необходимые теоретические, экспериментальные данные и сделать следующие выводы:

1. Было выявлено, что значительная часть учителей физической культуры Забайкальского края до сих пор не владеет полным объемом информации по традиционной культуре народов (в том числе эвенков), не умеет использовать ее богатейший педагогический потенциал.

2. Необходимо выделить следующие компоненты этнопедагогической подготовки будущего учителя физической культуры: личность и общество (религия, этнос, родной язык, средства и методы народной педагогики, педагогика народной игры и самобытные физические упражнения); личность и семья (родители, семейные обряды, обычаи, тради-



ции, отношение к физической культуре); личность и общество одноклассников (сверстники и их взаимоотношения, особенности поведения детей, детские региональные народные игры); личность и значимые взрослые (наставник, тренер-педагог, родственники и др.).

3 В рамках исследования построена модель этнопедагогической подготовки учителя физической культуры. Она включала в себя совокупность целей и задач (дидактических, воспитывающих, развивающих, диагностических), принципов (научности, систематичности, интеграции, деятельного подхода и др.), технологии (проблемного, группового обучения, педагогического общения, мониторинга и др.), последовательность этапов и критериев оценивания результатов.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб: Питер, 2018. 352 с.
2. Николаев В.А. Теория и методика формирования этнопедагогической культуры учителя: Автореф. дисс., д-ра пед.наук. М., 1998. 28 с.
3. Палаткина Г.В. Реализация воспитательных возможностей этнопедагогической среды. Астрахань: Изд-во Астрах. ГПУ, 2000. 22 с.
4. Слостенин В.А. Формирование профессиональной культуры учителя: уч. пос., для спец. вузов. М.: Прометей. 1993. 178 с.
5. Соколовская Л.В. Формирование готовности будущих учителей физической культуры к этнопедагогической деятельности: автореф. дисс. пед. наук. Сургут. 2007. 24 с.

УДК 378.037.1

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

Борисов В.В.

*Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов,
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Изменения, произошедшие в политическом и экономическом укладе нашей страны, потребовали серьезного анализа и реформ в системе физического воспитания учащихся общеобразовательных школ. Анализ современной литературы, а также проведенный опрос среди учителей физической культуры и учащихся старших классов г. Читы показывают, что региональный компонент относится к наименее разработанной области.

Ключевые слова: физическое развитие, двигательная подготовленность, физические нагрузки, 9 класс.

IMPROVEMENT OF PHYSICAL EDUCATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN ZABAYKALSK REGION

Borisov V.V.

Saint Petersburg University of the humanities and social sciences, Saint Petersburg, Russia

Abstract. Changes that took place in the politics and economics of our country made it necessary to analyze and to make reforms in the system of physical education in high schools. Analysis of modern literature together with the survey among physical education teachers in Chita have shown that regional component is the least developed field.

Key-words: physical development, physical condition, physical training load, the 9th form.

Цель исследования заключается в разработке научно-методических основ занятий региональной направленности в системе физического воспитания выпускников ос-



новой школы Забайкальского края.

Задачи исследования:

1. Сравнить физическое развитие и подготовленность выпускников основной школы Забайкальского края и учащихся европейской части страны.
2. Определить оптимальные физические нагрузки при выполнении упражнений спортивно-тренировочной направленности на уроках физической культуры.
3. Изучить влияние занятий с оптимально-дозированными физическими нагрузками на развитие двигательных способностей школьников.

Методы исследования. Уровень физического развития определялся совокупностью методов, основанных на измерениях морфологических и функциональных признаков (Дубровский В.И., 1998).

Рост стоя измерялся ростомером. При измерении роста исследуемый становился спиной к вертикальной стойке, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Планшетку опускали до соприкосновения с головой.

Масса тела определялась взвешиванием на рычажных медицинских весах. Мышечная сила рук измерялась ручным динамометром. Производилось 3 измерения, а наибольший показатель фиксировался в протоколе.

Сила разгибателей мышц спины измерялась становым динамометром (3 попытки).

Окружность грудной клетки в паузе измерялась сантиметровой лентой.

Подростковый возраст – период максимальных темпов роста организма и отдельных его частей, увеличения функциональных резервов, а также гормональной перестройки, связанной с половым созреванием. При повышении роли второй сигнальной системы понижается внушаемость, а неуравновешенность и эмоциональность возрастают.

При нормальном физическом развитии учащихся 14–15 лет, с одной стороны, увеличиваются функциональные резервы кислородтранспортной системы (ударный объем сердца, минутный объем крови, кислородная емкость крови, минутный объем дыхания, абсолютные показатели МПК и пр.), с другой – возрастает экономизация функций в покое (урежение ЧСС и дыхательных движений и т.п.).

Исследования, проведенные М.И. Сердцевым (2008) показали, что физическое развитие подростков Забайкальского края происходит гетерохронно: периоды замедленного роста сменяются периодами усиленного развития.

Вместе с тем работы многих авторов, изучающих данный регион, указывают, что климатогеографические особенности, неблагоприятная экологическая ситуация региона существенно сказываются на динамике физического развития школьников.

Это положение подтвердилось приведенным нами сравнительным анализом показателей физического развития школьников Забайкальского края и средней полосы России, который обнаружил значительное отставание читинских школьников от московских сверстников по большинству показателей. Средние показатели длины и массы тела у школьниц Забайкальского края достоверно меньше, чем у московских девочек (соответственно на 3,2 см и 2,8 кг).

Окружность грудной клетки является важным показателем физического развития ребенка, который характеризует тип сложения и уровень функциональной дееспособности организма. Показатели окружности грудной клетки у московских школьниц на 4,4 см выше читинских сверстниц.

Также обнаружены достоверные различия между московскими и читинскими школьницами в показателях жизненной емкости легких.

Анализируя физическое развитие мальчиков Забайкальского края и средней полосы России, необходимо отметить, что по всем показателям исследуемых параметров московские школьники имеют достоверно лучшие результаты, чем читинские.



Уровень развития двигательных качеств, которые определенным образом характеризуют двигательную подготовленность подростков, находится в тесной взаимосвязи с их физическим и функциональным развитием (Кузнецова З.И и др., 1974, Якимов А.М., Ревзон А.С., 2018).

Двигательная подготовленность определялась по степени развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств, ловкости. Были использованы следующие тесты: прыжок в длину с места, бег 30 м с ходу, бег 6 мин, наклон вперед, сгибание и выпрямление рук в упоре на гимнастической скамейке, бег с препятствиями (на ловкость).

При исследовании двигательной подготовленности подростков особое значение придавалось изучению качества выносливости, так как выносливость тесно связана с физической и умственной работоспособностью.

Результаты исследований позволили установить низкий уровень развития выносливости у школьников Забайкальского края. Так, мальчики г. Читы отстают от московских школьников в показателях на 28%, а девочки – на 34%. Следует отметить также значительную вариабельность в результатах, показанных учащимися Забайкальского края в беге на выносливость. Результаты девочек колеблются от 20 до 240 м, а мальчиков от 40 до 160 м. По-видимому, основной причиной столь значительных различий в показателях выносливости внутри одной возрастной группы является низкая двигательная активность учащихся, связанная с отсутствием привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Одним из важным физических качеств является быстрота – способность человека совершать какое-либо двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени (Защиорский В.М., 1970). По мнению других авторов в проявлении быстроты значительную роль играет подвижность нервных процессов. Установлено, что быстрота является комплексным качеством (Годик М.А., 1966 и др), основными формами которой являются: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения (при малом сопротивлении), частота движений, быстрое начало движения или резкость. Все проявления быстроты относительно независимы друг от друга (Богданов Г.П. 1983).

Было выявлено, что учащиеся Забайкальского края по уровню развития быстроты отстают от московских школьников. Так, в беге на 30 м с ходу у мальчиков отставание составляет 11,4%, у девочке 20,3%. Выявленные различия имеют степень достоверности.

Уровень развития скоростно-силовых качеств является одной из наиболее важных характеристик двигательной подготовленности человека. Выполнение многих физических упражнений, включенных в программу школы, требует значительного проявления этого качества. Результаты в спринтерском беге, прыжках, метаниях, а также в многочисленных подвижных и спортивных играх во многом зависят от уровня развития скоростно-силовых качеств.

Очень низкие результаты показывали читинские учащиеся при многократном выполнении упражнений скоростно-силового характера: - мальчики на 18,3%, а девочки на 25,6% отстают от своих московских сверстников. При этом особенно низкие показатели выявлены у школьников, которые занимаются физическими упражнениями только на уроках физической культуры.

Среди качеств двигательной функции человека мышечная сила имеет наибольшую значимость для успешного осуществления трудовой, бытовой и спортивной деятельности.

При сравнении результатов, полученных при изучении силы мышц, сгибателей кисти и становой силы у учащихся Забайкальского края и средней полосы России об-



щесобразовательных школ, было установлено, что школьник г. Читы несколько отстают по показателям силы от московских сверстников. У девочек сила правой кисти на 19,4%, а левой кисти - на 17,5% ниже показателей московских школьников. У мальчиков соответственно – на 18,6 и 19,2%.

Подобная тенденция наблюдается и при сравнении показателей становой силы. Достоверны различия в показателях становой силы у читинских и московских учащихся.

Значительное отставание в уровне развития силы в IX классах читинской школы, вероятно, можно объяснить тем, что по физическому развитию и двигательной подготовленности школьники Забайкальского края значительно отстают от сверстников средней полосы России.

Физические упражнения на гибкость широко применяются в физическом воспитании учащихся: оказывают положительное воздействие на здоровье человека, укрепляют мышечно-связочный аппарат, увеличивают подвижность в суставах, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы.

Результаты обследования позволили установить недостаточный уровень развития гибкости у школьников Забайкальского края: как у мальчиков, так и девочек показатели на 2-3 см ниже нормы.

Таким образом, материалы исследования позволили выявить низкий уровень двигательной подготовленности школьников Забайкальского края. Сложные климатографические особенности, ухудшение экологической ситуации в регионе, снижение жизненного уровня влияют на динамику развития двигательных качеств. Двигательная подготовленность во многом зависит от уровня физического развития, а как было показано выше читинские учащиеся значительно отстают по физическому развитию от школьников европейской части страны. Все это, на наш взгляд, входит в число основных причин низкого уровня развития двигательных качеств учащихся Забайкальского края.

Результаты нашего исследования позволили выявить следующие особенности физического воспитания выпускников основной школы Забайкальского края.

Организационный план. В современных экономических условиях школы Забайкальского края не в состоянии качественно организовать и практически вести со всеми учащимися занятия по различным формам физического воспитания, что не снимает с них ответственности за это. Поэтому надо определить базовые (обязательные) и вариативные формы и выбрать подходящие к имеющимся условиям.

Опыт нашей работы согласуется с современной установкой (у нас и за рубежом), что из двух имеющихся тенденций – повышение двигательной активности школьников в основном за счет увеличения числа школьных уроков физической культуры и достижения той же цели за счет расширения внеурочных форм занятий, причем даже в большей мере не в школе, а за ее пределами, - более целесообразно придерживаться второй. Особенно мы рекомендуем улучшение клубной работы со школьниками, возможно вместе с родителями и работающей молодежью по месту жительства.

Что касается организации деятельности учащихся девятых классов на уроках физической культуры, то наш опыт дает основание считать, что нет необходимости разделение по степени физической подготовленности мальчиков и девочек на число учебных групп более двух или трех. Причем эти группы не следует называть «сильной» и «слабой» и состав их должен быть «подвижным», то есть может меняться в зависимости от характера занятий. Но вместе с тем учитель физической культуры, зная, на какие делится состав класса и кто из учеников относится к каждому из них (это не трудно установить по результатам осеннего тестирования) должен постоянно иметь в виду особенности двигательной подготовленности мальчиков и девочек для осуществления индивидуального к ним подхода.



Планирование учебно-тренировочной работы. Во второй четверти, после перехода с открытой площадки в спортивный зал, ни в коем случае не исключать из содержания бег умеренной интенсивности и небольшие ускорения. То же делать после завершения лыжной подготовки. Это даст возможность, не снижая уровня развития выносливости школьников, постепенно повышать его в течении учебного года. Выносливость – это в значительной мере показатель общей физической работоспособности организма, а от последнего существенно зависит и состояние умственной работоспособности школьников.

Зимой, во время лыжной подготовки, нужно планировать занятия силовыми упражнениями, например, подтягивание на перекладине, приседание с партнером на плечах и т.п.

Привитие учащимися знаний о здоровом образе жизни. Для повышения качества обучения по предмету «Физическая культура» мы уделяли особое внимание на уроках физической культуры знания о здоровом образе жизни. Более того, на контрольных уроках нами проводился систематический опрос по основам знаний в области физических упражнений.

Теоретические сведения более частного характера, например, относящиеся к обучению технике движений, сообщались в процессе практических занятий, на основе эвристического метода (вопросы – ответы), что значительно стимулировало интерес учащихся к выполнению упражнений, повышало их интеллектуальные возможности.

Формирование двигательных умений. В начале всякого обучения движениям важно создать у школьников правильное представление о его структуре и характере, для чего пофазно и по элементам объяснить правильное положение тела в опорной фазе, направление отталкивания и т.п. Без этого невозможно четкое освоение рациональной технике движений и дальнейшее ее самосовершенствование.

Необходимо в каждом классе, приступая к тренировке в том или ином виде движений – беге, прыжках, метаниях, ходьбе на лыжах – обязательно познакомить с серией подводящих и подготовительных упражнений, то есть вспомнить структуру выполняемого двигательного действия. Это делается с той целью, чтобы дети после окончания основной школы могли правильно ходить, бегать, прыгать, метать, подтягиваться, лазать.

Развитие двигательных качеств школьников. Главное – способствовать разностороннему и гармоничному развитию у учащихся жизненно важных двигательных качеств. Это значит, чтобы развивать не только быстроту ациклических и циклических движений, но и быстроту двигательных реакций на разные сигналы, быстроту сложных реакций, на движущийся объект, выбора. Этого нужно добиваться при воспитании выносливости, силы, координации и точности движений. Важно стимулировать развитие у каждого школьника его «ведущего» качества и продолжать работать с отстающими, способствуя повышению гармоничности всей его двигательной сферы.

Выводы.

1. Уровень физического развития учащихся девятых классов Забайкальского края существенно ниже по сравнению с данными учащихся г. Москвы, так: а) мальчики значительно отстают от своих московских сверстников по показателям длины тела на 3,9 см ($P < 0,001$), массы тела – на 4,7 кг ($P < 0,01$), экскурсии грудной клетки – на 3,0 см ($P < 0,05$); б) у девочек обнаружено отставание в показателях длины тела на 3,2 см ($P < 0,001$), массы тела – на 2,8 кг ($P < 0,01$), экскурсии грудной клетки – на 4,4 см ($P < 0,007$). В двигательной подготовленности мальчики достоверно уступают московским школьникам по показателям выносливости на 53,7 м ($P < 0,01$), быстроты – на 0,36 сек ($P < 0,001$), гибкости – на 1,34 см ($P < 0,001$), ловкости – 0,37 ($P < 0,01$), силы – 5,7 повторений ($P < 0,01$), скоростно-силовых качеств – на 7,4 см ($P < 0,05$). У девочек обнару-



жено отставание в показателях выносливости на 119,2 м ($P < 0,001$), быстроты – на 0,51 сек ($P < 0,001$), гибкости – на 2,0 см ($P < 0,01$), ловкости – на 1,40 сек ($P < 0,001$), силы – на 5,2 повторений ($P < 0,001$), скоростно-силовых качеств – на 11,4 см ($P < 0,001$)

2. Проведенный педагогический эксперимент, в котором из учащихся 9 классов г. Читы были сформированы экспериментальная и контрольная группы, показал, что уроки физической культуры и занятия физическими упражнениями во внеурочное время с учетом регионального компонента имеют большое влияние на физическое развитие и подготовленность, а также содействуют формированию здорового образа жизни учащихся экспериментальной группы. В беге на 30 м с хода у мальчиков экспериментальной группы снижение времени составило 0,40 сек. ($P < 0,001$), в контрольной группе – 0,02 сек ($P < 0,05$); по прыжкам в длину с места результаты увеличились соответственно на 14,30 см ($P < 0,001$) и 4,71 см ($P < 0,05$); в отжимании на гимнастической скамейке увеличение произошло на 6,32 ($P < 0,061$) и 0,90 ($P < 0,05$) повторений; в 6-минутном беге – на 62,05 м ($P < 0,001$) и 17,21 м ($P < 0,05$); в наклоне вперед – на 1,88 см ($P < 0,001$) и 0,20 см ($P < 0,05$); в беге с препятствиями – на 0,40 сек ($P < 0,001$) и 0,02 сек ($P < 0,001$). У девочек экспериментальной группы в беге на 30 м с ходу снижение времени составило 0,51 с ($P < 0,001$), в контрольной группе – 0,02 сек ($P < 0,05$); по прыжкам в длину с места результаты улучшились соответственно на 12,40 см ($P < 0,001$) и 2,51 см ($P < 0,05$); в отжимании на гимнастической скамейке – на 5,58 повторений ($P < 0,001$) и 0,83 ($P < 0,05$); в 6-минутном беге – на 120,14 м ($P < 0,001$) и 16,44 ($P < 0,05$); в наклоне вперед – на 2,15 см ($P < 0,001$) и 0,29 см ($P < 0,05$); в беге с препятствиями – на 2,41 с ($P < 0,001$) и 0,02 с ($P < 0,05$).

3. По материалу полученным в процессе лабораторного эксперимента при многократном выполнении физических упражнений определено следующее количество двигательных действий: при многократном выполнении упражнений на выносливость работоспособность поддерживается в течении пяти-шести повторений; на быстроту – шести-семи повторений; на силу – трех-четырех серий; скоростно-силовой характер – двух-трех серий. Исследования сердечно-сосудистой системы при выполнении упражнений на гибкость и координационные способности школьников, установлено, что эти двигательные акты не вызывают существенных изменений в деятельности организма.

4. Экспериментальная программа физического воспитания учащихся с использованием различных средств воздействия оказала положительное влияние на эффективность процесса физического воспитания школьников девятых классов Забайкальского края.

Список литературы

1. Богданов Г.П. Темпы возрастного развития разных двигательных качеств у школьников // Проблемы здоровья, физического воспитания и безопасности и учащейся молодежи Севера. Матер. регион. науч.-практ. конф. Мурманск, 1993. С. 69-70.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Владос, 1998. 478 с.
3. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методика воспитания. М., 1970. 200 с.
4. Кузнецова З. И., Шурухина В.К К вопросу о педагогическом контроле за сдвигами физической подготовленности школьников // Матер. V науч.-практ. конф. по физическому воспитанию детей и подростков. М., 1972. С. 147-150
5. Сердцев М.И., Горлачев В.П. Природно-климатические условия среды обитания и здоровья населения Восточного Забайкалья. Чита: изд-во ЧГПИ, 2008. 68 с.
6. Сермеев Б.В. Специальные упражнения для совершенствования активных и пассивных движений спортсмена. Горький: Волго-Вятское изд-во, 1968. 79 с.



УДК 796.011

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

¹Ботяев В.Л., ¹Филимонов А.С., ²Скворцова Е.П.

¹Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

²Северо-казахстанский государственный университет,
г. Петропавловск, Казахстан

Аннотация. Авторы статьи поднимают проблему индивидуализации процессов физической подготовки в реализации силовой подготовки старшеклассников. Ориентация силовой подготовки на выполнение только упражнений комплекса ГТО, не дает значимых результатов в развитии всех силовых способностей. В статье показана низкая взаимосвязь упражнений комплекса ГТО с общей интегральной оценкой силовых способностей, полученной посредством выполнения экспериментального комплекса заданий, объективно отражающего силовую подготовленность учащегося и позволяющего осуществлять индивидуализированный подход в развитии силовых способностей.

Ключевые слова: силовые способности, старший школьный возраст, индивидуализация, взаимосвязь, контроль и оценка силовых способностей.

MONITORING AND ASSESSMENT OF POWER ABILITIES AMONG SCHOOL AGE STUDENTS

¹Botyaev V.L., ¹Filimonov A.S., ²Skvortsov E.P.

¹Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

²North Kazakhstan State University, Petropavlovsk, Kazakhstan

Abstract. The authors of the articles raise the problem of personalization of physical training processes when implementing the strength training for high school students. The orientation of power training to perform only exercises of the 'Ready for Labour and Defence' (GTO) norms does not give significant results in the development of all power abilities. The article shows the low interrelation of the process of the implementation of the GTO with the overall integrated assessment of power methods achieved by performing an experimental set of tasks objectively reflecting power training.

Key-words: power abilities, high school age, personalization, interrelation, control and evaluation of power abilities.

Актуальность. Недавно реанимированный в стране комплекс ГТО – готов к труду и обороне [1], предъявляет очень высокие требования к силовой подготовленности учащихся. Особенно высокие требования, к силовой подготовленности, предъявляются к учащимся старшего школьного возраста, которые должны выполнять 4 силовых норматива:

- подтягивание в висе на высокой перекладине (оценка собственно - силовых способностей);
- поднятие туловища в сед, из положения лежа на спине, количество раз за 1 минуту (оценка силовой выносливости);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силового компонента способности);
- рывок гири 16 кг (в зависимости от показанного результата это упражнение может характеризовать как собственно-силовые способности, так и силовую выносливость).

Прежде чем вести разговор о средствах контроля и оценки силовых способностей надо определиться, что же такое силовые способности, как они проявляются в спортивной деятельности и почему им уделяется такое большое внимание. По мнению Ю.В. Верхошанского [2], силовые способности – это ведущее физическое качество,



уровень развития которого влияет на все остальные двигательные способности. Даже такая двигательная способность как гибкость обусловлена развитием силы. Это конечно относится к активной гибкости, когда большая амплитуда движения или статическое удержание обеспечиваются суставными мышцами.

В практике спорта принято выделять следующие виды силовых способностей:

- собственно-силовые способности – это абсолютные или относительные максимальные показатели проявляемой силы;
- скоростно-силовые способности – это соединение силовых и скоростных способностей. иногда, для характеристики скоростно-силовых способностей используют термин “взрывная сила” или «быстрая», подчеркивая тем самым приоритет скоростного компонента;
- силовая выносливость – один из видов специфической выносливости, это особенность противостоять утомлению при мышечной работе силового характера. в данном виде различают статическую и динамическую силовую выносливость.

В рассматриваемом нами старшем школьном возрасте заканчиваются основные морфо-функциональные перестройки организма, формируется достаточная прочность звеньев опорно-двигательного аппарата позволяющая использовать достаточно большие физические нагрузки, немаловажно и то, что в этом возрасте большое значение имеют личностно-психические факторы, мотивация и эмоционально-волевые проявления силовых качеств, все это, как никогда ранее, благоприятствует процессу развития силовых способностей. В тоже время в этом возрасте уже явно просматриваются индивидуальные различия в физическом развитии, соматотипе, структуре мышечных волокон, предрасположенности к работе на выносливость и другие характеристики личности. Все это повышает значимость индивидуального подхода в этом возрасте. Значимость индивидуального подхода, по мнению автора И.П. Подласого [3], заключается в том, что он позволяет полностью адаптировать содержание, методы и организационные формы физического воспитания, с учетом особенностей физического развития ребенка.

Осуществление индивидуального подхода требует обязательного проведения вводного контроля индивидуальных особенностей учащихся, выявления уровня развития основных силовых параметров. Проведенные нами исследования показали, что осуществление входного контроля посредством выполнения упражнений комплекса ГТО не дает полной, объективной оценки развития силовых способностей. Для комплексной оценки уровня развития силовых способностей позволяющей, в дальнейшем, использовать индивидуализированный подход в развитии и совершенствовании силовых способностей, необходим более расширенный блок тестовых заданий, который должен дать информацию не только о проявлении всех видов силовых способностей, но и показать силу отдельных мышечных групп.

Материалы и методы исследования. В качестве гипотезы своего исследования мы предположили, что расширение форм и методов контроля силовых способностей позволит не только получить более объективные показатели развития силы, но и индивидуализировать процесс их развития, что в конечном счете окажет положительное влияние на уровень силовой подготовленности учащихся старшего школьного возраста.

В предлагаемый нами блок тестовых заданий вошли следующие задания:

- прыжок вверх (по методике Абалакова);
- вис на согнутых (под прямым углом);
- сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях;
- бросок набивного мяча (из-за головы сидя);
- динамометрия (кистевая);
- динамометрия (становая);



– угол в положении виса.

На следующем этапе исследования был определен общий интегральный уровень развития силовых способностей. Интегральная оценка силовой подготовленности определялась по двум блокам тестовых заданий. Первый блок – это нормативы и требования комплекса ГТО, второй – это интегральная оценка силовой подготовленности полученная с помощью нашего экспериментального блока тестовых заданий.

Общий интегральный уровень развития отдельной исследуемой силовой способности определяли используя шкалу разработанную в ГЦОЛИФКе, которая позволяет достаточно объективно оценивать индивидуальный уровень силовой подготовленности учащегося. Интегральный показатель развития силовых способностей, каждого учащегося, определяли по формуле:

$$S = C_1 + C_2 + \dots + C_n;$$

где S – сумма баллов по всем (n) тестам; C – количество очков отдельного тестового показателя исследуемой способности.

Тесту, у которого был лучшим наименьший количественный показатель, присваивалось количество очков по формуле:

$$C = 100 \times (1 - (X_{\max} - X) / (X_{\min} - X_{\max})).$$

Тесту, у которого был лучшим наибольший количественный показатель, очки начислялись по формуле:

$$C = 100 \times (1 - (X_{\max} - X) / (X_{\max} - X_{\min}))$$

где C – количество очков испытуемого в данном тесте; X_{\min} – минимальный результат в тесте; X_{\max} – максимальный результат в тесте; X – результат конкретного испытуемого в тесте.

Проведенный на следующем этапе сравнительный анализ интегральных показателей силовой подготовленности полученный при выполнении комплекса нормативов ГТО и результатом показанным при выполнении экспериментального блока тестовых заданий показал, что ранговый коэффициент корреляции равен - 0,538 при нашем количестве исследуемых ($n=18$) данный коэффициент показывает наличие низкой взаимосвязи двух переменных (таблица 1).

Таблица 1

Коэффициент взаимосвязи ранговых показателей силовой подготовленности по результатам выполнения нормативов комплекса ГТО и результатами выполнения упражнений экспериментального блока тестовых заданий ($n=18$)

№ n/n	ФИО	Место после выполнения заданий комплекса ГТО	Место после выполнения экспериментального блока тестовых заданий
1	Ю.М.	1	7
2	И.С.	2	1
3	К.П.	3	5
4	С.С.	4	6
5	А.С.	5	2
6	М.В.	6	4
7	С.Н.	7	13
8	О.А.	8	3
9	Н.А.	9	14
10	В.В.	10	16
11	Э.А.	11	15
12	Г.М.	12	12
13	С.Р.	13	10
14	Д.Е.	14	17
15	Н.А.	15	9



16	Я.Д.	16	8
17	Л.А.	17	11
18	К.Д.	18	18
Коэффициент корреляции $r = 0,538808$			

Можно сказать, что не все учащиеся показывающие высокий уровень силовой подготовленности по экспериментальному блоку тестовых заданий, успешно выполняют нормативы комплекса ГТО. С чем это связано и что, в первую очередь, обеспечивает высокие результаты при выполнении этих нормативов? На эти вопросы должна была ответить дальнейшая статистическая обработка результатов корреляционного анализа.

В своем дальнейшем исследовании мы определили ранговый коэффициент корреляции между интегральной оценкой общей силовой подготовленности выявленной экспериментальным блоком тестовых заданий и ранговым местом при выполнении упражнения комплекса ГТО - рывок гири (16 кг.). Выявленный коэффициент корреляции (таблица 2) находится также на низком уровне ($r=0,356$). Такой низкий коэффициент корреляции, по нашему мнению, объясняется не только технической сложностью упражнения рывок гири, но и весо-ростовыми особенностями учащихся.

Таблица 2

Коэффициент взаимосвязи ранговых показателей силовой подготовленности по результатами выполнения упражнений экспериментального блока тестовых заданий и результатам выполнения упражнения рывок гири (n=18)

№ n/n	ФИО	Место после выполнения заданий комплекса ГТО	Место после выполнения экспериментального блока тестовых заданий
1	Ю.М.	1	8
2	И.С.	2	2
3	К.П.	3	5
4	С.С.	4	7
5	А.С.	5	1
6	М.В.	6	4
7	С.Н.	7	17
8	О.А.	8	6
9	Н.А.	9	13
10	В.В.	10	16
11	Э.А.	11	15
12	Г.М.	12	10
13	С.Р.	13	17
14	Д.Е.	14	12
15	Н.А.	15	11
16	Я.Д.	16	9
17	Л.А.	17	18
18	К.Д.	18	3
Коэффициент корреляции $r = 0,356642$			

Профессор В.И. Лях [2] утверждает, что двигательные тесты должны как можно меньше зависеть от возрастных изменений размеров тела, его звеньев и от массы тела. В нашем случае, высокие, стройные ребята, демонстрирующие достаточно высокий уровень силовой подготовленности, с трудом выполняют рывок гири. В тоже время учащиеся, с превышением нормы веса, показывающие низкие результаты в силовых тестах, показывают достаточно высокие результаты в упражнении рывок гири. Т.е.



можно говорить, что существенное влияние на результат, в этом упражнении, оказывает внутригрупповой коэффициент вариации весо-ростовых показателей.

Выявленные нами низкие коэффициенты корреляции между результатами показанными при выполнении упражнений комплекса ГТО и блоком экспериментальных тестов показывают, что для реализации индивидуализированной силовой подготовки, в учебном процессе старшеклассников, необходимо использовать расширенный блок тестовых заданий, который должен дать информацию о развитии силовых способностей различных мышечных групп. Только наличие такой программы тестирования позволит увидеть проблемные места в силовой подготовленности учащихся и правильно построить процесс развития и совершенствования силовых способностей на протяжении всего учебного года.

Выводы. Проведенное исследование показало, что расширение форм и методов контроля и оценки силовых способностей у учащихся старшего школьного возраста позволит не только объективно оценить уровень их развития, но и даст возможность организовать процесс индивидуализированной силовой подготовки, где будет целенаправленно осуществляться подбор средств и методов воздействия на те мышечные группы и силовые способности где показаны наиболее низкие результаты.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2005. 330с.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. 272 с.
3. Подласый И.П. Педагогика: в 3-х книгах: учебник для студентов и вузов, обучающихся по направлениям подгот. и специальностям в обл. "Образования и педагогика". М., 2008. 575 с.

УДК 796.011

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

¹Ботяев В.Л., ²Скворцова Е.П., ¹Филимонов А.С.

¹Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

²Северо-Казахстанский государственный университет,
г. Петропавловск, Казахстан

Аннотация. В статье рассматривается проблема индивидуализации силовой подготовки юношей старшего школьного возраста. По мнению автора, в основе индивидуальной подготовки должна лежать объективная оценка уровня развития всех компонентов силовой подготовленности. Существующие нормативы комплекса ГТО не дают полной комплексной оценки развития всех проявлений силовых способностей. Необходима оценка силового компонента всех основных мышечных групп. В статье рассматривается программа и методика комплексного контроля силовой подготовленности, что в дальнейшем будет являться базой для процесса индивидуализации силовой подготовки.

Ключевые слова: силовые способности, старший школьный возраст, индивидуальная силовая подготовка.

PERSONALIZATION OF POWER TRAINING OF HIGH SCHOOL BOYS

¹Botyayev V.L., ²Skvortsov E.P., ¹Filimonov A.S.

¹Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

²North Kazakhstan State University, Petropavlovsk, Kazakhstan



Abstract. The article deals with the problem of personalization of power training for the school-aged boys. The author suggests that the individual training should be based on the objective assessment of the level of development of power training components. The existing standards of the GTO complex do not provide a comprehensive assessment of the development of all manifestations of power abilities. The assessment of the strength component of all major muscle groups is needed. The article discusses the program and methods of integrated control of power training, which will later be the basis for the process of personalization of power training.

Key-words: power abilities, high school age, individual power training.

Введение. Силовая подготовка учащихся старшего школьного возраста всегда ставила много организационных и методических вопросов. В старшем школьном возрасте еще происходят значительные изменения всех систем и функций организма. Завершаются процессы полового созревания, что наглядно показывают произошедшие изменения в физическом развитии юношей и девушек. Юноши в этом возрасте обгоняют девушек в росте и массе тела, их рост (в среднем) на 10-12 см выше, чем у девушек и они тяжелее на 5-8 кг. Масса мышц по отношению к массе всего тела у юношей больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. В это время заканчивается процесс окостенения большей части скелета, у юношей интенсивно развивается грудная клетка. Все это происходит параллельно с формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и естественно растёт сила. Большую роль, в этот возрастной период, играют личностно-психические особенности учащихся, их мотивация и эмоционально-волевой настрой на выполнение силовых упражнений. В тоже время, в этом возрасте, уже явно просматриваются индивидуальные различия в физическом развитии учащихся, их соматотипе, структуре мышечных волокон, предрасположенности к работе на выносливость и другие особенности. Все это делает индивидуальный подход наиболее оправданным направлением в развитии силовых способностей. По мнению профессора И.П. Подласого [3], индивидуальный подход построенный на особенностях морфофункционального развития ребенка, позволяет полностью адаптировать организационно-методические формы физического воспитания под индивидуальный профиль учащегося.

Методы и организация исследования. Осуществление индивидуального подхода требует обязательного проведения вводного контроля индивидуальных особенностей учащихся, выявления уровня развития основных силовых параметров.

Появление комплекса ГТО ориентировало всю систему физической подготовки учащихся на выполнение упражнений и нормативов из этого комплекса. В старшем школьном возрасте в программу ГТО входят следующие задания:

- подтягивание в висе на высокой перекладине, упражнение направлено на оценку собственно-силовых способностей;
- поднятие туловища в сед, из положения лежа на спине, кол – во раз за 1 мин, оценивается уровень проявления силовой выносливости;
- прыжок в длину с места, оценка скоростно-силового компонента силовой способности;
- рывок гири 16 кг. Данное упражнение (в зависимости от показанного результата) может оценивать проявление как собственно-силовых способностей, так и силовую выносливость.

Если провести аналогию с ранее существующими «президентскими тестами», можно увидеть, что появилось только одно новое задание – это рывок гири. Выполне-



ние которого требует значительной технической подготовленности.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенный нами ранее эксперимент [1] показал, что кумулятивный эффект недельных занятий по выше перечисленным заданиям показал следующий прирост результатов: подтягивание висе – 2,8%; поднимание туловища – 3,3%; прыжок в длину с места – 1,6%; рывок гири 16 кг. – 74%.

Такой большой прирост в упражнении - рывок гири, обеспечила не силовая подготовка, а координационно-техническое совершенствование, т.е. процесс технической подготовки, который был направлен на разучивание основных технических элементов движения: хват гири, умение правильно подсесть под снаряд, выработку индивидуального темпа выполнения задания, постановку правильного дыхания и др. Интересен такой факт, наибольший прирост результатов в упражнении рывок гири, наблюдается у юношей со средними показателями силовой подготовленности и имеющими средние значения веса-ростовых характеристик. У учащихся с низкими и высокими вес-ростовыми характеристиками наблюдается более медленный процесс формирования технических навыков в упражнении - рывок гири. Считаем, что выявленная особенность формирования умения в рывке гири, нуждается в специальном исследовании.

Все выше сказанное диктует необходимость формирования блока тестовых заданий позволяющих, на наш взгляд, комплексно оценивать проявление силовых способностей:

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание в висе на высокой перекладине.
3. Поднимание туловища в сед, из положения лежа на спине.
4. Прыжок вверх (по методике Абалакова).
5. Вис на согнутых (под прямым углом).
6. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках.
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (10 раз на время).
8. Бросок набивного мяча (из за головы сидя).
9. Динамометрия (кистевая).
10. Динамометрия (становая).
11. Угол в положении виса.

Анализируя весь комплекс можно отметить, что собственно-силовые способности оценивают упражнения под номером 2, 6, 9, 10. Проявление скоростно-силовых способностей оценивают задания 1, 4, 7, 8. Силовую выносливость оценивают тесты 3, 5, 11.

Комплексное проявление той или иной силовой способности определяли по формуле:

$$S = C_1 + C_2 + \dots + C_n;$$

где S – сумма баллов по всем (n) тестам; C – количество очков отдельного тестового показателя исследуемой способности.

Так как в наших тестах лучшим результатом являлся наибольший количественный показатель, то очки начислялись по формуле:

$$C = 100 \times (1 - (X_{\max} - X) / (X_{\max} - X_{\min}))$$

где C – количество очков испытуемого в данном тесте; X_{\min} – минимальный результат в тесте; X_{\max} – максимальный результат в тесте; X – результат исследуемого в тесте.

Проведенное тестирование позволило всех учащихся разделить на три группы. Первая группа, учащиеся с низким уровнем развития собственно-силовых проявлений. Вторая группа – с низким уровнем развития скоростно-силовых способностей и третья группа – это учащиеся с низкими показателями силовой выносливости. Необходимо сказать, что из 22 учащихся принимавших участие в эксперименте, ни в одну из групп



не попали 6 учащихся. Все они активно занимаются или занимались спортом. Остальные 16 человек были распределены по группам. В первую группу, с низким уровнем развития собственно-силовых способностей, вошли 12 учащихся, вторая группа, скоростно-силовые способности – 7 учащихся и в третью группу, с низкими показателями развития силовой выносливости, вошли 14 старшеклассников. Как видно большинство учащихся вошли в состав сразу двух групп, только один старшеклассник был представлен в одной группе и один в трех.

Заключение. Для каждой из групп бала разработана методика совершенствования отстающих силовых способностей. Предлагаемая методика носит экспериментальный характер, так как она, в отличие от других средств и методов, построена на упражнениях с весом собственного тела, без использования тренажерных устройств. Методическая особенность таких упражнений – это возможность параллельно (сопряженно) совершенствовать как силовые способности, так и совершенствовать межмышечную координацию, т.е. вырабатывать необходимую последовательность и активность включения в процесс двигательной деятельности той или иной группы мышц. Реализация экспериментальной программы только началась в учебном процессе учащихся старшего школьного возраста, полученные результаты будут опубликованы по окончании эксперимента, в конце учебного года.

Список литературы

1. Ботяев В.Л. Контроль и оценка силовых способностей у учащихся старшего школьного возраста // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. Том 3. №2. 2018. С. 7-12.
2. Подласый, И.П. Педагогика: в 3-х книгах: учебник для студентов и вузов, обучающихся по направлениям подгот. и специальностям в обл. "Образования и педагогика". М., 2008. 575 с.
3. Приказ Минспорта России от 28.01.2016 N 54 (ред. от 24.05.2017) "Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

УДК 796.011

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

¹Ботяев В.Л., ¹Белоус А.Р., ²Скворцова Е.П.

¹Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

²Северо-Казахстанский государственный университет,
г. Петропавловск, Казахстан

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы и проблемы, связанные с осуществлением контроля и оценки уровня развития скоростно-силовых способностей у учащихся среднего школьного возраста. Для обсуждения представлен авторский блок тестовых заданий позволяющий, по мнению автора, дать полную объемную оценку уровня развития рассматриваемых скоростно-силовых способностей. Выявленная межгрупповая вариативность тестовых показателей позволяет говорить о необходимости индивидуализировать процесс развития скоростно-силовых способностей.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, средний школьный возраст, коэффициент вариации.



MONITORING AND ASSESSMENT OF PACE AND POWER ABILITIES AMONG SECONDARY SCHOOL CHILDREN

¹Botyaev V.L., ¹Belous A.R., ²Skvorsova E.P.

¹Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

¹Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

²North Kazakhstan State University, Petropavlovsk, Kazakhstan

Abstract. The article discusses issues and problems related to the implementation of monitoring and assessment of the level of development of pace and power abilities among secondary school children. For the discussion the authors present their block of testing tasks, which allows, in the authors' opinion, to give a full volumetric assessment of the level of development of the considered pace and power abilities. The revealed inter-group variability of test indicators allows us to speak about the necessity of personalizing the process of development of pace and power abilities.

Key-words: pace and power abilities, the average school age, the coefficient of variation.

Введение. Рассматривая проявления скоростно-силовых способностей авторы В.Л. Волков [1], В.П. Филин [4] выделяют два вида ее проявления: взрывная и быстрая сила, каждая из них проявляется по своему. Быстрая сила характеризуется непредельным мышечным напряжением, упражнение выполняется со значительной скоростью, но не достигает предельной величины. Взрывная сила – это способность человека достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время, в процессе выполнения какого-то двигательного действия (например, при выполнении прыжков или метании снарядов).

Рассматриваемый нами возрастной период 10-15 лет (средний школьный возраст) является наиболее критичным в развитии двигательных способностей и, в первую очередь, скоростно-силовых. Это объясняется тем, что процесс развития двигательных способностей происходит на фоне значительных морфофункциональных перестроек подросткового организма [3]. В этот период наблюдается значительный дисбаланс между морфологическими перестройками и функциональным развитием детского организма, где явно просматривается обратная зависимость между этими двумя переменными.

Методы и организация исследования. Проведенный анализ научной и специальной литературы показывает, что в системе школьного физического воспитания скоростно-силовые способности измеряются, чаще всего, стандартным блоком тестовых заданий: прыжок в длину с места; метание теннисного и бросок набивного мяча. Представленные тесты характеризуют появление взрывной силы, а вот тестов оценивающих проявление быстрой силы – нет. Возникает необходимость формирования блока тестовых заданий, который позволит оценить уровень развития скоростно-силовых способностей основных мышечных групп, что в дальнейшем позволит осуществлять направленный педагогический процесс в развитии скоростно-силовых способностей.

Анализ методического материала и учебных программ из различных видов спорта, позволил нам сформировать блок тестовых заданий позволяющий комплексно оценить проявления скоростно-силовых способностей:

1. Прыжок в длину с места.
2. Метание набивного мяча из положения стоя, мяч в низу (2 кг).
3. Бросок набивного мяча двумя руками от груди (2 кг).
4. Метание теннисного мяча.
5. Прыжок вверх по методике Абалакова.
6. Стигание и разгибание рук в упоре лёжа (n-10).



7. Подъем туловища из положения лежа на спине (n-10).
8. В положении лежа на животе прогнуться (n-10).
9. Пятерной прыжок в длину с места.
10. Подтягивание в висе стоя согнувшись на гимнастической стенке, руки на трапеции (n-10).
11. Напрыгивание на тумбу высотой -30 см. (n-10).

Необходимо обратить внимание на то, что во всех тестах указано не время выполнения задания, а необходимое количество повторений. Это обусловлено тем, что окончание времени выполнения может наступить на любой фазе движения, кто-то уже начал выполнять следующее движение, а кто-то только закончил движение. Они получают одинаковый результат, а ведь тот кто начал новое движение выполняет быстрее, что очень существенно при оценке скоростно-силовых способностей. Поэтому оценка производилась по времени выполнения определенного количества движений, где часто выявлялись различия в сотых долях – 0,01.

Результаты исследования и их обсуждение. Хорошим показателем индивидуальных различий и особенностей развития тех или иных проявлений скоростно-силовых способностей, является коэффициент внутри групповой вариации, который позволяет сравнивать вариативности статистических совокупностей отражающих результаты тестовых заданий измеренных в соответствующих им физических единицах [2].

Коэффициент вариации определяется по формуле

$$V=(\bar{\sigma}/\bar{x}) 100\%$$

Где $\bar{\sigma}$ – среднее квадратическое отклонение; \bar{x} – среднее арифметическое данного ряда измерений.

Коэффициента вариации находящийся в диапазоне от 0 – 10% – небольшой; в диапазоне от 11 – 20% – средний; более 20% – большой.

Выявленные нами коэффициенты вариации (индивидуальные различия) показывают различия в показателях развития скоростно-силовых способностей у учащихся одного класса или учащихся одного возраста.

Анализируя выявленные коэффициенты внутригрупповой вариации у учащихся среднего школьного возраста (табл.) можно говорить о том, что наибольшие различия выявлены в тестах характеризующих быструю силу.

Таблица

Внутри групповая вариативность показателей развития скоростно-силовых способностей учащихся среднего школьного возраста (n-57)

№	Вид испытания	Мальчики V	Девочки V
1.	Прыжок в длину с места	17,5%	14,2%
2.	Метание набивного мяча из положения стоя, мяч в низу (2 кг)	22,4%	24,7%
3.	Бросок набивного мяча двумя руками от груди (2 кг)	16,7%	18,5%
4.	Метание теннисного мяча	23,2%	23,4%
5.	Прыжок вверх по методике Абалакова	14,7%	17,5%
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (n-10)	27,3%	28,3%
7.	Подъем туловища из положения лежа на спине (n-10)	19,4%	15,8%
8.	В положении лежа на животе прогнуться (n-10)	24,6	26,3%
9.	Пятерной прыжок в длину с места;	24,8%	25,4%
10.	Подтягивание в висе стоя согнувшись на гимнастической стенке, руки на трапеции (n-10)	26,7%	27,3%
11.	Напрыгивание на тумбу высотой -30 см. (n-10)	23,3%	25,7%



У юношей это сгибание разгибание рук в упоре лежа – 27,3%, подтягивание вися стоя согнувшись – 26,7%, пятерной прыжок – 24,8%. У девочек наиболее высокий коэффициент вариации отмечен в тестовых заданиях: сгибание разгибание рук в упоре лежа – 28,3%, подтягивание в висе – 27,3%, в положении лежа на животе, прогнуться – 26,3%.

Заключение. Проведенное исследование показало, что наибольшие индивидуальные различия присутствуют в тестах на оценку быстрой силы. Значит все эти тесты, совместно с ранее используемыми, должны использоваться в учебном процессе для осуществления контроля за уровнем развития скоростно-силовых способностей у учащихся среднего школьного возраста.

Список литературы

1. Волков В.Л. Физические способности детей и подростков. М. 2001. 150 с.
2. Коренберг В.Б. Спортивная метрология. Словарь справочник : учебное пособие. М.: Советский спорт, 2004. 340 с.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. 272 с.
4. Филин В.П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. М.: «ФиС». 2000. 247 с.

УДК 612.885, 796.015.6

РЕАЛИЗАЦИЯ КУРСА «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ» В МОДУЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ

Булатова Г.А., Гимазов Р.М.

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Модуль представляет собой единицу завершенной информации, логическую последовательность действий как методические рекомендации к последовательности для достижения поставленных целей обучающихся. Объем модуля зависит от поставленной цели. Тем самым студенту обеспечивается приобретение теоретических и практических навыков.

Ключевые слова: здоровье-сберегающие технологий, уроки, внеурочное время, модульная система, студент.

IMPLEMENTATION OF THE COURSE 'HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES DURING AND AFTER THE CLASSES' WITHIN MODULAR TRAINING

Bulatova G.A., Gimazov R.M.

Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

Abstract. A module is a unit of completed information, a logical sequence of actions as methodical recommendations to achieve the goals of the trainees. The volume of the module depends on the objective. So the students are provided with the acquisition of theoretical and practical skills.

Key-words: health-saving technologies, classes, extracurricular activities, modular system, student.

Актуальность. В последнее время неуклонно возрастает деятельность учителя физической культуры в реализации здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочное время.

Необходимость разработки и включения отдельных модулей в процесс обучения студентов послужило то, что такая форма является одной из наиболее целостной и системной, которая обеспечивает реализацию деятельностного подхода. Общие положе-



ния модульной системы обучения были разработаны еще в 60-х годах прошлого столетия в США как альтернатива традиционному обучению. Модульная система объединяет в себе многие идеи здоровьесберегающих технологий, представленные в теории и практике физического воспитания [1].

Цель исследования – возможности использования модульной технологии в традиционной системе обучения.

Результаты исследования. Модуль представляет собой единицу завершенной информации, логическую последовательность действий как методические рекомендации к последовательности для достижения поставленных целей обучающихся. Объем модуля зависит от поставленной цели. Тем самым студенту обеспечивается приобретение теоретических и практических навыков [2].

В учебном плане специальности физическое образование, в блоке ДПП.ДС.08 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Профиль Физкультурное образование представлена дисциплина «Физкультурно-оздоровительная работа в школе» в рамках курса по выбору. Дисциплина представлена в модульной технологии обучения. Мы поставили перед собой задачу повышения взаимозаинтересованности с работодателями, тем самым, улучшив формирование компетенций старшекурсников.

Разработанная нами модульная программа «Физкультурно-оздоровительная работа в школе» основана на формировании компетенций, которые способствуют решению этих задачи.

Модульная программа состоит из общей цели курса (ОЦК), комплексной дидактической цели (ДЦ), поставленной перед каждым модулем. Из этой цели строится интегрирующая дидактическая цель (ИДЦ). В свою очередь каждая интегрирующая дидактическая цель имеет частную дидактическую цель (ЧДЦ). Затем, внутри этих целей строятся частные учебные элементы (УЭ). Необходимо отметить, что одной частной дидактической цели соответствует один учебный элемент. В результате получается скелет взаимозависимых от масштабных целей к более мелким: ОЦК – ДЦ – ИДЦ – ЧДЦ – УЭ.

В рамках дисциплины было разработано два модуля.

Первый модуль «Система организации физкультурно-оздоровительной работы в школе» ориентирован на изучение теории по здоровьесбережению, системы, и методов работы, используемой в школьной физкультурной работе.

Второй модуль «Реализация физкультурно-оздоровительной работы в учебной и внеурочной деятельности школьников» направлен на изучение методики организации учебной и внеурочной деятельности школьников на основе здоровьесберегающего материала, составление программы здоровьесбережения в учебной и внеурочной деятельности школьников. Этот модуль больше практически ориентирован на процесс обучения.

Построение курса таким образом позволяет концентрированно сочетать теоретический материал с самостоятельной работой студента, дает некоторые преимущества студентам в изучении материала. Это позволяет более ясно представить материал в целостности, повысить практическую значимость дисциплины и включиться в самостоятельный поиск и обсуждение полученных результатов внутри группы и с преподавателем.

Структура модулей

Название модуля	Цель модуля	Задачи модуля	Учебные элементы модуля
Модуль 1 Система организации физкультурно-	Охарактеризовать систему организации физкультурно-оздоровительной	1. Изучить нормативные требования ФГОС по здоровьесбережению в учебном процессе	У.Э. 1.1. Нормативные требования ФГОС в направлении здоровьесбережения по физкультурно-



оздоровительной работы в школе	работы школьников	школьников 2. Овладеть системой и уровнями организации физкультурно-оздоровительной работы школьников 3. Освоить основные формы организации физкультурно-оздоровительной работы школьников	оздоровительной работе учебной и внеучебной деятельности школьников У.Э. 1.2. Способы организации и уровни физкультурно-оздоровительной работы школьников У.Э. 1.3. Основные формы реализации внеклассной спортивно-массовой работы в школе
Модуль 2. Реализация физкультурно-оздоровительной работы в учебной и внеурочной деятельности школьников	Научиться организовывать физкультурно-оздоровительную работу в рамках учебной и внеурочной деятельности школьников	1. Овладеть методикой организации физкультурно-оздоровительной работы в урочной и внеурочной деятельности школьников 2. Составить программу физкультурно-оздоровительной работы со школьниками	У.Э. 2.1. Методика организации физкультурно-оздоровительной работы в урочной и внеурочной деятельности школьников У.Э. 2.2. Реализация основных форм физкультурно-оздоровительной работы со школьниками

Структура учебных элементов через задачи учебных элементов

№ модуля	Учебные элементы (УЭ)	Задачи УЭ	Компоненты УЭ
----------	-----------------------	-----------	---------------

Модуль 1. Система организации физкультурно-оздоровительной работы в школе

Тема учебного элемента	Цель	Учебные задачи	Учебный результат (типы задач и заданий)
------------------------	------	----------------	--

Модуль 2. Реализация физкультурно-оздоровительной работы в учебной и внеурочной деятельности школьников

Тема учебного элемента	Цель	Учебные задачи	Учебный результат (типы задач и заданий)
------------------------	------	----------------	--

В рамках курса в практическом ключе рассматривается система (содержание, формы и методы) организации учителем физкультурно-оздоровительной работы в школе, исследовательской, познавательной, обучающей, воспитательной работы студентов на основе здоровьесберегающего материала.

Настоящий курс представляет собой комплекс разработанных учебно-методических материалов ориентированных на формирование профессиональных компетенций у студентов специальности физическое образование в рамках курса «Физкультурно-оздоровительной работы в школе».

Соотнесение компетенций и учебных результатов

Компетенции	Учебный результат (типы задач и заданий)	Тема учебного элемента	Тип
-------------	--	------------------------	-----

По окончании курса среди студентов был проведен мониторинг значения блочно-модульной технологии для студентов, включенных в технологию модульного обучения. Анкетирование проводилось по следующим вопросам:

- улучшается ли уровень восприятия материала в модульной технологии обучения в отличие от традиционной?

- хотели ли бы вы, чтобы и другие занятия в университете проводились с использованием модульного обучения.



В результате проведения исследования можно сделать вывод о том, что использование модульного обучения на занятии повышает интерес студентов к материалу дисциплины, что в свою очередь влияет на качество и эффективность занятия. Самостоятельная работа стала средством активной познавательной деятельности студентов.

Список литературы

1. Степанова Г.А., Булатова Г.А., Гимазов Р.М. Здоровьесберегающие основы образовательного процесса учащихся и студентов. Сургут: РИО СурГПУ, 2006. 99 с.
2. Гимазов Р.М., Булатова Г.А. Классификация показателей кинестетической чувствительности и согласованных мышечных напряжений у спортсменов при регуляции вертикальной стойки с открытыми глазами // Биомеханика спортивных двигательных действий и биомеханический контроль в спорте: мат-лы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. Московская государственная академия физической культуры. Малаховка, 2014. С. 24-29.

УДК 796.41(075.8)

НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Высоцкая Т.П.

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

Аннотация. Исследование направлено на теоретическое и экспериментальное изучение способов совершенствования физического воспитания студентов. Проанализирован педагогический опыт внедрения фитнес-технологий, оздоровительных программ в учебный процесс. Представлены результаты педагогического эксперимента по повышению физической подготовленности студентов на основе фитнес-технологий. Продемонстрированы новые контрольные упражнения для системы физического воспитания студентов, включая упражнения на технику выполнения (становая тяга, жим бодибара лежа на скамье, приседания с бодибаром 1-7кг).

Ключевые слова: физическая культура, фитнес, повышение физической подготовленности, педагогический опыт.

THE WAYS OF THE PHYSICAL TRAINING IMPROVEMENT OF STUDENTS

Vysotskaya T.P.

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract. The research is aimed at theoretical and experimental study of the ways to improve physical education of students. In this research the pedagogical experience in introducing fitness technologies and health programs to the educational process is analyzed. The article presents the results of the pedagogical experiment on improving the physical state of students on the basis of fitness technologies. New control exercises for physical education of the students are demonstrated, including the technique exercises (deadlifts, bench press with bodybar, squats with 1-7kg bodybar).

Key-words: physical education, fitness, physical training improvement, teaching experience.

Актуальность исследования. В настоящее время система физического воспитания студентов является недостаточно эффективной, она не обеспечивает должного уровня здоровья и физического развития студентов, не формирует у них потребность в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании, интерес к физкультурно-спортивной деятельности [8, 9]. По данным министерства образования и науки Российской Федерации лишь около 25% студентов ведут активный образ жизни, при этом к 4-



му курсу у 65% студентов снижается посещаемость спортивных секций, пропадает желание участвовать в соревнованиях. Также увеличивается число специальных медицинских групп среди студентов с 10 до 30-40%.

Следовательно, необходима система инновационного физкультурного образования, основанная на фундаментальном научном обеспечении, которая была бы способна наполнить смыслом и соединить в единое целое различные направления реформы теории физической культуры [1]. Одним из таких примеров может стать внедрение на различных уровнях образования наукоемких высокоэффективных методик из спорта высших достижений и здоровьесформирующих технологий. Также повышение мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой будет эффективным, если предлагаемые учебные программы будут учитывать запросы и потребности студентов в сфере физической культуры и спорта с учетом возрастно-половых и социально-демографических особенностей [1].

Одним из важных направлений совершенствования системы современного физического воспитания является внедрение в эту систему личностно-ориентированных комплексных фитнес-технологий, и связанных с ними программ атлетизма, бодибилдинга и др. Анализ данных проблем содержится в публикациях Б. Вейдера и Д. Вейдера, И.Г. Виноградова, Ю.И. Винокурова, Е.Г. Сайкиной, В.И. Тхоревского и др. Так разработаны программы рекреационных занятий атлетизмом со студентами вузов (И.Г. Виноградов); особенности проведения занятий со студентами 1 курса средствами атлетической гимнастики с учетом их конституции, двигательной моторики (Ю.И. Винокуров); система базовой атлетической подготовки студентов (О.Ю. Давыдов), физическое воспитание студенток специальных медицинских групп на основе силовых упражнений (С.В. Титов); силовой фитнес – тренинг для студентов (Р.Н. Испулова); формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой (М.В. Бутенко); концептуальные основы атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов (Т.Н. Шутова) [7].

В исследовании С.Е. Гогиновой [4] предложена методика занятий по физической культуре, включающая средства аэробной и анаэробной направленности, в рамках эксперимента один раз в неделю проводилось занятие по плаванию и один раз атлетическая гимнастика. В завершении исследования автором была доказана разработанная методика по показателям ЧСС в покое, пробе Руфье, индексу Скибинской, оценке соматического здоровья по методике Апанасенко, оптимизации артериального давления и вегетативных показателей, экономизации деятельности миокарда [4].

В исследовании Д.А. Волоскова [3] изучена эффективность применения функционального многоборья кроссфита в программе физической подготовки курсантов-женщин, в разделе «гимнастика и атлетическая подготовка» по дисциплине физическая культура. Также детализирована концепция кроссфита «WOD» заключающаяся в выполнении разнообразных серий упражнений, выполняемых без учета времени, также выполняемых движений за фиксированное время и реализации указанной работы за минимальное количество времени. Концепция «WOD» может включать от 2 до 10 упражнений и от 3 до 10 «кругов», при этом осуществляются приседания и приседания с выпрыгиваниями, становая тяга, в том числе на одной ноге, бег с высоким подниманием бедра, бег в упоре лежа, выпады, упражнение «планка», упражнения с гантелями и набивными мячами, элементы гиревого спорта и пауэрлифтинга [3].

В исследовании С.С. Стойчевой [6] констатируется эффективность кардио тренировки для студенток в виде аэробики и аэробики с мячом в объеме 35-40% от общего объема учебных часов, а также функциональная тренировка (Ftraining, Best fit) для юношей и девушек в объеме 55-60% от общего объема учебных часов. Помимо этого, попу-



лярностью пользуется комплекс «Табата», который позволяет снизить содержание жира в организм в 9 раз больше, по сравнению с традиционной программой по физической культуре [6].

Инновационные фитнес-технологии в водной среде в условиях физкультурного образования представлены в работах Н.А. Казаковой, Т.А. Кохан [5], Г.Н. Нижник. Так изучается возможность использования аквааэробики как средства обучения плаванию (на начальном этапе) девушек в рамках физического воспитания, так как: она развивает умение управлять своим телом в условиях водной среды, формирует «чувство воды»; повышает физическую подготовленность; формирует «водно-опорные» навыки; совершенствует способность выполнять упражнения в горизонтальном и вертикальном положениях тела [10].

В физическом воспитании студенток рекомендуются комплексные методики в виде сочетания гидроаэробики и ритмической гимнастики [5]. В исследовании научно обосновано достижение тренировочного эффекта в микроцикле путем проведения тренировочных занятий «3 раза, из них 2 раза в неделю – занятия гидроаэробикой и 1 раз ритмической гимнастикой». При аэробном характере нагрузки на занятиях гидроаэробикой ЧСС в подготовительной и заключительной частях занятия достигает 100-120 уд/мин., в то время как в основной части 130-150 уд/мин. При пиковых нагрузках ЧСС может подниматься до 170-180 уд/мин., активизируя смешанные механизмы энергообеспечения. Эффективность методики следует изучать, по мнению автора, по следующим показателям: антропометрическим показателям (рост, вес, индекс Кетле, экскурсия грудной клетки, окружность талии, бедра и др.), физическим качествам (становая динамометрия, силовой индекс мышц кисти и др.), функциональной подготовленности (жизненная емкость легких, жизненный индекс и другие).

Цель исследования – разработать направления совершенствования физического воспитания студентов на основе фитнес-технологий.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проведен базе ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова», в котором приняли участие 450 студентов (1-2 курс), в период с 2015 по 2017 год. В учебном процессе 50% от общего объема часов физической культуры (экспериментальная группа) составили фитнес-технологии и 50% традиционные виды спорта (двухразовые занятия по 90 минут). Контрольная группа занималась плаванием, единоборствами и общей физической подготовкой по традиционной программе подготовки (двухразовые урочные занятия по 90 мин). Фитнес-технологии для юношей (экспериментальной группы) основной медицинской группы реализованы на основе спортивных, рекреационных фитнес-технологий (атлетическая гимнастика, кроссфит, программы на основе единоборств, функциональный тренинг, смешанные программы, TRX и др.), для юношей специальной группы рекреационных и реабилитационных технологий (аквафитнес, специализированные программы атлетической гимнастики, бильярд, круговая фитнес тренировка, гантельная гимнастика, адаптированные смешанные программы и др.). Для девушек (ЭГ) основной медицинской группы спортивные направления реализованы на втором году обучения, и рекреационные направления в первый год обучения, такие как аквааэробика, атлетическая гимнастика, степ-аэробика средней и низкой интенсивности, «тай-бо» средней интенсивности, смешанные программы; для девушек специальной медицинской группы выбраны: аквафитнес, бильярд, пилатес, йога, атлетическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, лечебная физическая культура, футбол гимнастика, стретчинг [9, 10].

В эксперименте применялись новые контрольные упражнения.

Упражнение «планка» (сек), характеризующее способность мышц к интенсив-



ной статической нагрузке с акцентом на мышцы брюшного пресса; исходное положение – упор лежа на предплечьях с фиксацией этого положения «до отказа». Ошибкой при выполнении упражнения является прогиб в пояснице. Статическая нагрузка в упражнении «планка» позволяет укрепить глубокие мышцы брюшного пресса, мышцы – стабилизаторы туловища, дельтовидную мышцу и двуглавую мышцу плеча, мышцы ног.

Выпрыгивание из положения присед (кол-во) – контрольное упражнение, оценивающее способность к взрывной физической нагрузке, оценивает скоростно-силовые качества, способность к анаэробной физической нагрузке. Исходное положение – полный присед на носках, пальцы рук на полу, по команде «старт» выполнить выпрыгивание вверх и хлопок над головой, носки полностью отрываются от пола, полное разгибание ног в коленных суставах, затем вернуться в исходное положение.

Приседания с бодибаром на плечах (балл) – упражнение позволяет оценивать координацию при выполнении приседа, физическое качество «сила», выполняется с бодибаром 10 кг – юноши, бодибар 1-6 кг – девушки, приседание выполняется 10 раз (бедро находится параллельно полу). Оценивается координация движений, угол сгибания ног, правильность положения спины и поясницы, согласованность движений, устойчивость исходного положения. Студентки специальной медицинской группы выполняют упражнение с бодибаром 1-3 кг (0–10 баллов).

Жим бодибара лежа на горизонтальной скамье (балл) – оценивает технику выполнения базового упражнения атлетической гимнастики, физическое качество «сила», укрепляет большую и малую грудную мышцы и другие мышцы. Из исходного положения – лежа на горизонтальной скамье, стопы – на полу, в пояснице небольшой прогиб. Юноши: 10-20 кг, девушки 5-7 кг, девушки СМГ – 5 кг, выполняется 10 повторений. Оценка по 10-балльной системе угол сгибания рук, правильность траектории движения, правильность всех фаз жима и правильного дыхания, темп выполнения (0–10 баллов).

Становая тяга (0–10 баллов). Исходное положение – широкая стойка, выполняется тяга (бедро – параллельно полу), бодибар / штанга – 10-20 кг (юноши) и 5-7 кг (девушки), выполняется 10 повторений. Оценивается согласованность, правильное положение спины, траектория движения грифа, техника дыхания, угол сгибания ног.

Результаты исследования. Педагогический эксперимент по внедрению фитнеса показал, что студенты ЭГ превосходят студентов КГ практически по всем контрольным упражнениям (таблица).

Межгрупповые различия выявлены в «выпрыгиваниях из приседа» (юн.), прыжках на скакалке, жиме штанги / бодибара лежа (юн.), подъеме туловища лежа на спине (юн.). Достоверные различия результатов обеих групп наблюдаются в статическом упражнении «планка», широко применяемой во всех программах фитнеса, результат у юношей ЭГ - 115,3с., в КГ - 100,7с.; у девушек ЭГ - 86,7с., в отличие от КГ – 78,2с.

Результаты скоростно-силовых способностей в упражнении приседание за 30с. у девушек показали, что только в ЭГ достигнуты достоверные различия результатов от 23,2 до 30,5 раз, в сравнении с КГ, в которой динамика составила от 25,1 до 29,0 раз. Также следует отметить, что в упражнении, характеризующем скоростно-силовые качества, взрывную силу ног (выпрыгивания из положения присед), у девушек КГ достигнуты результаты практически в два раза выше, по сравнению с исходными, в ЭГ достоверные различия результатов более чем в два раза. Следует отметить, что выбранные контрольные упражнения, могут быть рекомендованы для оценки компетенций по физической культуре в разделе атлетическая гимнастика, ОФП.



Таблица

Динамика физической подготовленности студентов

Показатели	Пол	КГ (M±σ)		ЭГ (M±σ)	
		2015	2017	2015	2017
Выпрыгивания из и.п. присед (раз)	юн.	28,2±7,2	46,5±5,8*	27,4±8,4	56,9±5,1**
	дев.	17,5±4,2	32,7±6,1*	17,1±7,6	38,2±10,1*
Упражнение «планка» (с)	юн.	47,1±9,6	100,7±16,4*	45,3±10,8	115,3±15,0*
	дев.	34,6±10,8	78,2±15,2*	37,0±14,3	86,7±13,4*
Прыжки на скакалке за 1 мин (раз)	юн.	92,7±19,3	123,0±16,5*	90,6±18,2	140,6±9,8**
	дев.	115,7±17,0	128,4±16,4*	115,4±14,8	142,6±9,8**
Приседание с бодибаром 10 раз (балл)	юн.	6,9±0,9	8,0±1,2	6,7±0,9	9,2±0,7*
	дев.	5,4±0,9	8,0±0,7*	5,1±1,2	8,8±1,2*
Жим бодибара 10 раз (балл)	юн.	7,1±1,7	8,5±0,9	7,4±2,2	9,5±0,5**
	дев.	7,3±1,4	9,0±0,8*	6,2±1,3	9,3±0,7*
Становая тяга с бодибаром 10 раз (балл)	юн.	6,5±2,0	8,9±1,1	6,2±1,7	9,3±0,5
	дев.	5,5±1,2	7,9±2,0	5,1±1,8	8,4±1,6
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (юн., раз) / присед. за 30 с (дев., раз)	юн.	33,4±10,5	50,0±3,6*	38,6±7,7	59,2±5,6**
	дев.	25,1±5,1	29,0±3,8	23,2±4,5	30,5±3,1*

Примечание: М – среднее арифметическое значение, σ – среднее квадратическое отклонение; * - достоверность различий (P<0,05); ** - достовер. межгрупповых различий.

Выводы. Педагогический эксперимент доказал эффективность внедрения фитнеса в физическое воспитание, его многовариантности и дифференциации в повышении физической подготовленности студентов, особенно среди юношей, у которых выявлены достоверные различия результатов в четырех упражнениях из семи представленных. Представительницы экспериментальной группы превосходят студенток контрольной группы по всем контрольным упражнениям. Инновационное построение физического воспитания на основе фитнес-технологий, отвечающих мотивационным потребностям девушек и юношей; узкой направленности комплексов, позволили достичь достоверных изменений физической подготовленности по сравнению с контрольной группой.

Список литературы

1. Андрущенко Л.Б., Аллаянов Ю.Н. Самообразовательная деятельность по дисциплине «Физическая культура» в вузе: монография. М: Финансовый университет, 2014. 192 с.
2. Антонова И.Н., Шутова Т.Н., Везеницын О.Н., Мартынов С.А. Изучение работоспособности сердечной мышцы студентов экономического вуза на занятиях по физической культуре // Гуманитарное образование в экономическом вузе: сб. Междунар. науч.-практ. заоч. интернет- конференции. Москва. 2017. С. 168-178.
3. Волосков Д.А., Волоскова Г.В. Пути повышения эффективности физической подготовки курсантов-женщин в образовательном процессе военного вуза (на примере внедрения системы общей физической подготовки кроссфит) // Ученые записки универ. им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2014. №11 (117). С. 32-36.
4. Гогинова С.Е. Сочетание средств аэробной и анаэробной направленности на занятиях по физической культуре в вузе: авторефер. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тамбов, 2014. 27 с.
5. Кохан Т.А. Применение гидроаэробики в физическом воспитании студенток технического вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Омск, 2001. 19 с.
6. Стойчева С.С. Функциональная тренировка студентов по BEST FIT в педагогическом вузе как инструмент повышения функциональной возможности организма // Достижения вузовской науки. Новосибирск: Центр развития научного сотрудничества, 2014. №9. С. 61-65.
7. Шутова Т.Н., Гаджиев Д.М., Пихаев Р.Р. Концептуальные основы атлетической гимна-



стики в физическом воспитании студентов //Физическая культура, спорт, туризм: Научно-методическое сопровождение: сб. мат-лов Всерос. научно-практ. конф. с междунар. уч. 2016. С. 134-138.

8. Шутова Т.Н. Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. №2. С. 116-122.

9. Шутова Т.Н., Везеницын О.В., Выприков Д.В., Бодров И.М. Содержание атлетической гимнастики и фитнеса в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. 2015. № 4. С. 70-76.

10. Шутова Т.Н., Рыбакова Е.О., Шаравьева А.В. Коррекция физического состояния женщин средствами аквафитнеса // Теория и практика физической культуры. 2015. № 1. С. 55-57.

УДК 796

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Гирякова А.В., Григорьев А.А., Кugno Э.Э.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Иркутск, Россия

Аннотация. Данное исследование посвящено проблеме совершенствования двигательных-координационных способностей у детей, занимающихся плаванием на этапе начальной подготовки. Этап начальной подготовки пловцов является первым и одним из самых важных в подготовке будущих спортсменов высокого класса. Данная работа дает возможность применения полученных данных в практической деятельности специалистов, осуществляющих тренировочный процесс по плаванию с начинающими спортсменами. Авторами разработаны комплексы упражнений в воде и на суше, направленных на развитие координационных способностей у детей, занимающихся плаванием на этапе начальной подготовки. Проведенные исследования показали, что использование комплексов упражнений для развития координационных способностей способствует эффективному и качественному формированию навыка техники плавания у детей, занимающихся плаванием на этапе начальной подготовки, а значит впоследствии будет происходить качественный рост спортивных результатов за счет эффективной техники плавания.

Ключевые слова: плавание, этап начальной подготовки, координационные способности.

DEVELOPMENT OF THE MOTOR COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN ENGAGED IN SWIMMING AT THE INITIAL PREPARATION STAGE

Giryakova A.V., Grigoriev A.A., Kugno E.E.

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Irkutsk, Russia

Abstract. This study is devoted to the problem of improving motor coordination abilities of children engaged in swimming at the initial preparation stage. The initial stage of swimmers training is the first and one of the most important in the preparation of future high-class athletes. This research makes it possible to apply the obtained data in practical work of the specialists who train the novice swimmers. The authors have developed sets of exercises in water and on land, aimed at developing the coordination abilities of children engaged in swimming at the initial preparation stage. The conducted researches showed that the use of sets of exercises for the development of coordination abilities contributes to the effective and high-quality formation of the skill of swimming technique in children engaged in swimming at the initial training stage, and hence subsequently there will be a qualitative increase in athletic performance due to an effective



swimming technique.

Key-words: swimming, initial preparation stage, coordination abilities.

Введение. Этап начальной подготовки является одним из ключевых звеньев в подготовке спортсменов высокого класса, поскольку в данный период тренировочного и образовательного процесса происходит формирование и закрепление навыков техники двигательного действия, а также гармоничное развитие личности по всем направлениям будущего спортсмена. А значит, важнейшей задачей данного этапа является обучение и формирование правильного и эффективного навыка владения техникой плавания.

В нормативно-правовых документах по виду спорта плавание, таких как Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» и программах спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ (далее ДЮСШ) для групп начальной подготовки предусмотрено лишь 18-22 % специальной физической подготовки в годичном цикле, в которую по мимо координационных способностей входят также: гибкость, скоростные способности, специальная выносливость [3, 4, 6]. Поэтому в годичном цикле тренировочного процесса уделяется недостаточное количество времени на развитие координационных способностей, которые лежат в основе формирования правильного и эффективного навыка владения техникой плавания [2, 7].

Многие авторы склоняются к тому, что возраст 7-8 лет не является сенситивным периодом для развития координационных способностей. Поскольку центральная нервная система ещё не достигла соответствующего уровня развития.

Для нервной системы детей в возрасте 7-8 лет характерна очень высокая возбудимость и слабо развитость тормозных процессов, но уже начинается преобладающее влияние коры головного мозга на подкорковые процессы. Также усиливаются процессы внутреннего торможения и произвольного внимания, проявляется способность к освоению сложных программ деятельности, формируются характерные индивидуально-типологические особенности высшей нервной деятельности ребенка [1]. Однако успешно развивать разнообразные координационные способности возможно в любом школьном возрасте. В этом возрасте достигнутый более высокий и качественный уровень развиваемых координационных способностей сохраняется и закрепляется во все последующие периоды спортивной подготовки, вызывая кумулятивный тренировочный эффект, т.е. при регулярной тренировочной деятельности следовые эффекты накладываются друг на друга и суммируются, образуя качественную базу для дальнейшей тренировочной деятельности.

В учебнике по теории и методике физической культуры и спорта под редакцией Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова [5] выделяют следующие формы координационных способностей:

1. Точность движения – характеризующаяся точностью выполнения двигательного действия в пространстве и во времени по силовым усилиям;
2. Чувство двигательного ритма – это способность точно распределять части техники во времени;
3. Управление напряжением мышц – характеризующееся необходимостью регулировать расслабление и напряжение мышц;
4. Владение равновесием – характеризующееся сохранением устойчивого положения тела в статических и динамических движениях;
5. Пространственная ориентировка – это способность четко сохранять представление об изменении пространственных отношений [5, 130 с.].

В спортивном плавании выделяются следующие виды координационных способностей, которые во многом определяют уровень мастерства пловца:



1) способность оценивать и регулировать динамические и пространственно-временные параметры движений – отражает уровень овладения такими ощущениями и восприятиями как чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, и наиболее важное – чувство воды;

2) способность к произвольному расслаблению и напряжению мышц, что существенно влияет на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-пловцов;

3) способность оценивать и регулировать динамические, а также пространственно-временные характеристики важно для спортсмена, поскольку в плавании весьма ограничены возможности использования в процессе технико-тактической и физической подготовки зрительного и слухового анализаторов, так как спортсмен находится в непривычной и нестандартной для организма среде.

Цель исследования – разработать и подобрать комплексы упражнений в воде и на суше, имеющих направленность на развитие координационных способностей у детей, занимающихся плаванием на этапе начальной подготовки.

Методика и организация исследования. База проведения исследования – ОГКУ СШОР «Олимпиец» отделения плавания г. Иркутск. В эксперименте приняло участие 30 детей, занимающихся плаванием в возрасте 7-8 лет на этапе начальной подготовки 1-го года обучения, 15 человек из них вошли в контрольную группу, и 15 человек составили экспериментальную. В процессе тренировочных занятий у детей, занимающихся плаванием на этапе начальной подготовки (7-8 лет) были внедрены комплексы упражнений в воде и на суше для развития координационных способностей.

На занятиях по плаванию испытуемые контрольной группы занимались по программе спортивной подготовки для ОГКУ СШОР «Олимпиец» отделения плавания. Испытуемые экспериментальной группы также занимались по данной программе, но с внедрением комплексов упражнений на развитие координационных способностей, в подготовительной и основной части тренировочного занятия. Каждая группа занималась три раза в неделю по 2 часа, исходя из требований Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» к режимам тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовке.

Группы были сформированы по уровню плавательной и физической подготовленности, который был примерно одинаковый на момент прохождения вступительных нормативов по общей физической подготовке исходя из требований Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» для зачисления в группы начальной подготовки 1-го года обучения.

Педагогический эксперимент проводился с октября 2017 года по июнь 2018 года, в начале и в конце периода проведения педагогического эксперимента осуществлялось педагогическое тестирование. В ходе эксперимента применялись разработанные комплексы упражнений для развития координационных способностей.

Исследование проводилось в три этапа:

Первый этап – анализ научно-методической литературы и экспериментальных данных с использованием общепринятых методов математической статистики.

Второй этап – разработка и подбор комплексов упражнений в воде и на суше, имеющих направленность на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста (7-8 лет).

Третий этап – разработка системы оценивания сдачи контрольных тестов на основе изученной научно-методической базы.

Координационные способности у детей оценивались по результатам тестов, включенных в перечень комплексов контрольных упражнений и контрольно-



переводных нормативов в Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» и программу спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» ОГКУ СШОР «Олимпиец»: скольжение на груди (не менее 4,0-4,5 метров);

- проплывание отрезка 25 м в/с (на оценку);
- проплывание отрезка 25 м н/сп (на оценку);
- бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3-3,8 м);
- челночный бег 3x10 м (не менее 10,0-10,5 сек.);
- выкрут прямых рук назад-вперед (на оценку);
- наклон вперед стоя на возвышении (не выше 0 см от возвышения).

В тесте скольжение на груди, фиксировался лучший результат в метрах. Испытуемым необходимо совершить сильное отталкивание от бортика, сохранить баланс для наилучшего результата. Норматив для девочек не менее 4,0 метров, для мальчиков – не менее 4,5 метров.

Плавание на дистанцию 25 метров осуществлялось на технику на основе знаний и представлений, изученных в период обучения кролю на груди и кролю на спине. Результат оценивался по 5-ти бальной шкале:

- 5 – отлично (проплывание отрезка 25 метров технически правильно);
- 4 – хорошо (проплывание отрезка 25 метров с незначительными погрешностями в технике плавания);
- 3 – удовлетворительно (проплывание отрезка 25 метров со значительными погрешностями в технике плавания);
- 2 – неудовлетворительно (не соответствие технике плавания).

При сдаче норматива бросок мяча из-за головы весом 1 кг испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в метрах от стартовой линии до места падения мяча. В протоколе записывается лучший результат. Норматив для девочек не менее 3,3 метров, для мальчиков – не менее 3,8 метров [7].

В тесте выкрут прямых рук вперед-назад над головой, выполняющееся с нерастягивающейся скакалкой, исходное положение – стоя, руки перед собой. При выполнении упражнения руки не сгибаются в локтевых суставах, движение обеих рук выполняют одновременно. Испытуемому предоставляется три попытки. Измеряется расстояние между большими пальцами кистей рук. В протоколе записывается оценка:

- 5 – отлично (выкрут на уровне плеч или уже этого уровня);
- 4 – хорошо (выкрут на больше на два кулака от уровня плеч);
- 3 – удовлетворительно (выкрут более, чем на два кулака от уровня плеч);
- 2 – неудовлетворительно (не выполнение выкрута прямыми руками).

При сдаче норматива челночный бег 3x10 метров испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к линии финиша. По команде движется к финишной линии, касается ее рукой, затем обратно к стартовой, также касается ее рукой, затем снова к финишной, пробегая ее с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка. Норматив для девочек не менее 10,0 сек., для мальчиков – не менее 10,5 сек [7].

Упражнение наклон стоя вперед выполняется, стоя на возвышении, не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от пола. Положение в наклоне фиксируется в течении 3-х секунд. Измеряется наименьшее расстояние между полом и кончиками пальцев рук, результат записывается в сантиметрах. Норматив для мальчиков и девочек – не выше 0 см от возвышения [7].

Оценка результатов координационных способностей, занимающихся осуществлялась на основании данных контрольных испытаний.

Четвертый этап – проведение исследования, обработка и анализ полученных



результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты первичного исследования показателей нормативов по общей физической подготовке, отражающих координационные способности у детей 7-8 лет, занимающихся плаванием, в ходе педагогического эксперимента показало, что принципиальных различий по уровню владения координационными способностями у испытуемых экспериментальной и контрольных групп не было обнаружено. Вторичное исследование нормативов, отражающих координационные способности детей, занимающихся плаванием на этапе начальной подготовки, в ходе педагогического эксперимента показало, что по некоторым показателям есть достоверные различия (таблица).

Таблица

Результаты тестов вторичного обследования, характеризующие уровень координационных способностей у детей, занимающихся плаванием на этапе начальной подготовки (n = 30)

Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	p
	M ± m	M ± m	
Скольжение на груди (м)	5,5±0,5	3,5±0,5	p<0,05
Проплывание отрезка 25 м в/с (оценка)	4,5±0,64	3,3±0,88	p<0,05
Проплывание отрезка 25 м н/сп (оценка)	4,7±0,49	3,0±0,94	p<0,05
Бросок набивного мяча 1 кг (м)	3,7±0,25	2,4±0,64	p<0,05
Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,2±0,25	11,2±0,88	p<0,05
Выкрут прямых рук назад-вперед (оценка)	4,8±0,41	3,6±0,91	p<0,05
Наклон вперед стоя на возвышении (см)	9,9±2,5	9,3±2,2	p>0,05

Примечание: M – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; p – уровень значимости.

Проведенные исследования показали, что были выявлены существенные различия в результатах, показанных испытуемыми экспериментальной группы, по сравнению с контрольной группой, во всех контрольных испытаниях на конец исследования, кроме одного. Между данными результатами было выявлено статистические различия (p<0,05).

В тесте, характеризующем умение сохранить равновесие было выявлено преимущество испытуемых экспериментальной группы над контрольной: дети из экспериментальной группы выполняли скольжение в положении на груди на расстояние равное, в среднем, 5,5±0,5 м. Из контрольной группы, выполнили это же упражнение на расстояние 3,5±0,5 м. В данном тесте наблюдаются статистически значимые различия (p<0,05).

В контрольном испытании на технику плавания также были выявлены значительные различия в показанных результатах: у испытуемых экспериментальной группы средний балл за технику плавания в/с (кролем на груди) составил 4,5±0,64 и на спине – 4,7±0,49; у испытуемых контрольной группы соответственно – 3,5±0,5 – в/с и 3,3±0,88 оценка за технику плавания на спине. Уровень значимости в данном тесте составляет p<0,05.

При сдаче норматива бросок мяча из-за головы весом 1 кг результаты экспериментальной группы таковы – 3,7±0,25 м; у контрольной – 2,4±0,64 м с уровнем значимости p<0,05.

При сдаче норматива челночный бег 3x10 метров результаты были показаны следующие: экспериментальная группа – 9,2±0,25 сек.; контрольная группа – 11,2±0,88 сек., при уровне значимости p<0,05.

В контрольном упражнении выкрут прямых рук вперед-назад над головой ре-



зультаты контрольной группы составили – средняя оценка группы $3,6 \pm 0,91$; результаты экспериментальной группы – средняя оценка группы $4,8 \pm 0,41$. В данном контрольном упражнении наблюдаются статистически значимые различия ($p < 0,05$).

Результаты упражнения наклон стоя вперед на возвышении в группы таковы: экспериментальная группа – $9,9 \pm 2,5$ см, контрольная группа – $9,3 \pm 2,2$ с уровнем значимости $p > 0,05$. В данном испытании мы наблюдаем незначительные различия между группами, поскольку данный вид испытания определяет уровень гибкости, где в меньшей степени задействованы координационные способности из всех контрольных тестов.

Выводы. Проведенные исследования показали, что использование комплексов упражнений для развития координационных способностей способствует эффективному и качественному формированию навыка техники плавания у детей, занимающихся плаванием на этапе начальной подготовки, а значит впоследствии будет происходить качественный рост спортивных результатов за счет эффективной техники плавания.

Список литературы

1. Быков Е.В., Рязанцев А.В., Чипышев А.В., Мекешкин Е.А., Казакова О.В. Психологические и физиологические аспекты адаптации к умственным нагрузкам учащихся младших классов: монография. Челябинск: Изд. Центр ЮУрГУ, 2010. 159 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991.
3. Приказ Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации" [Электронный ресурс]. URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70147632/>
4. Программа спортивной подготовки по плаванию разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Минспорта России от «03» апреля 2013г. №164 [Электронный ресурс]. URL: <http://sport2wp.beluo31.ru/wp-content/uploads/2018/02/Дополнительная-предпрофессиональная-программа-по-плаванию.pdf>
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования. М.: Издательский центр «Академия», 2016. С. 129-143 с.
6. Федеральный закон "О физической культуре и спорте Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ. [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/12157560/>
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71776698/#ixzz5TsiY4fZ1>.

УДК 796/799

ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОЛИМПИЙСКОМ ОБРАЗОВАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Гришина Т.С., Грачев Н.П.

Воронежский государственный университет физической культуры, г. Воронеж, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены перспективные взгляды на организацию физкультурно-спортивной работы в школах, ориентированной не только на формирование необходимых умений и навыков, развитие физических качеств, но и приобщение подрастающего поколения к общечеловеческим ценностям, убеждениям, мотивации к ведению здорового образа жизни и занятию спортом. Выявлена высокая эффективность применения информационно-коммуникационных технологий в олимпийском образовании младших школьников.

Ключевые слова: олимпийское образование, информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), младшие школьники.



INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGY IN THE OLYMPIC EDUCATION OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN

Grishina T.S., Grachyov N.P.

Voronezh State University of Physical Education, Voronezh, Russia

Abstract. The article deals with the perspective views on the organization of physical education and sports work in schools, focused not only on the formation of the necessary skills and abilities and the development of physical qualities, but also on the introduction of the younger generation to the common human values, beliefs, motivation to lead a healthy lifestyle and go in for sports. High efficiency is revealed in the use of information and communication technologies in the Olympic education of junior schoolchildren.

Key-words: Olympic education, information and communication technologies (ICT), junior schoolchildren.

Актуальность данного исследования продиктована динамичным развитием общества, которое предъявляет глобальные требования к качественному образованию. Востребованным становится поиск новых подходов в системе физкультурного образования и организации физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Смыслом образования является не просто передача знаний, а развитие личности ребенка, что выдвигает требования к изменению отношений в системе «учитель-ученик» устанавливая связи сотрудничества, где первоочередным является заинтересованность учащихся в самом процессе, как активных партнеров, субъектов формирования собственной индивидуальности.

С учетом масштабности задач возникает необходимость в повышении уровня сознательного вовлечения в учебно-воспитательный процесс каждого индивида. Необходимо не просто сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а быть самому частью этой системы развития.

В связи с этим, всё более востребованным становится поиск новых подходов в системе физкультурного образования и организации физического воспитания в школах, отвечающих современным требованиям, способных решать ряд социально-педагогических задач, стоящих перед системой образования в Российской Федерации [6, 7, 9].

Все большее внимание в этом направлении отводится олимпийскому образованию в школах. Целью которого, является приобщение подрастающего поколения к общечеловеческим ценностям и идеалам духовной красоты и благородства, превращение ученика из объекта педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию и самое главное индивидуализацию на основе учета состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся [4, 8]. Однако выявлены значительные трудности в практическом решении проблемы повышения эффективности олимпийского образования учащихся за счет поиска новых подходов и форм его организации.

Современное школьное образование основано на знаниях высокоэффективных технологий. На сегодняшний день, в процессе обучения от ученика требуется умение ориентироваться в информационных потоках, искать недостающие знания, то есть осваивать новые технологии [1, 2, 3, 6, 7].

Применение информационно-коммуникационных технологий делает процесс обучения более эффективным, доступным и привлекательным, вовлекая все виды чувственного восприятия школьника в мультимедийный контекст и вооружая интеллект новым концептуальным инструментарием [1, 2, 3, 6, 7, 9].

В связи с вышесказанным является актуальным вопрос о возможностях исполь-



зования ИКТ для повышения эффективности олимпийского образования в школе.

Целью нашего исследования было теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность содержания и организации олимпийского образования младших школьников, с применением информационно-коммуникационных технологий.

Организации олимпийского образования младших школьников.

В ходе анализа научно-методической литературы и исследовательской работы была определена теоретическая и практическая основа содержания и организации олимпийского образования младших школьников, с применением информационно-коммуникационных технологий на занятиях физической культурой. Содержание, которого, ориентировано на формирование физически здоровой, духовно и интеллектуально развитой личности младшего школьника, строящей свою жизнедеятельность на идеалах и ценностях олимпизма. Включало два раздела:

Первый раздел – основы информационно-коммуникационных технологий:

- технологии мультимедиа - информационные технологии, использующие программные и технические средства с целью наиболее эффективного воздействия на пользователя, которые обеспечивают более глубокое понимание изучаемого материала, стимулируют когнитивные аспекты обучения (восприятие, осознание), повышают мотивацию и навыки совместной работы и коллективного познания;

- интернет технологии, обеспечивающие организацию деятельности учащихся по самостоятельному извлечению и представлению знаний (регистрация, сбор, хранение, обработка информации и др.), диагностику интеллектуальных возможностей, уровень знаний, умений и навыков, а также, автоматизацию процесса контроля результатов учебной деятельности;

- телекоммуникационные технологии – передача информации в пространстве телекоммуникационных сетей (человек с человеком, человек с ПК, ПК с ПК), которые обеспечивают расширение доступа к учебно-методической информации, формируют коммуникативные навыки, оперативную консультационную помощь, индивидуализацию обучения, организацию сетевых сообществ педагогов, учащихся, а также навыки поиска и отбора и необходимой информации;

- технологии хранения и передачи информации - хранение данных в памяти ПК и их перенос на материальные носители, а также, к адресату, которые формируют понимание структуры изучаемого, умение передачи информации различными способами и организуют самостоятельную работу школьника.

Второй раздел – олимпийское образование (таблица).

В исследовании приняли участие ученики 2-х классов, в количестве 54 человек. Занятия в контрольной группе проводились по стандартной комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов [5].

Занятия в контрольной группе проходили по стандартной комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации.

Школьники экспериментальной группы 2 академических часа в неделю занимались изучением базового компонента (комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, В.И. Лях и А.А. Зданевич) [5] и 1 час изучением вариативного компонента включающий основы олимпийского образования с применением информационно-коммуникационных технологий.

Результаты исследования. Выявлено, что школьники экспериментальной группы, занимающиеся с использованием ИКТ в олимпийском образовании, представили более высокие результаты по всем исследуемым показателям.

Так, произошли существенные изменения в разделе «Отношение к урокам физи-



ческой культуры и спорту в школе» на 8,2%. На 4% увеличился показатель «Отношение к занятиям физической культурой и спортом» (рис. 1, 2).

Таблица

Формы организации и содержание олимпийского образования младших школьников

Разделы	Формы организации	Содержание
Теоретический	Аудиторная	- уроки теории (Древняя Греция, Олимпийские игры, МОК, Олимпийская символика и т.п.) - беседы - тестовые и контрольные занятия - работа на ПК - встречи с именитыми спортсменами, ветеранами спорта, участниками олимпийских игр
	Групповая	- творческие конкурсы (рисунки, презентации, видео и фото материалы) - игры - викторины
	Индивидуальная	- доклады, презентации, эссе - самостоятельные занятия - беседы - работа на ПК
Практический	Урочная	- уроки физической культуры - соревновательная деятельность - подвижные и сюжетно-ролевые игры - тестовые и контрольные нормативы
	Внеурочная	- спортивные соревнования - тематические физкультурно-спортивные праздники - мастер-класс с именитыми спортсменами - зарядка с Чемпионом

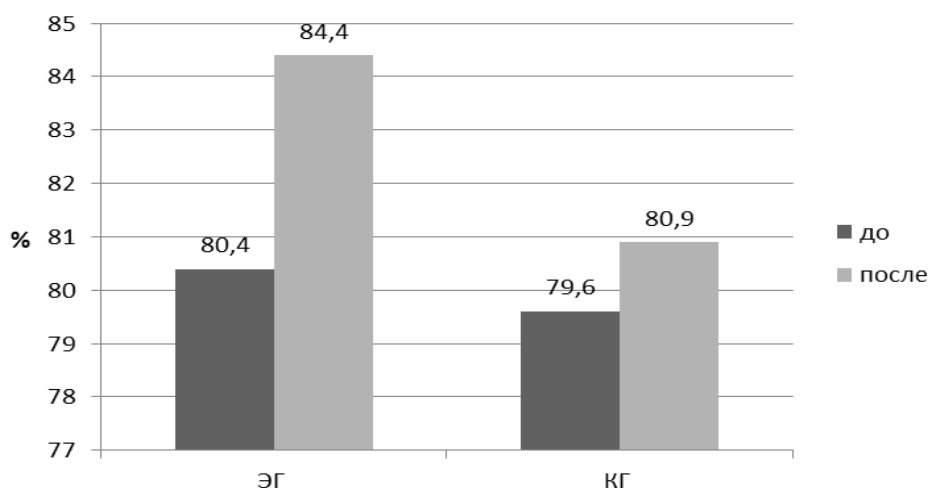


Рис. 1. Показатели отношения младших школьников к занятиям физической культурой и спортом

Анализ и обобщение полученных данных физической подготовленности, зарегистрировал внутригрупповые достоверные различия у учеников экспериментальной группы, в показателях бега на 30м прирост результатов составил 18,6% - мальчики, 28,5% - девочки; челночного бега 3х10м на 18,4% и 13,1% соответственно и подтягивании на низкой перекладине в висе лежа у девочек в 2,5 раза ($p < 0,05$).

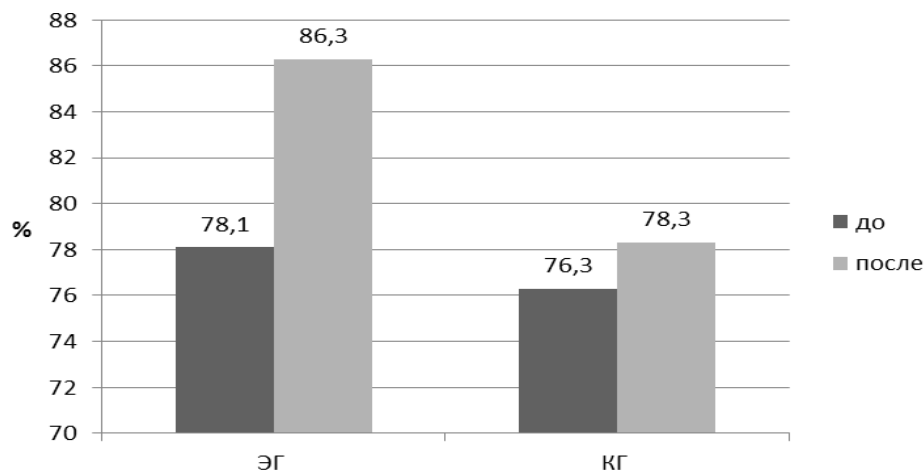


Рис. 2. Показатели отношения младших школьников к урокам физической культуры в школе

Сравнительный анализ данных экспериментальной и контрольной групп, выявил межгрупповые достоверные различия мальчиков в показателе бега на 30м $t=2,68$ ($p<0,05$).

По остальным тестам межгрупповых различий исследуемых показателей не обнаружено ($p>0,05$). Однако у испытуемых экспериментальной группы результаты оказались выше, чем в контрольной.

Значительный прирост произошел в таких исследуемых показателях физической подготовленности как: «прыжок в длину с места» в среднем на 17,8 см (14,1%) у мальчиков и у девочек на 16,7 см (14,8%); «подъем туловища в сед за 30 секунд» с 10 раз возрос до 16 раз – мальчики и 15 раз - девочки; «подтягивание на высокой перекладине из положения вис (мальчики)» рост составил с 1 раза до 3-х раз; «наклон вперед сидя на полу» в среднем вырос на 2,5 см у обоих полов.

Заключение. Для подтверждения успешности реализации задач обучения основам олимпийского образования младших школьников с применением информационно-коммуникационных технологий было проведено тестирование остаточных теоретических знаний в области физической культуры и олимпийского движения. Произошло значительное углубление знаний учащихся экспериментальной группы (64,8%). Этому способствовали теоретические и практические уроки, основанные на олимпийском образовании.

Таким образом, проведенное исследование, подтвердило высокую эффективность применения информационно-коммуникационных технологий в олимпийском образовании младших школьников, обеспечивающее повышение показателей физической подготовленности учащихся и формирования у них мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Список литературы

1. Анисимов В.В., Грохольская О.Г., Муранов А.А. Организационно-педагогические условия информатизации образования в начальной школе: монография. М.: Издательство Института общего образования, 2003. 74 с.
2. Борисова Т.В. Условия формирования коммуникативной культуры младших школьников в информационном пространстве // Вестник томского государственного педагогического университета: журнал. Томск: ТГПУ, 2011. № 2. С. 5-11.
3. Колченко Л.В. Особенности внедрения информационно-коммуникационных технологий в учебно-воспитательный процесс школы // Мир науки, культуры, образования: международный науч. журнал. М., 2009. №. 1. С. 109-111.



4. Лубышева Л.И. Олимпийская культура и спорт в современном обществе // Теория и практика физической культуры: науч.-метод. журн. М., 1999. № 12. С. 17-22.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: программа общеобразовательных учебных заведений // Министерство образования и науки РФ. М.: Просвещение, 2005. 126 с.
6. Нелунова Е.Д., Николаева Т.Н. Концепция саморазвития обучающихся в мультимедийной образовательной среде // Образовательные технологии. М., 2010. №1. С.90-99.
7. Полат Е.С., Бухаркина М.Ю. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2007. 368 с.
8. Столяров В.И. Олимпийская концепция Пьера де Кубертена и современность // Олимпийский бюллетень: сб. науч. материалов. М.: РГУФКСТ, 2005. № 7. С. 84-94.
9. Филимонова С. И. Физическая культура и спорт как пространство формирования оптимальной самореализации личности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Всерос. НИИ физ. культуры и спорта. М., 2004. 48 с.

УДК 796.035

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ СТУДЕНТОВ ОЧНО-ЗАОЧНОЙ И ЗАОЧНОЙ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ

¹Гуреев Н.В., ²Александров А.Ю., ³Гуреева Ю.Н.

¹Электростальский институт (филиал) Московского политехнического университета, г.о. Электросталь, Россия

²Московский государственный юридический университет, г. Москва, Россия

³МБОУ «Гимназия №9», г.о. Электросталь, Россия

Аннотация. В исследовании были отобраны наиболее доступные для проведения в учебной аудитории тесты и при помощи них определен биологический возраст студентов очно-заочной и заочной форм обучения. Проведен анализ соответствия биологического возраста паспортному возрасту студентов.

Ключевые слова: возраст, исследование, соответствие, тест

BIOLOGICAL AGE OF PART-TIME AND EXTRAMURAL STUDENTS

¹Gureev N.V., ²Alexandrov A.U., ³Gureeva J.N.

¹Elektrostal branch of Moscow Polytechnic University, Elektrostal, Russia

²Moscow State Academy of Law, Moscow, Russia,

³Gymnasium №9, Elektrostal, Russia

Abstract. In this study, the most useful tests for conducting in the classroom were selected; with the help of those tests the biological age of part-time and extramural students was determined. The analysis of the compliance of the biological age with the passport age of the students was carried out.

Key-words: age, research, compliance, test.

Актуальность. По очно-заочной и заочной формам обучения в ВУЗе обучается разновозрастной контингент. Это позволяет проследить соответствие биологического возраста паспортному в возрастной динамике и подобрать содержание занятий для повышения показателей по отстающим качествам.

Целью исследования было выявление соответствия биологического возраста паспортному у студентов очно-заочной и заочной форм обучения в ВУЗе.

Методы. Биологический возраст оценивался методом тестирования по 13-ти заданиям. Сумма показателей в годах делилась на число выполненных тестов (тест 1 не учитывался в случае коррекции зрения очками или линзами, а тесты 6, 7, 8 в случае



наличия у испытуемого аритмии или кардиостимулятора). Тесты выполнялись в два дня, в первый тесты 1-5, во второй – 6-13.

Тесты и их критерии приведены в таблице 1.

Таблица 1

Критерии определения биологического возраста

Тест	Возраст в годах					
	20 лет	30 лет	40 лет	50 лет	60 лет	70 лет
	Показанный результат					
1. Чтение газетного текста (расст.от глаз до текста), см	<10	11-13	14-29	30-40	41-50	>50
2.Кровоснабжение кожи (исчезновение белого пятна после сжатия большим и указат. пальцами кожи на тыльной поверхности кисти до легкой боли в течение 5 с), с	2-4	5-7	8-10	11-15	16-19	>19
3.Быстрота двигательной реакции, см	20-24	25-29	30-35см	36-40см	41-45	>50
4. Время удержания равновесия на одной ноге, другая прижата к голени опорной с закрытыми глазами, с.	мужчины					
	>40	39-30	29-20	19-15	14-10	<9
5.Отжимание от гимнастической скамейки, раз	женщины					
	>36	35-27	26-18	17-13	12-8	<8
6.Пульс в покое, уд/мин	мужчины					
	30-26	25-24	23-17	16-13	12-9	<8
7.Пульс после 20 приседаний за 30сек увеличился на число ударов	женщины					
	16-14	13-12	11- 8	7-6	5-4	<4
8.Пульс в покое, уд/мин	65-75	76-80	81-84	85-89	90-93	>90
9.Пульс после 20 приседаний за 30сек увеличился на число ударов	0-10	11-20	21-30	31-40	42-50	>50
10.Пульс через 1мин после приседаний, уд/мин	69-77	78-86	87-92	93-97	98-102	>102
11.Быстрота реакции выбора (отыскивание цифр по порядку от 1до25 среди расположенных в разноразмерных клетках квадрата со стороной 10 см), с	30-35	36-40	41-50	51-60	61-65	>65
12.Наклон вперед, ноги прямые в коленях, ступни вместе. Касание	Пола ладонями	Пола кулаками	Пола пальцами	Голено-стопн. сустава	Середины голени	Коленей
13.Задержка дыхания на выдохе, с	мужчины					
	>42	41-38	37-32	31-28	27-25	<25
14.Теппинг-тест. На листе бумаги 4 квадрата размерами 10x10 см. По команде ставить точки в течении 10сек последовательно в каждый из квадратов, число точек	женщины					
	>39	33-29	28-25	24-23	22-21	<20
15.Теппинг-тест. В 4-м квадрате точек меньше чем в 1-м. на %.	мужчины					
	>72	71-66	65-62	61-58	57-53	>52
16.Теппинг-тест. В 4-м квадрате точек меньше чем в 1-м. на %.	женщины					
	>68	67-63	62-58	57-53	52-49	>49
17.Теппинг-тест. В 4-м квадрате точек меньше чем в 1-м. на %.	4	5	6	8	10	13и>

Соответствие биологического возраста паспортному по отдельным тестам в процентах представлены в таблице 2.

Результаты исследований. Выявлено, что по всему комплексу показателей у 50,1% женщин и 50,8% мужчин биологический возраст соответствует паспортному или меньше его. У студенток биологический возраст больше паспортного на 12,6 года. У



студентов–мужчин этот показатель больше на 8 лет. У более молодых студенток 18-24 года превышение биологического возраста по отношению к паспортному составляет 15,5 года, в то время как у студенток старше 25 лет только 0,4 года. Это может свидетельствовать о том биологический возраст молодых женщин еще не сформировался или о том, что зрелые женщины лучше следят за своим здоровьем. У студентов старше 25 лет биологический возраст на 3,2 года меньше паспортного, а у более молодых на 1,3 года больше паспортного.

Таблица 2

Соответствие биологического возраста паспортному (в %)

Тест	Биологический возраст, соответствие в %					
	Мужчины			Женщины		
	Меньше пасп.	Равен пасп.	Больше пасп.	Меньше пасп.	Равен пасп.	Больше пасп.
1.Чтение газетного текста	9,1	53,0	37,9	16,6	44,4	39,0
2.Кровоснабжение кожи	9,1	53,0	37,9	16,6	44,4	39,0
3.Быстрота двигательной реакции	21,4	50,0	28,6	31,0	31,0	68,0
4. Время удержания равновесия на одной ноге	19,4	33,3	47,3	26,1	21,7	52,2
5.Отжимание от гимнастической скамейки	34,4	46,9	18,7	43,7	12,6	43,7
6.Пульс в покое	15,3	40,3	44,4	5,5	33,4	61,1
7.Пульс после 20 приседаний за 30с увеличился на число ударов	18,3	9,2	72,5	0	16,7	83,3
8.Пульс через 1мин после приседаний	9,2	9,2	81,6	0	22,3	77,7
9.Быстрота реакции выбора	23,6	49,1	27,3	40,8	29,6	29,6
10. Наклон вперед, ноги прямые в коленях, ступни вместе	21,9	29,1	49,0	17,6	47,2	35,2
11. Задержка дыхания на выдохе	31,0	17,3	51,7	20,0	30,0	50,0
12.Теппинг-тест	18,3	45,4	36,3	36,2	26,3	37,5
13.Теппинг-тест. В 4-м квадрате точек меньше, чем в 1-м на %	18,3	36,3	45,4	15,2	15,2	69,6

Выводы. Полученные нами данные по биологическому возрасту студентов близки к результатам Н.Г.Гадельшиной, руководителя медицинского центра эндоэкологии при РосНОУ, созданного для укрепления здоровья студентов вуза [5]. В работе со студентами особое внимание следует уделять: тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а у женщин еще и утомляемости к циклическим движениям.

Список литературы

1. Какой у вас биологический возраст? //«АиФ. Здоровье». 2013. №51. С.21
2. Семь способов узнать свой настоящий возраст // Мир новостей №39 от 20.09.11, С. 23.
3. Сколько вам лет на самом деле? // Комсомольская правда. Специальное приложение. Вып.11.Сентябрь 2002.
4. Тесты для определения биологического возраста // Комсомольская правда. 19.05.2010. С. 15.
5. Чернова Т. Здоровых студентов нет // Московский комсомолец.13.08.13. С. 3
6. Klemra P., Doubal S. A new approach to the concept and computation of biological age // Mech. Ageing Dev. 2005. Nov 26.



УДК 796.012

ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Гурьев С.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В работе проанализированы исследования по проблеме обеспечения двигательной активности студентов в высшем учебном заведении. Обосновано значение двигательной активности для нормальной жизнедеятельности организма человека. Определены прогрессирующий дефицит двигательной активности студенческой молодежи, который приводит к снижению их физической и умственной работоспособности и ухудшение состояния здоровья.

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, высшее учебное заведение, гиподинамия, физическая работоспособность.

PROVIDING STUDENTS' MOTION WITH OPTIMAL ACTIVITY IN THE HIGHER SCHOOL

Guriev S.V.

Russian State Vocational and Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Abstract. The research analyzes the problem of ensuring the motor activity of students in a higher educational institution. The significance of the motor activity for the normal vital activity of the human body is justified. A progressive deficit in the motor activity of student youth has been identified, which leads to a decrease in their physical and mental performance and deterioration of health.

Key-words: motor activity, students, higher education institution, inactivity, physical working capacity.

Введение. Решение проблемы сохранения и развития человеческого потенциала нашей страны требует от высшего учебного заведения совершенствования системы физического воспитания, направленного на утверждение здоровья как основной жизненной ценности личности. Одной из характерных особенностей современного общества является выраженная гиподинамия, которая прежде всего, зависит от социальных факторов и определена образом жизни, во многом связана с работой на компьютерах и просмотром телепередач.

Неоспоримым фактом является связь двигательной активности с состоянием физического здоровья человека, которое в свою очередь определяется резервами энергетического, пластического и регуляторного обеспечения функций организма, характеризуется устойчивостью к воздействию патогенных факторов и способностью противодействовать патологическим процессам, является основой осуществления социальных биологических функций [1].

Результаты исследований. В научной литературе при изучении гипокинезии употребляют такие термины: «Гипокинезия» от греческого слова «huro» - уменьшение и «kintemato» - движение, что означает длительное уменьшение объема двигательной активности с преимущественным снижением движений в крупных суставах. Это явление сопровождается резким уменьшением локомоторных актов и длительным снижением общей двигательной активности.

Термин "гиподинамия" происходит от греческого слова «dinqmis» - сила, используется для характеристики снижение силы мышечных сокращений снижение их напряжение, тонуса и уменьшение всего комплекса длительного напряжение мышеч-



ной системы как во время работы, так и при стационарных актах [3, 18-21].

Двигательная активность является естественной биологической потребностью человека, степень удовлетворения которой определяется дальнейшим структурным и функциональным развитием организма. Оптимально, правильно организованная в детстве двигательная активность создает основу для нормальной жизнедеятельности организма взрослого человека, длительной творческой жизни. Понятие «двигательная активность» включает в себя количество движений, которые выполняет человек в процессе своей жизнедеятельности [1, 3].

Гиподинамия рассматривается как фактор, способствующий развитию так называемых болезней цивилизации, в число которых входят: гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда, ожирение, нарушение осанки с повреждениями костного, мышечного и связочного аппарата, а также болезни, характеризующиеся ослаблением функционального состояния внутренних органов. Статистика свидетельствует, что эти заболевания и ранние симптомы наблюдаются у большого количества человек. Они первыми причинами нетрудоспособности, заболеваемости и смертности людей [2].

Особенно трудно снизить гиподинамию у студенческой молодежи, поскольку у них одной из основных причин роста заболеваемости является прогрессирующий дефицит двигательной активности, которая обусловлена спецификой двигательных режимов в вузе. Это негативно влияет на состояние их здоровья, уровня физического развития и двигательной подготовленности, так как функциональные возможности студентов в значительной степени определяются их физической активностью.

Различают привычную и специально организованную двигательную активность. К привычной двигательной активности, согласно определению ВОЗ, относятся виды движений, направлены на удовлетворение естественных потребностей человека (сон, личная гигиена, принятие блюда, усилие, затраченное на приготовление блюда, приобретение продуктов и т.д.), а также производственная деятельность. Специально организованная мышечная деятельность (физкультурная активность) включает различные формы занятий физическими упражнениями, активное перемещение к местам занятий.

В вузе специально организованная физкультурная активность может осуществляться как обязательная, регламентированная программами по физическому воспитанию и самостоятельными - в свободное от учебы время (организованные занятия спортом или оздоровительной физической культурой) или самостоятельные занятия.

Физическая активность играет роль своеобразного регулятора роста и развития молодого организма, является необходимым условием для становления и совершенствования человека как биологического существа и социального субъекта [6]. Оптимальный режим двигательной активности (соотношение объема интенсивности упражнений при рациональном чередовании средств физического воспитания) является важнейшим фактором развития двигательной функции человека [2].

В основу рационального двигательного режима должен быть положен принцип оптимальности, который предусматривает использование широкого арсенала физической культуры и обеспечивает своевременное формирование и основных движений человека, а также комплексное развитие двигательных навыков. Оптимальный двигательный режим предусматривает также проведение на высоком методическом уровне комплекса форм физического воспитания и создании необходимых условий для самостоятельной двигательной и трудовой активности [5].

Объем двигательной активности не должен выходить за оптимальные пределы адаптации, так как в таких условиях резервы адаптации растут параллельно с физической подготовленностью. Эти данные свидетельствуют о необходимости индивидуализации



зации процесса усиления двигательной активности различных групп населения, особенно молодежи, в свете современной общемировой этической и правовой парадигмы приоритета личности, интересов и потребностей ее свободного развития [4].

В этой связи возникает необходимость внесения корректив в содержание, объем интенсивности физических нагрузок с учетом биологического возраста, индивидуальных моторных способностей и возможностей, социально-экономических и климато-географических условий проживания [6].

Такую же закономерность подтверждают и ряд публикаций зарубежных авторов [8, 9]. Проблема повышения физической работоспособности обсуждается многими авторами, поскольку физическая культура и спорт являются эффективными средствами их решению, то важным ее задачей является стимулирование к регулярным занятиям физическими культурами, соблюдений правил личной гигиены, внедрение физического воспитания в повседневную жизнь молодежи. Состояние здоровья, умственная и физическая работоспособность во многом определяют успешное усвоение студентами интенсифицированного усвоения учебной программы в вузе. Большой объем умственных нагрузок ограничивает двигательную активность студентов, приводит к значительному увеличению случаев «омоложения» сердечно-сосудистых заболеваний.

Заключение. Таким образом, анализ научно-методической литературы и опыт специалистов по физическому воспитанию убедительно доказывает прогрессирующий дефицит двигательной активности студенческой молодежи, который приводит к снижению их физической и умственной деятельности, к ухудшению состояния здоровья. Поэтому дальнейшее усовершенствование программы по физическому воспитанию для студентов вузов требует оптимизации двигательного режима, сохранения здоровья и производственной активности студентов.

Список литературы

1. Абрамов М.С., Жуков М.М. Морфофункциональные показатели студентов и их зависимость от двигательной активности // Теория и практика физической культуры. 1985. №2. С.32-34.
2. Власенко П.В., Константиновская Л.А., Кириленко А.И. Педагогический контроль двигательной активности - влияния на физическую подготовленность студентов // Актуальные проблемы здоровьесбережения в учебных заведениях: мат. наук.-метод. конф. Кировоград, 1995. С.69-71.
3. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: введение в синологию. М.: Здоровье, 1991. 245 с.
4. Канишевский С.М. Научно-методические и организационные основы физического совершенствования студента. М.: ИЗМН, 1999. 270 с.
5. Кузнецова О.Т., Куц А.С. Методика повышения умственной и физической работоспособности студентов с низким уровнем физической подготовленности. Ровно: ППДМ, 2005. 161 с.
6. Куц А.С., Леонова В.А. Школа двигательной активности. Винница: ВГПИ, 1989. 56 с.
7. Полотайко Ю.А. и др. Влияние физической реабилитации на функциональное состояние ЦНС и работоспособность студенток // Теория и практика физической культуры. 1991. №6. С.18-21.
8. Beuker F., Richter H. Die Anwendung einer komplexen Nestmethode zur Orientierung der Beurteilung der individuellen und kollektiven physischen Leitungsfähigkeit von Werktätigen eines sozialistischen Grossbetriebes // Ther. Prax. Körperkult., 1982. Bd. 21. № 1. S. 30-40.
9. Hargreaves J. Sporting Females. N.J., Cochise., 1994. 246 p.



УДК 796.011.3.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Гурьев С.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены место и значение физкультурно-оздоровительной активности в жизни студенческой молодежи, проблемы физического совершенствования студентов вузов, а также современные исследования влияния занятий физическими упражнениями на уровень физической подготовки, здоровья и функциональное состояние организма студентов.

Ключевые слова: двигательная активность, физическое совершенствование, физкультурно-оздоровительная активность, физическая подготовленность.

SPORTS GAMES IN PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG STUDENTS

Guriev S.V.

Russian State Vocational and Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Abstract. This article discusses the place and importance of physical fitness activities in the lives of students, the problems of physical improvement of university students, and the current research on the effects of physical exercises on the level of physical fitness, health and functional state of body of the students.

Key-words: physical activity, physical training, sports and recreational activity, physical education.

Введение. Двигательную активность целесообразно рассматривать как важный фактор сохранения высокой физической и психической работоспособности человека. Она является не только средством осуществления двигательной функции, но имеет общее биологическое значение. Оказывая влияние на центральную нервную систему, двигательная активность способствует более совершенному и «экономичному» приспособлению организма к окружающей среде [1, 3].

Ограничение двигательной активности в наше время, привело к снижению функциональных возможностей человека. Чем интенсивнее двигательная деятельность, тем полнее реализуется генетическая программа и увеличивается энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни [2, 4].

Анализ последних исследований и публикаций, а также наши исследования показали, что недостаточный объем двигательной активности студентов тесно связан с характером их учебного процесса. Так, студенты нашего университета, учебный процесс которых определяется ограниченной двигательной активностью (социологи, правоведы, психологи и др.) испытывают большую потребность в движении и значительно чаще считают свой обычный двигательный режим недостаточным для нормального функционирования организма. И наоборот, большинство студентов, характер обучения которых более подвижный (студенты спортивного факультета), считают свой обычный режим достаточным.

Результаты этого исследования показывают, что субъективная оценка собственного двигательного режима, а также собственного физического состояния является хорошим показателем для привлечения их к физкультурно-спортивной деятельности.

Исследование суточной двигательной активности студентов в целом выявило ее низкий уровень, в среднем физическая активность девушек составляет 1 час. 30 мин, а юношей – не на много больше. За последние годы объем учебной нагрузки значительно



вырос, что обуславливает малоподвижность, ограничение мышечных усилий и является причиной заболеваний различных систем организма.

Согласно действующим нормативным актам, в высших учебных заведениях систематичность двигательной активности студентов определяется проведением занятий по дисциплине «Физическое воспитание» только два раза в неделю, а такое количество, как известно, ни оздоровительного и, тем более, развивающего эффекта не обеспечивает. Кроме того, последние требования к учебным планам вузов не будут способствовать положительной динамике в состоянии здоровья студенческой молодежи и это негативно отражается на уровне их физической подготовленности.

Поэтому проблема физического воспитания в системе студенческого образования - является весьма актуальной в наше время, поскольку физическое воспитание и спорт - это здоровье молодого поколения, о котором должно заботиться государство.

Сейчас, когда проблема встала особенно актуально, назрела необходимость адаптировать учебный процесс к потребностям растущего организма. Физическая культура не должна быть только учебным предметом, к которому студент относится как к второстепенному.

Такое положение вещей, в основном, обусловлено недостаточно развитой инфраструктурой спортивных сооружений в университете, не укомплектованностью спортивным оборудованием и инвентарём.

Большую роль также играет социально-экономический фактор, связанный с недостаточным уровнем жизни большинства студентов, которые вынуждены работать, чтобы оплатить своё обучение.

Из года в год количество студентов, определенных в подготовительные и специальные медицинские группы растет. Снижение уровня здоровья и физической работоспособности студенческой молодежи является следствием значительной учебной нагрузки, нарушений гигиенично обоснованного режима дня и питания, наличием вредных привычек.

Как известно, сон является лучшим методом восстановления. Первое, что может сделать студент, чтобы повысить свою работоспособность, это обеспечить себе сон в течение 7-8 часов.

Учащейся молодежи также можно посоветовать, помимо учебных занятий по физической культуре, найти для себя возможность заниматься каким-либо видом спортивной деятельности. Эффективность занятий по физическому воспитанию с конкретной спортивной направленностью подтверждено рядом исследований. Секционные занятия выбранным видом спорта (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол и др.) могут стать одним из самых эффективных инструментов формирования положительного отношения студентов к ценностям физической культуры (включающих и здоровый образ жизни).

В результате наших исследований, были получены результаты, показывающие, что применение в физическом воспитании студентов нашего университета средств спортивных игр (в частности волейбола), проводимых на секционных занятиях 2 раза в неделю в течение учебного года, способствовало достоверно более выраженному росту физической (от 4 до 24%) и функциональной подготовленности (от 8 до 42%), чем занятия только по действующей программе «физического воспитания».

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее влияние на организм студентов, развивают основные физические качества - скорость, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют двигательные навыки. Систематические занятия в различных климатических и метеорологических условиях способствуют закалке, повышают сопротивляемость к за-



болеванием и усиливают адаптационные возможности организма. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни.

Заключение. Таким образом, можно выделить основные преимущества, секционных занятий спортивными играми в вузах со студенческой молодежью, которые способствуют как физическому, так и моральному развитию студентов:

- дают возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, повышать общую тренированность;

- секционные занятия развивают интеллектуальные, психологические, психофизические и двигательные качества человека;

- занятия спортивными играми воспитывают у игроков такие важные качества характера как воля, смелость, инициативность, решительность, чувство коллективизма - также способствует физической закалке, повышению сопротивляемости организма и расширению адаптационных возможностей, что также является весомым фактором для развития устойчивости в профессиональной деятельности;

- секционные занятия спортивными играми способствуют развитию определенных особенностей зрительных восприятий, наблюдательности, внимания, воображения, мышления, эмоциональной устойчивости и волевых качеств.

Список литературы

1. Абрамов М.С., Жуков М.М. Морфофункциональные показатели студентов и их зависимости от двигательной активности // Теория и практика физической культуры. 1986. №2. С. 32-37.

2. Булатова М., Литвин А. Здоровье и физическая подготовленность населения // Теория и методики физического воспитания и спорта. 2004. № 1. С. 3-9.

3. Гусева Н.Л. Оптимизация двигательной активности студентов с внедрением различных форм физкультурно-спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2007. № 3. С. 7-9.

4. Шумаков А.В. Актуальные проблемы юношеского спорта // Проблемы и перспективы развития игровых видов спорта: сб. науч. пр. конф. Львов, 2007. С. 54-59.

УДК 796.42

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ АТЛЕТИК-СТРЕТЧИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

Доржиева О.С.

Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ, Россия

Аннотация. Статья посвящена организации современного процесса обучения физической культуре и спорту с применением инновационных средств в высших учебных заведениях Бурятского государственного университета. Отображается новый подход к построению учебного процесса, отвечающий запросам современного студенческого общества.

Ключевые слова: учебный процесс, вуз, физическая культура и спорта, студенческая молодежь, атлетик-стрейчинг.

THE EFFECTIVENESS OF ATHLETIC STRETCHING IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASSES AT THE UNIVERSITY

Dorzhiyeva O.S.

Buryat State University, Ulan-Ude, Russia

Abstract. The article is devoted to the organization of the modern process of teaching physical education and sport with the use of innovative means in higher educational institutions of the Buryat State University. A new approach to the design of the educational process,



that meets the needs of the modern student society, is shown.

Key-words: educational process, University, physical education and sports, young students, athletic-stretching.

Введение. Эффективность организации современного процесса по физической культуре и спорту с применением инновационных средств в высших учебных заведениях Российской Федерации является актуальной и недостаточно раскрытой проблемой. Учебные занятия не удовлетворяют психофизическим и личностным запросам современных студентов. Высокие эстетические запросы к улучшению физического и психологического здоровья и весьма «бессмысленное» отношение студентов к собственному здоровью вступают в противоречие с традиционно устоявшимся процессом физического воспитания в вузе. Все это в свою очередь влияет на создание привлекательной и динамичной мотивации к изучению дисциплин «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и «Физическая культура и спорт».

Вопрос негативного отношения студентов к систематичным занятиям физической культурой и спортом волнует специалистов данной области уже не первый год [8, с. 120.]. Отметим, что кафедры физического воспитания, понимая суть проблемы, делают попытки в силу своих возможностей (ресурсных, материальных, кадровых и др.) исправить сложившуюся ситуацию. На наш взгляд, настало время, когда рассматривать современный процесс в вузе по физическому воспитанию необходимо не как «уроководительство» и обязанность выполнения нормативов ГТО, а как осознанное и востребованное студентами явление культуры жизни. Прежде всего, учебный процесс физической культуры и спорта в вузе должен заложить фундамент здоровьесберегающей культуры не только на ближайшее будущее, но и на последующие годы.

Все вышесказанное наталкивает на поиск новых подходов к построению и организации учебного процесса физической культуры и спорта в вузе отвечающий запросам современного общества [3, с. 76].

Нами найден один из путей решения данной проблемы, который опирается на анализ физического состояния студенток Бурятского государственного университета (БГУ) (физическое развитие, физическая подготовленность, функциональное состояние) и их отношение к физической культуре и спорту. Проведенный анализ позволил выявить проблемную ситуацию в противоречии между завышенным уровнем требований системы высшего образования к психофизическому состоянию здоровья студентов и недостаточной мобильностью данной системы, где не реализуются личностные запросы студенческой молодежи. Рекомендованные Министерством образования РФ примерные программа по учебным дисциплинам «элективные курсы физической культуры и спорта» и «физическая культура и спорт» для вузов в своем содержании в основном отвечают требованиям мужского контингента студентов, нежели женского. Следовательно, у девушек пропадает мотивация к занятиям физической культурой, что приводит к снижению эффективности физического воспитания в БГУ.

Результаты анкетирования студенток медицинского института свидетельствуют о том, что в области физической культуры предпочтение отдается оздоровительной гимнастике (65,3%). Полученные данные позволили нам разработать и внедрить в образовательный процесс по физической культуре и спорту методику применения нетрадиционных средств оздоровительных гимнастик в учебном процессе (йогалатекс, атлетик стретчинг, бест-фит). По нашему мнению, это способствует улучшению физического состояния студенток и активизирует их мотивацию к изучению данных дисциплин.

Физическая нагрузка в оздоровительной гимнастике разнообразна – от простого уровня (при релаксации в йогалатексе, атлетик стретчинге, и функциональных нагруз-



как бест-фита) до субмаксимальной и максимальной мощности включая все функции организма как в аэробный, так и в анаэробный режим работы [7 С. 155].

Атлетик стретчинг – это микс элементов пилатеса, йоги, стретчинга и аэробики, также присутствуют и силовые упражнения. Именно чередование разнообразных упражнений делают тренировку наиболее эффективной, но при этом не утомляют занимающихся [2, с. 54]. В работу включаются все группы мышц: умеренная нагрузка на ягодицы, ноги, также без внимания не остаются руки, пресс и мышцы спины. Одновременно происходит процесс развития гибкости и пластичности, рельеф фигуры становится более подтянутым и изящным, что не маловажно современному поколению. Атлетик стретчинг прекрасно подходит для тех, кто стремится поддержать себя в прекрасной форме без тяжелых и усиленных физических нагрузок [7, с. 202].

В результате применения нетрадиционных гимнастических средств повышается иммунитет, усиливаются защитные функции организма, возрастает физическая и умственная работоспособность и т.д. [9, с. 45].

Организация исследования. В исследовании были задействованы две группы (контрольная – КГ и экспериментальная – ЭГ) занимающихся, представительницы третьего курса медицинского института Бурятского государственного университета. Исследование проводилось в 2017-2018 учебном году. В ЭГ занимались студентки направления подготовки 31.05.01 – «лечебное дело» (n=15), в КГ – студентки направления подготовки 33.05.01 – «фармация» (n=15). В КГ учебные занятия по физической культуре и спорту проводились согласно Государственной программе физического воспитания (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка) [10, с. 23]. В ЭГ применялись комплексы, состоящие из упражнений атлетик стретчинга, которые отличаются высоким уровнем двигательной активности в музыкальном сопровождении с темпом 100-120 уд/мин. В основной части учебного занятия применяли музыку 130-160 уд/мин., а в партерных упражнениях (в положении сидя, лежа) – 110-130 уд/мин. Комплексы атлетик стретчинга и возможные вариации упражнений составляли в соответствии с принципом постепенности.

Учитывая уровень физической подготовленности студенток экспериментальной группы, нами были выбраны средства и методы, которые направлены на оптимизацию физического состояния и коррекцию его «слабых звеньев».

По разработанной нами методике разминка состояла из комплекса дыхательных упражнений и упражнений в движении низкой интенсивности. В основную часть легла серия упражнений атлетик стретчинга (композиции средней интенсивности с переходом на низкую для восстановления дыхания). После выполнения аэробной части занятия выполнялся комплекс упражнений по системе «бест-фит» - целостный функциональный тренинг, состоящий из разнообразных последовательностей блоков упражнений с прогрессиями и модификациями. Тренировка включает высокоинтенсивную кардио нагрузку, силовую йогу и атлетичные упражнения. Преимущество занятий бест-фитом заключается в отсутствии дополнительного оборудования, что позволяет применять данный вид оздоровительной гимнастики в любом месте [2, с. 58]. В заключительной части занятия использовался метод психотренировки, в частности упражнения из йогалатекса, призванные сформировать три умения:

- 1 – чередование мышечных усилий с расслаблением;
- 2 – рациональное дыхание;
- 3 – концентрация внимания [3, с. 144].

Для выработки ответственности и самостоятельности, а также создания заинтересованности в личностной включенности в работу с помощью средств физической культуры нами было предложено самостоятельное составление и проведения студент-



ками в конце основной части занятия комплексы физических упражнений по системе «атлетик стретчинг» (чередование силовых упражнений и упражнений на растяжку).

Основным способом организации учебных занятий явился фронтальный метод, который наиболее рационально и продуктивно позволяет каждой студентке использовать комплексы оздоровительной гимнастики.

На наш взгляд, одним из мотивирующих составляющих улучшения физического состояния студентов медицинского института, является дифференцированный подход к их физической подготовке и возможностям, а также улучшение показателей выполнения предложенных для их определения тестов (прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 метров, подъем корпуса из положения лежа на спине, тест на гибкость, сгибание рук в упоре лежа, 12-минутный бег).

Адаптацию сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам мы исследовали с помощью теста Руффье - 20 приседаний за 30 секунд. Для исследования изменений в аппарате внешнего дыхания мы взяли пробы Штанге и Генчи. Впоследствии студентки получили индивидуальные рекомендации для самостоятельной внеучебной работы на улучшение состояния определенной группы мышц, в частности мышц плечевого пояса, груди, брюшного пресса.

Мы не ориентировали девушек на то, чтобы их результаты были максимально приближены к нормативам, предусмотренными рекомендованной Министерством образования РФ примерной учебной программой по физическому воспитанию для высших учебных заведений. В конце года оценивался не сам результат, а его динамика. Такая система оценивания была воспринята студентками, в следствии чего появилась заинтересованность в улучшении физического состояния организма.

Как известно, развивать физические качества начинают в детском и подростковых возрастах, следовательно в студенческий период речь может идти только об их совершенствовании [5 С. 90].

Результаты исследования. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности в начале педагогического эксперимента выявил отсутствие серьезных различий. Этот показатель находился на уровне «ниже среднего» и «среднего» по всем тестовым испытаниям программы дисциплины «Элективные курсы физической культуры и спорта» [10, с. 15].

Повторное исследование уровня физической подготовленности было проведено в конце учебного года (табл. 1).

В результате применения средств атлетик стретчинга в экспериментальной группе произошло достоверное изменение по всем измеряемым параметрам, кроме теста на координацию, $p < 0,05$ (табл. 1). Значительные изменения произошли в тестах на гибкость - 40%, и на силовые качества - 55%. В контрольной группе также произошли изменения, но они были менее существенные.

Высокий результат гибкости у студенток экспериментальной группы связан на наш взгляд с включением комплексов упражнений из системы «атлетик стретчинг». Для развития силовых качеств студенток экспериментальной группы использовались средства оздоровительной гимнастики по системе «бест-фит», суть которой заключается в применении комплексов упражнений с отягощением собственного веса и упражнений статодинамического характера.

Эффективность разработанной нами методики подтверждается не только позитивными изменениями физической подготовленности, но и других не маловажных составляющих физического состояния занимающихся (функциональные показатели и физическая работоспособность).



Таблица 1

Динамика физической подготовленности студенток МИ БГУ

Контрольные нормативы	Контрольная группа (n=15)					Экспериментальная группа (n=15)				
	До $X_1 \pm m_1$	После $X_2 \pm m_2$	%	t	P	До $X_1 \pm m_1$	После $X_2 \pm m_2$	%	t	P
Челночный бег 3x10 м, с	10,5±0,1	10,5±0,1	0,1	1,7	> 0,05	10,2 ± 0,1	9,9 ± 0,1	2,4	1,7	> 0,05
Прыжок в длину с места, см	154,7±2,5	156,8±2,1	1,3	0,63	> 0,05	159,3 ± 2,8	166,8 ± 2,0	4,6	2,2	< 0,05
Подъем туловища, кол-во раз	12,8±0,8	14,9±0,6	15	2,1	< 0,05	16,5 ± 0,5	20,3 ± 0,3	20,7	6,3	< 0,05
Гибкость, см	12,9±1,1	16,2±1,2	22,6	2,02	< 0,05	11,4 ± 1,1	17,1 ± 0,76	40	4,4	< 0,05
Отжимание, кол-во раз	5,1±0,6	7,5±0,8	12,6	2,4	< 0,05	6,2 ± 0,8	10,9 ± 0,7	55	4,4	< 0,05
12-минутный бег, м	1752,8 ± 28,1	1774,5 ± 27,8	1,2	0,55	> 0,05	1846,1 ± 28,1	1940,7 ± 34,1	5	2,1	< 0,05

Полученные данные студенток ЭГ свидетельствуют о положительном изменении в аппарате внешнего дыхания. Пробы Штанге и Генчи дают представление о способности организма противостоять недостатку кислорода [1, с. 68]. Как известно, лица, имеющие высокие показатели гипоксемических проб, лучше переносят физические нагрузки. В процессе тренировки эти показатели увеличиваются.

Уровень пробы Штанге (задержка дыхания при вдохе) в экспериментальной группе был «средний» [4, с. 455], но в контрольной группе он немного выше (табл. 2).

Таблица 2

Результаты пробы Штанге

Группа	До $X_1 \pm m_1$	После $X_2 \pm m_2$	Прирост, %	t	P
ЭГ (n=15)	38,3 ± 2,3	46,9 ± 1,4	20,0	3	< 0,05
КГ (n=15)	39,1 ± 0,9	41 ± 1,0	4,8	1,5	> 0,05

К концу исследования зафиксировано улучшение показателей как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Однако в экспериментальной группе изменения были высоки по сравнению с контрольной и были статистически достоверны ($p < 0,05$).

Как известно, у здоровых людей время задержки дыхания при выдохе составляет 25-30 с [4, с. 89; 6, с. 89].

Уровень пробы Генчи в начале педагогического эксперимента был чуть ниже среднего (табл. 3).

Таблица 3

Результаты пробы Генчи

Группа	До $X_1 \pm m_1$	После $X_2 \pm m_2$	Прирост, %	t	P
ЭГ (n = 15)	21,5 ± 1,1	29,3 ± 0,8	30,7	5,8	<0,05
КГ (n = 15)	24 ± 1,0	27,4 ± 0,9	13,2	2,6	<0,05

К концу эксперимента в двух группах произошел прирост. Однако динамика в экспериментальной группе более существенна благодаря использованию комплексов упражнений аэробного характера, дыхательных упражнений, а также повышению интенсивности нагрузки. Изменения в экспериментальной группе объясняются тем, что в учебную деятельность по физическому воспитанию были включены упражнения



аэробного режима, дыхательные упражнения для восстановления организма после нагрузок, рассчитанных на совершенствование основных параметров функций дыхания занимающихся.

По полученным данным можно судить о степени адаптации дыхательного центра к гипоксии и гипоксемии, а также уровне обменных процессов и состоянии левого желудочка сердца [1, с. 166].

Для определения достижения пределов физической работоспособности измеряли частота сердечных сокращений (ЧСС), которая показывает состояние сердечно-сосудистой системы.

Значение индекса Руффье до эксперимента в ЭГ составило 10,3; в КГ -10,1, что свидетельствует о низком уровне физической работоспособности. После эксперимента статистически достоверные изменения произошли только в ЭГ - 18,7% ($p < 0,05$), однако динамика изменения в КГ составила лишь 4,9%. Показатели физической работоспособности в двух группах достигли «среднего» уровня [6, с. 45], но лишь в ЭГ произошли более существенные изменения (табл. 4).

Таблица 4

Показатели функциональной пробы Руффье

Показатель	Контрольная группа (n=15)					Экспериментальная группа (n=15)				
	До $X_1 \pm m_1$	После $X_2 \pm m_2$	%	t	P	До $X_1 \pm m_1$	После $X_2 \pm m_2$	%	t	P
Тест Руффье	10,1 \pm 0,3	9,6 \pm 0,3	4,9	1,05	>0,05	10,3 \pm 0,3	8,5 \pm 0,3	18,7	4,26	<0,05

В подготовительной и основной части учебных занятий по физической культуре применялись упражнения аэробного характера для развития общей выносливости организма, которая, в свою очередь, позитивно влияет на изменения физической работоспособности организма.

Выводы. Полученные данные позволяют сделать вывод, что адаптация содержания учебного процесса по физической культуре в вузе с учетом интересов студенческой молодежи, используя новые средства оптимизации их физического состояния, а также лоббированный подход к сдаче контрольных нормативов и введения самостоятельной подготовки приносят положительные результаты. Анализ итоговых результатов дает основание рекомендовать разработанную методику к использованию на кафедрах физического воспитания во время занятий физической культурой в высших учебных заведениях нефизкультурного профиля.

Список литературы

1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Учеб. пособие. М.: Сов. спорт, 2004. 304 с.
2. Гавердовский Ю. К. Аэробика или дискотека (полемиические заметки) // Теория и практика физической культуры. 2001. № 9. С. 52-58.
3. Доброрадных М. Физическая культура и спорт в мировоззрении человека // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. междунар. конгресса. М.: Физкультура, образование и наука, 1998. Т. 1. 211 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб. для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям. М.: ВЛАДОС, 2005. 528 с.
5. Загрядский В.П., Сулимо-Самуйло З.К. Методы исследования в физиологии труда. Л.: Наука, 1976. 93 с.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. М.: Сов. спорт, 2004. 192 с.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.



8. О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ: Решение коллегии от 23 мая 2002 г.: Настольная книга учителя физкультуры / Сост. Б. И. Мишин. М.: АСТ; Астрель, 2003. С. 120-128.

9. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 172 с.

10. Физическая культура: Примерная учебная программа для высших учебных заведений / Министерство образования РФ. М., 2000. 27 с.

УДК 796.3

ТОЧНОСТЬ ПОПАДАНИЯ МЯЧА В КОРЗИНУ У БАСКЕТБОЛИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Жигулин М.Л., Гимазов Р.М.

Сургутский государственный педагогический университет», г. Сургут, Россия

Аннотация. В данной статье выявлена проблема повышения меткости у баскетболистов групп начальной подготовки. Проанализированы результаты теста на точность попадания мяча в корзину. Выявлена необходимость совершенствования технической подготовки юных баскетболистов в бросках мяча в корзину.

Ключевые слова: меткость, баскетбол, группа начальной подготовки.

ACCURACY OF THROWING THE BALL INTO THE BASKET BY BASKETBALL PLAYERS OF INITIAL TRAINING GROUPS

Zhigulin M.L., Gimazov R.M.

Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

Abstract. The article touches upon the problem of increasing the accuracy of basketball players of initial training groups. The results of the test on the accuracy of hitting the basket are analyzed. The necessity to improve the technical training of young basketball players in throwing the ball into the basket has been revealed.

Key-words: accuracy, basketball, initial training group.

Введение. Улучшение результативности игровых действий в баскетболе теснейшим образом связано с повышением точности бросков мяча в кольцо. Качество этого технического приема является решающим фактором в достижении победы. Исследованием данной проблемы занимались многие авторы, такие как Пельменев В.К. (2000), Малуев А.В. (2005), Маньшин Б.Г. (2007). Практический опыт и специальные исследования показывают, что достижение победы в игре, прежде всего, определяется двумя факторами:

1) совершенствование тактического рисунка игры, от которого зависит количество бросков, выполняемых командой;

2) совершенствование технического мастерства, в первую очередь высокой точности баскетболистов при бросках мяча в кольцо [3, с 19].

Оба этих фактора постоянно учитываются в практике учебно-тренировочной работы, и все команды стремятся добиться улучшения своей игры в этих направлениях. Повышение точности бросков мяча и сохранение стабильности могут в значительной мере упростить тактический рисунок игры, сделать его более рациональным [2, с 28]. Отсюда поиск резервов совершенствования точностных действий баскетболистов приобретает особую важность.

Цель исследования – экспериментально проверить техническую подготовку у баскетболистов групп начальной подготовки в спортивной школе олимпийского резерва «Югория» им. А. А. Пилюяна в бросках мяча в корзину.



Результаты и их обсуждения. В нашем исследовании принимало участие две группы - контрольная (группа А) и экспериментальная (группа Б), которые занимаются в спортивной школе олимпийского резерва (СШОР) “Югория” им. А. А. Пилюяна в г. Сургут. В состав тестируемых групп входило по 10 юных спортсменов 9-10 лет, занимающихся в группе начальной подготовки.

В период сентябрь 2017 май 2018 проходил тренировочный процесс в двух группах начальной подготовки. Весь год спортсмены занимались по программе спортивной подготовки СШОР “Югория” им. А. А. Пилюяна по баскетболу, которая соответствует федеральному стандарту спортивной подготовки. В данной программе на этапе начальной подготовки применяются следующие практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Стоит отметить, что по программе на техническую подготовку выделяется около 21% времени каждой тренировки. Продолжительность тренировки 90 минут. Отсюда можно сделать вывод, что на каждой тренировке технической подготовке, уделяется около 19 минут. За которые в течение года спортсмен должен овладеть следующие техническими приемами: прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами, повороты вперед, повороты назад, ловля мяча двумя руками на месте, передача мяча двумя руками сверху, передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком), передача мяча двумя руками от груди (с отскоком), передача мяча двумя руками снизу (с отскоком), передача мяча двумя руками с места, передача мяча одной рукой с места, ведение мяча с высоким отскоком, ведение мяча с низким отскоком, ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, броски в корзину двумя руками сверху, броски в корзину двумя руками от груди, броски в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками (добивание), приставные шаги [4, с. 34].

При выполнении различных упражнений тактических упражнений (восьмерка, быстрый прорыв, “отдал – открылся”) внимание броску мяча в корзину также уделяется, но в целом за тренировку спортсмен работает над точностью броска около 15% времени.

Согласно цели исследования на констатирующем этапе исследования было проведено тестирование юных баскетболистов в бросках мяча в корзину в начале и конце учебного года.

Тест «Броски мяча в корзину». В этом тесте спортсмен должен бросать мяч в баскетбольное кольцо с трех точек линии полукруга – слева, с центра и справа. С каждой точки баскетболист выполнял по 10 бросков в корзину. Линия полукруга — это линия внутри которой не фиксируются фолы столкновения, полукруг радиусом 1,25 м, измеренным от точки на полу непосредственно под точным центром корзины до внутреннего края полукруга. Высота баскетбольной корзины - стандартная 3,05 м [1, с 86].

Ниже представлены среднее значение и стандартное отклонение в тесте на точность на начало и конце года у групп А и Б (таблица).

Таблица

Результаты теста на точность у групп юных баскетболистов А и Б на начало и конец года

Группы	этап	Броски мяча в корзину		
		Справа, $x_{cp} \pm \sigma$	Центр, $x_{cp} \pm \sigma$	Слева, $x_{cp} \pm \sigma$
Группа А, n=10 чел	Начало года	4,6±2,79	4,1±2,02	4,5±2,67
	Конец года	5,3±1,25	5±1,05	5,3±0,48
Группа Б, n=10 чел	Начало года	3,6±1,17	3,7±1,70	4,2±2,65
	Конец года	5,1±0,31*	4,9±0,99*	5±0,94

Примечание: * - статистически значимое различие по критериям Вилкоксона и знаков с уровнем значимости $p < 0,05$.



В октябре 2017 года было проведено первое тестирование точности бросков баскетбольного мяча в кольцо. Статистическая обработка результатов измерения по критериям Ван дер Вардена и Вилкоксона показала, что между группами А и Б не наблюдается значимое статистическое различие, т.е. на начало эксперимента обе группы являлись однородными. Результаты измерения в конце года выявили статистически значимой прирост результатов точности попаданий мяча в корзину в экспериментальной группе Б ($p < 0,05$) справа и с центра линии полукруга. Статистическая обработка результатов тестирования в конце года у групп А и Б показала, что группы являются также однородными, как и в начале года. Так же стоит отметить, что группа Б за год тренировок, выровнялась в точности попаданий по среднему значению с группой А. Но сами значения точности попаданий мяча в корзину не превышают 50%-53% и такой результат не может считаться удовлетворительным, т.е. программа технической подготовки юных баскетболистов в бросках мяча потребует проведения анализа и принятия тренерских решений, способствующих повышению точности бросков мяча у юных баскетболистов.

Выводы. Исходя, из полученных данных можно сделать следующие выводы:

- две однородные группы за год тренировок добились минимального прироста в точности бросков мяча в корзину;
- реализация программы технической подготовки в группах начальной подготовки баскетболистов не приводит к существенному росту точности бросков мяча в корзину.

Список литературы

1. Официальные Правила Баскетбола 2017 [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fiba.basketball/>
2. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов. Калининград, 2000. 162 с.
3. Повышение точности бросков мяча в баскетболе [Электронный ресурс]. URL: <http://bmsi.ru/doc/33fbfe5d-0643-4757-b808-fa7210a2ef46>
4. Программа спортивной подготовки СШОР «Югория» им А. А. Пилюяна. По баскетболу [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/>

УДК 796.01

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С УЧЕТОМ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ И ТЕХНОЛОГИЙ

Ильбулатова Д.В., Волкова Е.А.

*Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
г. Стерлитамак, Республика Башкортостан, Россия*

Аннотация. Статья посвящена теме внедрения инноваций в систему образования и совершенствованию системы физического воспитания с учётом инновационных подходов и технологий. В ходе педагогической деятельности физического воспитания квалифицированные преподаватели должны понять, что совершенствование данного процесса направлено на развитие физического и умственного развития личности учащегося и включает в себя здоровьесберегающий подход.

Ключевые слова: физическое воспитание, учащиеся, здоровье

IMPROVING THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM INCLUDING INNOVATIVE APPROACHES AND TECHNOLOGIES

Ibulatova D.V., Volkova E.A.



*Sterlitamak Branch of the Bashkir State University, Sterlitamak,
Republic of Bashkortostan, Russia*

Abstract. The article is devoted to the introduction of innovations in the education system and the improvement of the system of physical education, taking into account innovative approaches and technologies. In the course of the physical education teaching, qualified teachers should understand that the improvement of this process is aimed at developing the physical and mental education of the student's personality and includes a health-saving approach.

Key-words: physical education, students, health

Введение. В современном обществе совершенно нельзя обойтись без тех или иных инноваций, внедренных в какую-либо область. Например, в педагогическую деятельность, которая, в свою очередь, занимает одну из главных положений.

Занятия физической культуры нельзя назвать исключениями из этих правил. Высокий уровень технологичности на сегодняшний день занимает более высокую ступень в образовательных организациях. Но главным принципом всё же остается гуманитарная направленность, которая предполагает развитие высоких духовных чувств, общекультурный рост личности учащегося и тому подобное.

Важным аспектом является наличие квалифицированного преподавателя, знающего особенности физического воспитания учащихся, в конкретной образовательной организации, будь то дошкольное учреждение, то есть детский сад, или общеобразовательная школа.

Цель данной статьи является изучение совершенствования системы физического воспитания с учетом инновационных подходов и технологий.

Методологической основой данного исследования будут служить различные публикации и статьи по смежным темам. Таким образом, например, в статье Покачаловой Е.М. и Семеновы Г.И. «Современные технологии физического воспитания дошкольников» рассматриваются некоторые аспекты и особенности воспитания детей в дошкольных учреждениях, как средства развития индивидуальных качеств и черт личности, а также гармоничного физического развития ребенка. Помимо выше приведенной публикации, исследуем еще одну статью Малининой Я.Ю., Малинина В.Г. «Современные подходы и перспективы в физическом воспитании школьников», где утверждается, что современные преподаватели общеобразовательных школ, гимназий и лицеев принижают роль физического воспитания учащихся, решая убрать это дело на пыльную полку. На первом месте, у которых желание понять и достичь определенных умений и навыков лишь в узком кругу образовательных предметов. Например, Математика, Русский Язык, Литература и многие другие. Они не стремятся формировать из ребенка гармонично развитую личность, к систематическому физическому воспитанию и самосовершенствованию физических способностей учащихся.

Отмечается то, что в структуру физического воспитания также входят и дискуссии, споры, монологи, диалоги и другое. Но преподаватели зачастую требуют простого выполнения практических упражнений, вместо организации субъект-субъектного взаимодействия – сотрудничества.

И данную точку зрения преподавателей можно понять. Изучив историю возникновения физического воспитания, наталкиваемся на то, что раньше больше стремились к именно физической активности. На первом месте для них был высокопроизводительный труд и защита Отечества от вражеских сил. Нравственное и моральное было не в приоритете. Но эти времена давно ушли и система образования, тем более её совершенствование, ставит на главное место взаимодействие всех субъектов педагогическо-



го процесса.

Ещё одним критерием, и не менее важным, является создание благоприятных условий для осуществления внеклассных и внешкольных занятий по физическому воспитанию учащихся. Ярким примером является внедрение программы в общеобразовательные школы. Главной отличительной чертой является то, что она рассчитана на учебный материал в объёме 102 уроков физической культуры год, то есть по 3 урока в неделю, из которых 34 отводятся на аудиторные занятия на освоение теоретико-методических основ физического воспитания учащихся. Это обозначает, что сделан весомый вклад в систему физического образования.

Также считается инновационным подходом формирование у учащихся желание и стремление к физическому самоусовершенствованию. Например: разработка методических рекомендаций по самоконтролю для учащихся общеобразовательных школ; теоретическое и практическое освоение методов и приемов самоконтроля на занятиях по физическому воспитанию и другие.

Не будем забывать, что физическое воспитание ориентировано ещё и на укрепление и сохранение здоровья. На основе этого создана и внедрена технология здоровьесберегающей деятельности в условиях образовательных организаций разной направленности. Это связано не только с увеличением числа учащихся, приходящих в школы с различными болезнями, деформациями и так далее, но и желание сохранить здоровье и попытками общества отстранить детей от негативного влияния различных экологических и социально-экономических катастроф.

«Кинезотерапия» означает «терапия движения». Это связано с подвижностью ребенка, в чем он находит мотивацию и мощный эмоциональный заряд энергии на весь день. В рамках кинезотерапии используют различные игры, которые позволяют сблизиться учащимся друг с другом и с воспитателем. В самом начале терапии используют малоподвижные, а позже – более подвижные, также необходимо выполнять все действия и требования воспитателя в спокойной обстановке, без лишней эмоциональной нагрузки, торопливости и без лишних посторонних сигналов, которые будут отвлекать внимание учащихся.

Инновационные процессы в системе образования и физического воспитания должны относиться не только различным действиям, но к образу жизни и стилю мышления преподавателей. Только благодаря такому коренному изменению в разуме учителя, тренера будет достигнута цель инновационного подхода. Также это приведёт к качественному росту уровня образования на всех ступенях.

Результаты исследования. Не стоит забывать, что инновации определяют новые методы, формы, средства, технологии образования, которые ориентированы на личность учащихся, на развитие творческих, физических способностей. При этом совершенствования имеют особенности, например первая из них, субъектами процесса являются педагоги, учащиеся, родители, которые должны взаимодействовать и помогать друг другу в решении различных трудных ситуаций. Ещё одной чертой является то, что они направлены на решение как можно большего круга проблем. Таким образом, конечный результат инноваций можно считать изменённые и усовершенствованные содержание, методы, формы взаимодействия педагогов и родителей.

Выводы. Таким образом, необходимо посредством совершенствований находить и создавать благоприятные среды для обучения, воспитания и развития учащихся образовательных учреждений. Разработка инноваций в системе физического воспитания является одной из важных и достаточно сложных, направленных на улучшение качества и эффективности образования учащихся школ.

Хочется еще добавить, что вся эффективность педагогической деятельности фи-



зического воспитания во многом зависит от знаний преподавателем условий и образа жизни семей их воспитанников, учащихся, а также от правильного подбора приема с учётом уже имеющихся условий и профессиональных навыков самого преподавателя.

Список литературы

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность. // Теория и практика физической культуры, 1995. №4. С. 2-8.
2. Виноградова Н.А. Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Орана и укрепление здоровья: учебное пособие. М.: ТЦ Сфера, 2015. 144 С.
3. Голошапов Б.Р. История физической культуры и спорта. М.: Академия, 2011. С. 20-25.
4. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. М.: Терра-спорт, 2000. С. 140-145.
5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовки: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2011. С. 320-322.

УДК 37.062.3

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ СТУДЕНТОВ

Каменев А.В.

*Мценский филиал Орловского государственного университета им. И.С. Тургенева,
г. Мценск, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются причины возникновения высоких психофизических нагрузок у студентов среднего и высшего образования, анализируются и предлагаются способы минимизации негативного воздействия на их самочувствие и здоровье.

Ключевые слова: психофизические нагрузки, рекреация, студенты, образовательное учреждение.

PSYCHOPHYSICAL RECREATION OF STUDENTS

Kamenev A.V.

Mtsensk branch of Orel State University named after I. Turgenev, Mtsensk, Russia

Abstract. The article discusses the causes of high psychophysical stress of students of secondary and higher education, analyzes and suggests ways to minimize the negative impact on their health and well-being.

Key-words: psychophysical stress, recreation, students, educational institution.

Введение. Ни для кого не секрет, что в последние десятилетия жизнь идёт ускоренными темпами во все возрастные периоды жизни человека. Но наиболее ярким и запоминающимся является все же время студенчества. Постоянные вызовы взрослого периода жизни, формирование и постоянное совершенствование знаний, навыков и умений ставят большие цели и задачи перед каждым обучающимся, который ответственно относится к своему обучению и перспективному будущему, непосредственно связанному с профессиональной карьерой. [1]

Многочисленные лекции, лабораторные работы, семинары, конференции, мастер-классы, а также зачётно-экзаменационные периоды направлены на концентрацию психических и умственных способностей, реакций, проявлений организма и сокращении времени отдыха и реабилитации после нервно-эмоциональных напряжений, постоянного стрессового состояния студентов, которые негативно сказываются на психическом и физическом самочувствии и здоровье в целом. Зачастую, на этом фоне падает мотивация и заинтересованность в процессе обучения и профессионального становления, повышается вероятность потребностей во вредных привычках и проявления форм девиантного поведения. Данная ситуация, зачастую, обсуждается в качестве личностных форм проявления кон-



кретного индивидуума и не находит системного подхода в способах исключить или минимизировать негативный эффект на обучающихся в условиях конкретного образовательного учреждения. Наблюдения и исследования в данной области позволили выявить основные факторы, которые если не формируют, то дополняют негативный эффект и снижают стрессоустойчивость [4].

Первое, что бросается в глаза, находясь в том или ином учебном заведении, это цветовое оформление экстерьера и интерьера. Последнее время наблюдается тенденция применять корпоративный цвет в избыточном количестве во всех элементах наружной и внутренней отделки. В учебных заведениях среднего и высшего образования это, как правило, нейтральные темные и серые цвета, могут показаться слишком скучными и однообразными, вызвать уныние и апатию. Излишек серого цвета может спровоцировать депрессию. Его успокаивающее действие, которым он обладает в разумных количествах, превращается в угнетение. Опрос студентов показал, что более 70% положительно относятся к разнообразной цветовой гамме в интерьере учебного заведения, наблюдая, что, переходя из аудитории в аудиторию в которых цветовая отделка различается, самочувствие и настроение улучшается и ощущают нарастающую усталость и апатию при нахождении в помещениях идентичной цветовой отделки, что подтверждает доводы о необходимости применения более широкой цветовой палитры в отделке [5].

Следующим немаловажным фактором являются отношения педагогического состава с обучающимися. Несмотря на введение ФГОС, где прописаны взаимоотношения преподавателя и студента как «объект» - «объект», некоторые по-прежнему сохраняют авторитарную форму проведения занятий, не акцентируясь на интересах и потребностях самих студентов, их мотивационной составляющей, в связи с чем сильно падает интерес к той или иной дисциплине. По этой причине около 40 процентов студентов не хотят посещать ту или иную дисциплину и примерно ещё 30 посещают его только ради получения аттестации. Стоит обратить внимание на ещё одно замечание, вследствие введения инноватики в образование, даже простые вещи становятся сложными и слабоосязаемыми, это достаточно легко понять, сравнив подачу изучаемого материала, скажем, в источниках 15 летней давности и современными. Впрочем, это признают и ещё вчерашние инноватики в области образования.

Сформированность режима работы и отдыха также напрямую влияет на общее состояние обучающихся. Им, к сожалению, могут похвастаться не более трети всех обучающихся. К основным причинам, мешающим наладить свой распорядок, являются пустое времяпровождение на улице, многочасовое пользование интернет сетями и компьютерные игры. В итоге, постоянное недосыпание и отсутствие всестороннего развития тормозит не только профессиональное становление, но и нравственное, физическое развитие. Стоит отметить, что почти треть опрошенных студентов не имеет представления о том, как им сформировать и наладить свой собственный режим дня и ещё треть на данный момент не способна его постоянно соблюдать, что говорит о недостаточной работе в данном направлении общеобразовательных школ из стен которых они приходят в учреждения профессионального образования [2].

Говоря о реализации досуговой деятельности для студентов в стенах учебных заведений и вне их мы, зачастую, наталкиваемся на тот факт, что существующие кружки и секции недостаточно сформированы, отсутствует должное материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса, что не может не сказаться на заинтересованности в них самих обучающихся и ставит у них под сомнение целесообразность их посещения [3].

На практике доказано, что короткие двух-трехразовые физкультурные занятия в день, проводимые на переменах и после учебных занятий, положительно воздействуют на



умственную работоспособность студентов, помогая организму быстрее восстанавливаться после аудиторной работы, апатии и сопутствующего стресса. В содержание занятий обязательной частью должны быть включены игры и общеразвивающие физические упражнения по выбору самих студентов. В тяжелых случаях, после занятий для снятия напряжения рекомендуются циклические упражнения, такие как прогулка, бег, катания на коньках, роликах, плавание умеренной интенсивности, также посещение бани, сауны. Не советуют использовать спортивные игры высокой интенсивности, единоборства в качестве рекреационных мероприятий, так как их воздействие дополнительно наносит психоэмоциональную напряженность [1].

Отличным средством является и психосаморегуляция. Чтобы уменьшить психоэмоциональную напряженность во время аудиторных занятий рекомендуется применять дыхательные упражнения. Обусловлено это тем, что на фоне мышечного напряжения снижается психическая активность (внимание, память, мышление, положительные эмоции и др.). Суть аутогенной тренировки заключается в том, что, воздействуя на себя методами самоубеждения, самовнушения, построения логических доводов, мы снижаем уровни возбуждения, нервного, физического утомления [5].

Выводы. Проанализировав мнение различных авторов в психологии стресса, методологии и использовании интерактивных технологий в психофизической рекреации, можно сделать вывод, что выявленные проблемы необходимо обсуждать и корректировать как на уровне образовательного учреждения, так и системы образования в целом. Предложенные методы будут благотворно влиять на психоэмоциональное состояние и самочувствие обучающихся как в период обучения, так и зачётно-экзаменационный период [1].

Список литературы

1. Зайцев В.П., Ермаков С.С., Хагнер-Деренговська М. Методология рекреации в структуре образовательного пространства // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физич. воспитания и спорта. 2011. № 1. С. 58-65.
2. Агаджанян Н.А., Шарабуга Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. М: ФиС, 1989. 208 с.
3. Никулин И.Н., Соколов В.В., Коник А.А. Использование интерактивных технологий в профессиональной подготовке студентов к рекреационной деятельности на основе компетентностно-ориентированного подхода // Культура физич. и здоровье. 2010. № 5. С. 14-16.
4. Оборин М.С. Концептуальное содержание понятий «рекреация» и «туризм»: общее и различное // Вестник Тюменского гос. ун-та. 2011. № 4. С. 200-206.
5. Щербатых Е.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2012. 256 с.

УДК 378

СОЦИАЛЬНЫЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ОСНОВА ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Кокоулина О.П., Ладыженская В.В.

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

Аннотация. Современный этап развития физической культуры претерпевает ряд изменений под воздействием перемен, происходящих и в российском обществе, и в системе образования в целом. Отличительной характеристикой данного этапа является модернизация, гуманизация и индивидуализация системы физкультурного образования и физической культуры в целом, появление в системе физической культуры направлений оздоровительной направленности. Сегодня, в период интенсивного реформирования школы, характеризующийся изменением содержания образования, обновлением форм и



методов организации обучения, возникает необходимость в пересмотре традиционных средств и методик преподавания физической культуры. Одним из приоритетных направлений модернизации образования является введение инновационных технологий в преподавание физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, современная концепция, воспитательная направленность, модернизация учебных планов, инновационные технологии.

SOCIAL, PSYCHOLOGICAL, PEDAGOGICAL, MEDICAL AND BIOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION AS THE BASIS OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES

Kokoulina O.P., Ladyzhenskaya V.V.

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract. The modern stage of development of physical culture undergoes a number of changes under the influence of trends occurring in the Russian society and in education system on the whole. The distinctive features of this stage are modernization, humanization and individualization of the physical education system and physical education in general, and the appearance of recreational areas in the system of physical education. Today, during the intensive reformation of the school, which is characterized by changes in the core of education and updating the forms and methods of training organization, there is a need to revise the traditional means and methods of teaching physical education. One of the priorities of modernization of the education is the integration of innovative technologies into the teaching of physical education.

Key-words: physical education, modern concept, educational orientation, curriculum modernization, innovative technologies.

Актуальность. Ключевой задачей по развитию учебных программ в образовательных учреждениях является эффективное и целенаправленное внедрение инновационных методов обучения в физкультурное образование, которые будут обеспечивать непрерывность оздоровительного процесса обучающихся [4].

Важность темы обусловлена потребностью в научном обосновании изменения системы подготовки кадров, учитывающей изменения в теоретической базе дисциплины, профессионально – прикладной физической подготовки, спорта, адаптивной и оздоровительной физкультуры [1, 2]. На текущем уровне совершенствования образования в области физкультуры и спорта государство ориентируется на инновационную направленность в научных исследованиях, которая будет развивать следующие направления: туризм, рекреацию, медико-санаторно-курортное лечение, а также этнокультурные, педагогические и гуманитарные познания в этой области [7]. Необходимо проводить научное выявление проблем в сфере физкультурного образования неотрывно от других общественных изменений, которые и обуславливают потребность в дальнейших исследованиях его содержания.

Цель исследования – применение инновационных технологий в процессе обучения студенческой молодежи физическому воспитанию.

Отличительные черты инновационных изменений, происходящих в физкультурном образовании и их научное исследование, зависят от того, насколько система физкультурного образования подстраивается под перемены, происходящие в обществе. Задача физкультурного образования состоит в том, чтобы оптимизировать и расширить свои возможности и свою сферу влияния. Проблему необходимо рассматривать с двух позиций: опираясь на академические традиции и основополагающие подходы, усилить и ассимилировать новые научные подходы в области физической культуры и спорта.



Методы исследования. В качестве метода исследования применялась следующая рабочая гипотеза. Если применять новые научные методики оздоровительного характера, которые включают в себя генетические основы развития организма разных возрастных периодов человека, то это укрепит и сохранит здоровье населения в целом.

Для более полного анализа были исследованы следующие научные работы: общая теория систем, функциональная система, адаптационные реакции и резистентность организма, построение действий, оптимизация обучения, поэтапное формирование действий, дидактика, развивающее обучение, адекватность педагогических воздействий, идея культурологического подхода, понимание детерминации развития человека как личности и как субъекта культуры, положение о физической культуре как составной части общечеловеческой и личностной культуры; философские взгляды на человека как активного субъекта жизнедеятельности, личностно-ориентированная педагогическая система сохранения и укрепления состояния здоровья средствами физического воспитания.

В процессе исследования решались следующие задачи:

- определение новых свойств показателей, являющихся критерием оздоровления методами традиционного физкультурного образования для детей и подростков;
- анализ динамики антропометрических параметров и внедрение стандартов физического развития данной группы населения;
- изучение воздействия обоих факторов (традиционных и альтернативных) на уровень физического развития, физической подготовки и здоровье учащихся;
- дана характеристика личностно-ориентированным педагогическим технологиям на примере физического воспитания подрастающего поколения;
- разработка многофакторной оздоровительно-образовательной методики физического воспитания и ее запуск в тестовом режиме в различных образовательных учреждениях.

Инновационность подхода к данной проблеме состоит в увязке комплексного применения традиционных оздоровительных технологий физвоспитания с индивидуальным образованием.

Результаты исследования. При нынешнем уровне развития российского общества становится важным добиться усовершенствования системы образования в области физической культуры и спорта [3, 5]. Для этого требуется внедрить в образовательный процесс новые технологии [7].

Учитывая, что главным является подготовка человека к различным сферам жизнедеятельности (профессиональная, бытовая, военная и т.д.), то инструментом решения этой задачи в быстро меняющемся мире выступают как раз инновационные технологии обучения, имеющие главным образом оздоровительный характер.

Под инновациями мы подразумеваем применение на практике новейших педагогических разработок, которые направлены на формирование у учащихся не только необходимых умений и навыков, но и личностного роста, гражданской ответственности за свое здоровье [1, 2].

Сегодня физкультурное образование должно обеспечивать, прежде всего, полноценное и здоровое развитие человека, возможность полной реализации в профессии и семье [2]. Этот подход сформирован при учете базовых принципов образовательных систем, таких как доступность, природосообразность, систематичность, гуманизация, а также индивидуального, деятельностного, культурологического и демократического подходов к образованию.

В отечественном образовании в области физической культуры и спорта сегодня поставлена главная цель – овладение, прежде всего духовными ценностями физической культуры при правильном формировании необходимых умений и навыков. Осно-



ва физкультурного образования складывается из трех образовательных направлений: социально-психологическое, интеллектуально ориентированное и двигательное.

Суть социально-психологического модуля сводится к включению физической культуры в систему ценностей обучаемого по итогам учебного процесса. В свою очередь, за формирование теоретико-методологической базы поддержания физического здоровья отвечает интеллектуальный аспект, включающий в себя изучение социокультурных, психолого-педагогических, медико-биологических и других блоков знаний, непосредственно связанных с данной дисциплиной.

Физическое образование направлено на двигательную активность: воспитание физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость и гибкость), формирование умений и навыков жизненно необходимых человеку. Начинать необходимо с общеобразовательной школы, активно внедряя инновационные методики в учебно-воспитательный процесс.

Суть организации этого процесса на наш взгляд состоит из расчета трехчасового преподавания физкультуры: один час – теоретических занятий и два часа – практических. Внедрение академического часа обязывает, с одной стороны, дополнить и углубить знания по социокультурным, психолого-педагогическим, медико-биологическим основам физической культуры у преподавателей, а с другой стороны, улучшить материально-технические условия преподавания данной дисциплины.

Выводы. Эффективность процесса физвоспитания учащихся обусловлена комплексом объективных и субъективных факторов, опирающихся на инновационные технологии и решающие задачи наличия и состояния информационной, спортивно-базовой, инструментальной, кадровой, финансовой, управленческой, организационно-структурной и функциональной составляющей образовательной системы.

Список литературы

1. Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Ефремова Н.Г., Зайцев В.А. Повышение заинтересованности студентов в занятиях физической культурой // Теория и практика физической культуры. 2017. № 9. С. 22-24.
2. Кокоулина О.П., Тучков С.М., Давыдова Критерии успешной деятельности преподавателя вуза // Гуманитарное образование в экономическом вузе: сб. VI междунар. науч.-практ. интернет-конф., 20.10-30.11. 2017. № 002/4.
3. Скрыгин С.В., Рустамова Н.С. Возможности средств физического воспитания в нравственном становлении молодежи // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. ст. Всерос. с междунар. уч. очно-заочной науч.-практ. конф. (22 октября 2015.).
4. Татарова С.Ю., Кокоулина О.П., Татаров В.Б. Эволюционные процессы развития России в оценках современной студенческой молодёжи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 1. 46 с.
5. Тагариев Р.З., Шихов С.Е. Новые образовательные технологии и принципы организации учебного процесса в сфере физической культуры // Современные наукоемкие технологии. 2007. N 6. С. 92-93.
6. Тучков С.М., Давыдова Ю.А., Кокоулина О.П. Современные требования к компетенциям преподавателя высшей школы // ЦИТИСЭ. 2017. № 4 (13). 26 с.
7. Тюнников Ю.С. Анализ инновационной деятельности общеобразовательного учреждения: сценарий, подход // Стандарты и мониторинг в образовании. 2004. N 5.



УДК 796.011

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО ВЫЯВЛЕНИЯ СКРЫТОЙ СПОРТИВНОЙ ОДАРЁННОСТИ В УЧЕНИКАХ

¹Косарев С.В., ²Быков А.В.

¹МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1», г. Губкинский, Россия

²МБОУ «Основная общеобразовательная школа №3», г. Губкинский, Россия

Аннотация. Статья раскрывает одну из сторон определения скрытой спортивной одарённости ребёнка. Акцентирует внимание на преимуществе применения автоматизированного сопровождения ВФСК «ГТО» (АС ВФСК «ГТО») (<https://rosinwebc.ru/>). Отображает актуальность дифференцированного подхода на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях, в процессе определения скрытой одарённости в области физкультурно-спортивного направления.

Ключевые слова: дифференцированный подход, индивидуальные особенности, скрытая спортивная одарённость, углублённое совершенствование, ученики младшего школьного возраста общеобразовательных учреждений, автоматизированное сопровождение ВФСК «ГТО».

DIFFERENTIATED APPROACH AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS AS A MEANS TO IDENTIFY A HIDDEN SPORTING TALENT

¹Kosarev S.V., ²Bykov A.V.

¹Municipal budgetary educational institution "Secondary school №1", Gubkinsky, Russia

²Municipal budgetary educational institution "The main comprehensive school №3", Gubkinsky, Russia

Abstract. The article reveals one of the parts to the definition of a hidden sporting talent of a child. Emphasizes the advantage of using automated support VFSK "TRP" (AS VFSK "TRP") (<https://rosinwebc.ru/>). Displays the relevance of a differentiated approach at physical education lessons in general education institutions in the process of determining a hidden talent in the field of physical culture and sports.

Key-words: differentiated approach, individual characteristics, hidden sporting talent, in-depth improvement, pupils of primary school age, general education institutions, automated support VFSK "TRP".

Введение. Основные принципы смысловой системы общенациональной системы выявления – с последующим развитием - молодых талантов в Государстве и применением практических методик по выявлению их одарённости, с реализацией ряда стратегических задач предполагающих активизацию мер по поиску спортивной одарённости подрастающего поколения и создание идеализацию условий, присматривающих их развитие [6].

Организация исследования. Исследование мотивирует повышению конкурентоспособности детей при участии в спортивных соревнованиях, тем самым решает задачи ст.18 Закона ЯНАО от 27 июня 2013 года N 55-ЗАО «Об образовании в Ямало-Ненецком автономном округе» и ст.77 ФЗ 273 «Об образовании в Государстве» [1, 3, 4].

С целью определения показателей отображающих физическую подготовленность в первоклассников «Средней общеобразовательной школы №1» Ямало-Ненецкого АО г. Губкинский, были проведены контрольные тесты: «Бег на 30-метров», «Бег на 1 км.», «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу», «Наклон туловища вперёд из положения стоя на полу с прямыми ногами», «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами и приземлением на две».



С использованием (АС ФСК «ГТО») (<http://rosinwebc.ru>) [2], были выявлены 5 учащихся с явными физическими достижениями определённых физических качеств, 3-ученика из которых показали ярко выраженные способности в беге на 30-метров, 2-ученика в прыжке в длину с места толчком двумя ногами и приземление на две.

Дифференцированный подход на занятиях по физической культуре с детьми, проявившими при тестировании явные достижения в одном из физических способностей выявлению и развитию скрытой, физической способности. Сказанное спровоцировало побуждение для разработки методических приёмов направленных на дифференцированное обучения, с целью выявления скрытой спортивной одарённости, у детей, проявивших себя в очевидных достижениях при выполнении физических тестов.

Методика исследования. На каждом занятии, для выполнения упражнений, повышающих уровень скоростных и скоростно-силовых качеств, класс делился на три группы. В первой группе занимались обучающиеся, проявившие высокий уровень скоростных способностей в беге на 30, 60 метров. Вторая группа состояла из обучающихся, отобразившие физические способности в тесте «Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами и приземлением на две». В третью группу входили ученики, показавшие результаты ниже среднего уровня физического развития.

Занятия проходили в строго установленном режиме:

Тренировочные комбинации для развития скоростно-силовых качеств характера комбинировались с комбинациями на развитие координации и растягиванием задействованных в упражнении групп мышц. Длительность работы балансировалась в пределах 2-5 секунд. Комбинации статического характера выполнялись посредством повторных напряжений. Подбор комплекса упражнений осуществлялся таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Рабочая нагрузка от максимальной балансировалась в пределах 54-67%, с учётом - 6-11 повторений. При максимальных нагрузках интервалы неполного отдыха предусматривали 1-2 минуты. При том как, режимом максимальной и субмаксимальной нагрузки было предусмотрено от 2-х до 4-х минут полного отдыха. Применялось 3-5 по количеству упражнений.

Выполнение комплексов предусматривалось перед упражнениями не выносили, которые проходили в основной части урока. Продолжительность выполнения упражнений устанавливалась в пределах 5-10 минут. Варьирование временем было связано с постановкой целей и задач. При этом в обязательном порядке брались в учёт этапы подготовки и утомление занимающихся.

В основу основных правил входило построение и проведение урока:

- 1) планирование физической нагрузки на уроке;
- 2) структура и направленность урока;
- 3) качественное проведение урока;
- 4) умение учителя интегрировать эти правила в каждом уроке и определяет педагогическое мастерство. – Это являлось неотъемлемой частью каждого занятия.

Результаты исследования. Исходные показатели представлены на рис. 1 и 2.

Результаты показателей эксперимента отобразили значительный рост скоростно-силовых качеств в обучающихся с ярко выраженной спортивной одарённостью в скоростных способностях. Также в повторном тестировании, значительным приростом скоростных качеств были отмечены дети, с ярко выраженной скоростно-силовой спортивной одарённостью (рис. 3, рис. 4). В то время, как у других обучающихся класса, повышение уровня физических качеств показал не значительный сдвиг.



РЕЗУЛЬТАТ

выполнения государственных требований комплекса «ГТО»

Дата тестирования:

Участник: Коллективный отчёт

Количество участников: 3

Возраст: 8 лет

Степень, программа: I (6-8 лет)

Ответственный за подготовку, должность: Косарев Сергей Викторович

Организация (учреждение, класс): МБОУ "СОШ № 1",

Муниципальное образование: г. Губкинский

Обязательные испытания (тесты)	№1	Бег на 30 м (с)	
	№2	Бег на 1 км (мин, с)	
	№4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	
	№4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	
Испытания (тесты) по выбору	№5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	

Итоговый результат выполнения норматива «Готов к труду и обороне» (ГТО)



Рис. 1. (АС ВФСК «ГТО») Информационно-научный WEB центр физической культуры здоровья и спорта

РЕЗУЛЬТАТ

выполнения государственных требований комплекса «ГТО»

Дата тестирования:

Участник: Коллективный отчёт

Количество участников: 2

Возраст: 8 лет

Степень, программа: I (6-8 лет)

Ответственный за подготовку, должность: Косарев Сергей Викторович

Организация (учреждение, класс): МБОУ "СОШ № 1",

Муниципальное образование: г. Губкинский

Обязательные испытания (тесты)	№1	Бег на 30 м (с)	
	№2	Бег на 1 км (мин, с)	
	№4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	
	№4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	
Испытания (тесты) по выбору	№5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	

Итоговый результат выполнения норматива «Готов к труду и обороне» (ГТО)



Рис. 2. (АС ВФСК «ГТО») Информационно-научный WEB центр физической культуры здоровья и спорта



РЕЗУЛЬТАТ

выполнения государственных требований комплекса «ГТО»

Дата тестирования:

Участник: Коллективный отчёт

Количество участников: 3

Возраст: 8 лет

Степень, программа: I (6-8 лет)

Ответственный за подготовку, должность: Косарев Сергей Викторович

Организация (учреждение, класс): МБОУ "СОШ № 1",

Муниципальное образование: г. Губкинский

Обязательные испытания (тесты)	№1	Бег на 30 м (с)	
	№2	Бег на 1 км (мин, с)	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	
	№4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	
Испытания (тесты) по выбору	№5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	

Итоговый результат выполнения норматива «Готов к труду и обороне» (ГТО)



Рис. 3. (АС ВФСК «ГТО») Информационно-научный WEB центр физической культуры здоровья и спорта

РЕЗУЛЬТАТ

выполнения государственных требований комплекса «ГТО»

Дата тестирования:

Участник: Коллективный отчёт

Количество участников: 2

Возраст: 8 лет

Степень, программа: I (6-8 лет)

Ответственный за подготовку, должность: Косарев Сергей Викторович

Организация (учреждение, класс): МБОУ "СОШ № 1",

Муниципальное образование: г. Губкинский

Обязательные испытания (тесты)	№1	Бег на 30 м (с)	
	№2	Бег на 1 км (мин, с)	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	
	№4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	
Испытания (тесты) по выбору	№5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	

Итоговый результат выполнения норматива «Готов к труду и обороне» (ГТО)



Рис. 4. (АС ВФСК «ГТО») Информационно-научный WEB центр физической культуры здоровья и спорта



Подобного рода эксперимент проходил с обучающимися 8-а класса МБОУ «ООШ №3» г. Губкинский. Где в первом тестировании 4 обучающихся показали ярко выраженные достижения в тесте «Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами и приземлением на две ноги», а 2 ученика отметились высокой способностью в беге на 60- метров. Анализ результатов повторного тестирования показал у 6-ти учеников высокий уровень достижения физической подготовленности как в беге на 60 метров, так и в тесте «Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами и приземлением на две ноги».

Анализ результатов констатирующего эксперимента как с обучающимися 1-х классов МБОУ «СОШ №1», так и с обучающимися 7-х классов МБОУ «ООШ №3», показал непредвиденные изменения в физическом развитии учеников, которые отметились высоким приростом скоростных и скоростно-силовых качеств. Прирост был замечен в тех обучающихся, у которых произошёл значительный сдвиг в уровне развития гибкости, по сравнению с теми учениками, уровень гибкости у которых остался без изменений, или с незначительным сдвигом. Тем самым, в обучающихся, не проявивших себя в выраженных достижениях физической способности при первом тестировании, в процессе развития гибкости, более выражено произошёл процесс прироста уровня отстающих у них физических качеств, что подтвердили результаты показателей констатирующего эксперимента.

Заключение. Применение дифференцированного подхода на уроках физической культуры с обучающимися врождённой спортивной одарённостью одного из физических качеств, способствует выявлению и развитию скрытого врождённого физического качества, и тем самым, частично решает задачи ст. 18 Закона ЯНАО от 27 июня 2013 года N 55-ЗАО «Об образовании в Ямало-Ненецком автономном округе» и ст.77 ФЗ 273 «Об образовании в РФ». [1, 3, 4]. Таким образом, очевидно, что применение дифференцированного подхода на уроках физической культуре как в начальной, так и в старшей школе имеет значительное место не только при развитии отстающих физических качеств, но и при выявлении в обучающихся скрытой врождённой спортивной одарённости.

Список литературы

1. Закон Ямало-Ненецкого АО от 27 июня 2013 года N 55-ЗАО «Об образовании в Ямало-ненецком автономном округе».
2. Информационно-Научный центр физической культуры, спорта и здоровья [Электронный ресурс]. URL: <http://rosinwebc.ru>
3. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 03.04.2012 N Пр-827).
4. ФЗ 273 «Об образовании в Российской Федерации».
5. Электронный ресурс. URL: <http://pedsovet.su/publ/48-1-0-6153>
6. Электронный ресурс. URL: <http://ped-kopilka.ru/blogs/dmitrii-mihailovich-kazakov/rabota-s-odarenyimi-detmi-na-urokah-fizicheskoi-kultury.html>

УДК 612.885, 796.015.6

ОЦЕНКА СВОЙСТВ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Кошкаргов Д.А., Булатова Г.А., Гимазов Р.М.

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Стабилометрия – один из современных методов объективной оценки состояния здоровья детей с задержкой психического развития, который может использоваться в общеобразовательном процессе. Цель – оценить свойства двигательных



способностей детей с задержкой психического развития методом стабилотрии. Результат: с помощью метода стабилотрии можно определять оценку свойств двигательных способностей детей с задержкой психического развития: уровня мышечной синергии и нервного напряжения.

Ключевые слова: стабилотрия, мышечная синергия, нервное напряжение, задержка психического развития.

EVALUATION OF MOTOR ABILITY PROPERTIES OF CHILDREN AGED 8-10 WITH MENTAL RETARDATION

Koshkarov D.A., Bulatova G.A., Gimazov R.M.

Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

Abstract. Stabilometry is one of modern methods of objective assessment of the health status of children with mental retardation, which can be used in the educational process. The goal is to assess the properties of children motor abilities with mental retardation by the method of stabilometry. As a result of using the method of stabilometry, you can determine the assessment of properties of children motor abilities with mental retardation, the level of threshold of kinesthetic sensitivity, the level of muscular synergy.

Key-words: stabilometry, motor sensitivity, nervous tension, mental retardation.

Введение. Исследования задержки психического развития в России проводились тремя научными коллективами: высшую нервную деятельность школьников с задержкой психического развития изучали ученые во главе с профессором А.Г. Ивановым-Смоленским, условно-рефлекторную деятельность детей школьного возраста изучал профессор Н.И. Красногорский с группой сотрудников, в шестидесятые годы под руководством профессора А.Р. Лурии была проведена большая серия исследований высшей нервной деятельности у учащихся вспомогательной школы [1, с. 40].

Занятия физкультурой оказывают благотворное воздействие на познавательную деятельность учащихся с задержкой психического развития. Активизация кровообращения и более глубокое дыхание содействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом. Также повышает способность человека сосредоточиться. Движения постепенно снимают нервное напряжение. Вследствие этого мы испытываем радость: у нас ничего не болит, нет никаких недомоганий, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение [11, с. 5].

Учёт психического состояния ребёнка является одной из актуальнейших проблем современной образовательной практики, которая призвана обеспечить физическое и психическое здоровье подрастающего поколения. Гармоничным мы можем назвать такое воздействие человека с окружающей жизненной средой, при котором сохраняются его здоровье, способность к адекватному поведению и деятельности, а также появляются возможности для полноценного личностного развития [5, с. 20; 6, с.17].

Цель исследования – оценить свойства двигательных способностей детей с задержкой психического развития методом стабилотрии.

Результаты исследования. Задержка психического развития может возникать под влиянием средовых (социальных) факторов, что, однако, не исключает наличие первоначальной органической основы нарушения. Чаще всего дети с ЗПР растут в условиях гипопеки (безнадзорности) или гиперопеки, авторитарного характера воспитания, социальной депривации, дефицита общения со сверстниками и взрослыми. Задержка психического развития вторичного характера может развиваться при ранних нарушениях слуха и зрения, дефектах речи вследствие выраженного дефицита сенсорной информации и общения [4].



Группа детей с задержкой психического развития неоднородна. В специальной психологии предложено множество классификаций задержки психического развития, например, К. С. Лебединская выделяет 4 клинических типа ЗПР [4, с. 74].

ЗПР конституционального генеза обусловлена замедлением созревания ЦНС. Характеризуется гармоническим психическим и психофизическим инфантилизмом. При психическом инфантилизме ребенок ведет себя, как более младший по возрасту; при психофизическом инфантилизме страдает эмоционально-волевая сфера и физическое развитие. Антропометрические данные и поведение таких детей не соответствуют хронологическому возрасту. Они эмоционально лабильны, непосредственны, отличаются недостаточным объемом внимания и памяти. Даже в школьном возрасте у них преобладают игровые интересы.

ЗПР соматогенного генеза обусловлена тяжелыми и длительными соматическими заболеваниями ребенка в раннем возрасте, неизбежно задерживающими созревание и развитие ЦНС [3, с. 47]. В анамнезе детей с соматогенной задержкой психического развития часто встречаются бронхиальная астма, хроническая диспепсия, сердечно-сосудистая и почечная недостаточность, пневмонии и др. Обычно такие дети долгое время лечатся в больницах, что вдобавок обуславливает еще и сенсорную депривацию. ЗПР соматогенного генеза проявляется астеническим синдромом, низкой работоспособностью ребенка, меньшим объемом памяти, поверхностным вниманием, плохой сформированностью навыков деятельности, гиперактивностью или заторможенностью при переутомлении.

ЗПР психогенного генеза обусловлена неблагоприятными социальными условиями, в которых пребывает ребенок (безнадзорностью, гиперопекой, жестоким обращением). Дефицит внимания к ребенку формирует психическую неустойчивость, импульсивность, отставание в интел-лектуальном развитии. Повышенная забота воспитывает в ребенке безынициативность, эгоцентризм, безволие, отсутствие целеустремленности [2].

ЗПР церебрально-органического генеза встречается наиболее часто. Обусловлена первичным негрубым органическим поражением головного мозга. В этом случае нарушения могут затрагивать отдельные сферы психики либо мозаично проявляться в различных психических сферах. Задержка психического развития церебрально-органического генеза характеризуется несформированностью эмоционально-волевой сферы и познавательной деятельности: отсутствием живости и яркости эмоций, низким уровнем притязаний, выраженной внушаемостью, бедностью воображения, двигательной расторможенностью и т. п [2, с. 21].

Стабилометрия – метод объективной оценки состояния позно-тонических рефлексов методом оценки характеристик баланса тела [12].

С помощью метода стабилометрии можно определить адаптивные реакции нервно-мышечной системы, информативные для оценки уровня порога кинестетической чувствительности, уровня мышечной синергии, нервного напряжения [7, 8, 9, 10].

Результаты проведенного эксперимента свидетельствуют о том, что в пробе Ромберга с закрытыми глазами определяемое нервное напряжение и мышечная синергия практически у всех детей с ЗПР находится на низком уровне. При предъявлении им стандартной физической нагрузки с дополнительным чтением вслух на память таблицы умножения практически у всех детей с ЗПР показатели нервного напряжения и мышечной синергии снизились, за исключением одного ребёнка. У него одного после нагрузки наблюдалась положительная динамика в изменении значений мышечной синергии.

Выводы. У большинства исследуемых детей с ЗПР организм не приспособлен к физическим нагрузкам. Показатели свойств двигательных способностей таламо-паллидарного уровня нервной системы – нервного напряжения и мышечной синергии



находятся на низком уровне. Дети с такими показателями склонны к риску возникновения травм на уроках физической культуры и в повседневной жизни. Работа, направленная на согласованность двигательных действий, им удаётся с трудом.

Список литературы

1. Аксенова А.М. Дети с задержкой психического развития в образовательной школе // Физическое воспитание в школе. 2015. № 5. С. 35-40.
2. Аршинская Е.Л. Психопрофилактика в школе как способ сохранения психологического здоровья в пубертатный период // Вестн. Восточно-Сибирской гос. акад. образования. 2012. Вып. 16. (Серия: Педагогические науки). С. 140-143.
3. Баряева Л.Б., Гаврилушкина О.П., Зарин А.П., Соколова Н.Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. СПб.: КАРО; 2014. 272 с.
4. Голощапов Б.Р. Характеристика детей с задержкой психического развития: Учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 312 с.
5. Гудков Ю.Э. Обсуждение эффективности процесса физического воспитания младших школьников с отклонениями в поведении в условиях формирующей физкультурно-оздоровительной среды общеобразовательного учреждения школа-интернат // Адаптивная физическая культура. 2011. № 1 (45). С. 20-23.
6. Дичковская И. Инновационные педагогические технологии: учебное пособие. К.: Академвидав. 2014. С.17-51.
7. Гимазов Р.М., Булатова Г.А. Классификация показателей кинестетической чувствительности и согласованных мышечных напряжений у спортсменов при регуляции вертикальной стойки с открытыми глазами // Биомеханика спортивных двигательных действий и биомеханический контроль в спорте): мат-лы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. Московская государственная академия физической культуры. Малаховка, 2014. С. 24-29.
8. Гимазов Р.М., Булатова Г.А. Оценка кинестетической чувствительности у спортсменов // Спорт и здоровье: новые подходы и перспективы : сб. тр. I междунар. Интернет-конф. Казань, 30-31 октября 2012 г. / ред. Е. Д. Изотова. Сервис виртуальных конференций Pax Grid. Казань: Изд-во "Казанский университет", 2012. С. 23-26.
9. Гимазов Р.М., Булатова Г.А. Оценка нервной регуляции моторной активности при стабилметрическом обследовании // Наука-2020: Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики : мат-лы IX Междунар. науч.-практ. конф. 28-30 апр. 2016 г. Орел. / НИЦ МАБИВ ; ФГБОУ ВО «Орлов. гос. ун-т имени И. С. Тургенева» ; под. ред. В. С. Макеевой. Орел, 2016. №4 (10). 298 с. URL: [http://akadem-mabiv.ru/Nauka2020_4\(10\)_2016_MNPK_4_416.html](http://akadem-mabiv.ru/Nauka2020_4(10)_2016_MNPK_4_416.html).
10. Гимазов Р.М., Булатова Г.А. Уровни мышечной регуляции вертикальной стойки с открытыми глазами у спортсменов // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : сб. науч. тр. XIV Всерос. с междунар. участ. науч.-практ. конф. : в 2 т. / под ред. С. И. Логинова, Ж. И. Бушевой. Surgut : ИЦ СурГУ, 2015. Т. 1. С. 45-48.
11. Дмитриев С.В. Теория и технология образовательного развития при обучении двигательным действиям в сфере адаптивной физической культуры // Адаптивная физическая культура. 2008. № 1. С. 4-10.
12. Усачёв В.И., Говорун М.И., Голованов А.Е., Кузнецов М.С. Динамическая стабилизация вертикального положения тела человека // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2010. 110 (9). С.164-169.



УДК 796.07

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ (СЛУШАТЕЛЕЙ) ВУЗА МВД РОССИИ НА ОСНОВЕ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА**

Лигута В.Ф.

Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты экспериментального исследования по использованию педагогического мониторинга в процессе физической подготовки курсантов (слушателей) Дальневосточного юридического института МВД России. Разработанная методика физической подготовки, основанная на результатах педагогического мониторинга, способствует улучшению физического состояния, повышению мотивации к двигательной активности, учебно-тренировочным занятиям по физической подготовке и самоконтролю за уровнем здоровья, повышению качества теоретических знаний обучающихся.

Ключевые слова: физическая подготовленность, курсанты, педагогический мониторинг.

**IMPROVEMENT OF PHYSICAL TRAINING PROCESS OF CADETS (LISTENERS)
OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION OF THE MINISTRY OF INTERNAL
AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION ON THE BASIS
OF PEDAGOGICAL MONITORING**

Liguta V.F.

Far Easten Law Institute of the Russian Federation, Khabarovsk, Russia

Abstract. The article presents the results of an experimental study on the use of pedagogical monitoring in the process of physical training of young cadets of Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The developed method of physical training, based on the results of pedagogical monitoring, helps to improve physical condition, increase motivation for motor activity, training sessions for physical education and self-control over the level of health, improve the quality of theoretical knowledge of students.

Key-words: physical training, cadets, pedagogical monitoring.

Актуальность исследования. Проведенные исследования многих авторов убедительно свидетельствуют, что для кардинального улучшения процесса физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России необходимо, в первую очередь, создание условий, обеспечивающих развитие качества этого процесса, внедрение новых передовых технологий совершенствования профессионально важных качеств обучающихся [1, 2].

По-нашему мнению, для решения данных задач важную роль должен играть педагогический мониторинг, который в последнее время широко используется в системе образования и служит информационной основой управления.

Большинство исследователей в педагогике рассматривают мониторинг как средство управления качеством образования, который предусматривает систему сбора, обработки, хранения и распространения информации об образовательной системе или отдельных элементов, ориентированную на информационное обеспечение управления, позволяющую судить о состоянии объекта в любой момент времени и может обеспечить прогноз его развития [3, 4].

В контексте нашего исследования педагогический мониторинг или образовательный мониторинг имеет наибольшее значение, поскольку физическая культура и, в частности, физическая подготовка является составной частью профессиональной под-



готовки сотрудников органов внутренних дел. Она осуществляется в рамках первоначальной подготовки, обучения по образовательным программам начального профессионального образования, среднего профессионального образования, высшего профессионального образования, послевузовского профессионального образования, дополнительного профессионального образования в образовательных организациях системы МВД России, центрах профессиональной подготовки.

Физическая подготовка в образовательных организациях высшего образования МВД России как учебная дисциплина является важнейшим компонентом профессиональной подготовки будущего сотрудника органов внутренних дел и развития личности. Профессорско-преподавательский состав специализированных кафедр на учебных занятиях по физической подготовке осуществляет педагогический процесс по формированию у обучаемых знаний, умений и навыков, развитию физических качеств, необходимых при выполнении оперативно-служебных задач сотрудниками органов внутренних дел.

В связи с этим, наибольшее значение в контексте эффективности процесса физической подготовки курсантов вузов МВД России, имеет педагогический мониторинг, который понимается как способ организации сбора, хранения, обработки и распространения информации о педагогической системе физической подготовки. Он обеспечивает непрерывное отслеживание хода учебно-тренировочного процесса и дает возможность внесения соответствующих корректив, осуществлять прогноз и функцию управления. По своей сути любой педагогический мониторинг носит управленческий характер и направлен на конечный качественный результат педагогического процесса.

В организованных занятиях направленность и содержание физической подготовки должна определяться и корректироваться на информационной основе, содержащей объективные результаты комплексного педагогического мониторинга качества физической подготовки, контроля организации и проведения учебно-тренировочных занятий и физической подготовленности занимающихся, а также анализа и прогнозирования его динамики.

Цель исследования – разработка и внедрение педагогического мониторинга для принятия обоснованных управленческих решений по дальнейшему совершенствованию системы физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России.

Задачи исследования:

1. Разработать модель технологии проведения педагогического мониторинга курсантов (слушателей) ДВЮИ МВД России.
2. Разработать дневник здоровья и физической подготовленности курсанта (слушателя) образовательной организации МВД России.
3. Экспериментально обосновать эффективность использования педагогического мониторинга, позволяющего повысить уровень физического состояния курсантов (слушателей) вузов МВД России.

На рис. представлена модель технологии проведения педагогического мониторинга в образовательных организациях МВД России, которая включает два блока: диагностико-информационный и деятельностный. Диагностико-информационный блок включает ряд последовательных операций: тестирование показателей физического состояния, уровня знаний, оценка мотивации, обработка результатов, аналитический отчет, создание банка данных. Деятельностный блок включает ряд действий, осуществляющих разработку рекомендаций по совершенствованию физической подготовки и внесение соответствующих корректив.

Для самоконтроля физического состояния обучающихся в вузе нами еще в 2011



году разработан и внедрен «Дневник здоровья и физической подготовленности курсанта (слушателя) ДВЮИ МВД России», который до настоящего времени используется в процесс физической подготовки.

В содержание дневника входит организация и методика проведения тестирования по оценке уровня физического развития, функциональной и двигательной подготовленности, рекомендации по обработке и анализу данных показателей, использованию наиболее эффективных физических упражнений (их примерные комплексы) для развития физических качеств, средства и методы закаливания, меры безопасности на занятиях физической подготовки. В дневнике представлены нормативы по физической подготовке курсантов и слушателей с учетом курса обучения. Курсанты в течение всего периода обучения заполняют таблицы показателей своего физического состояния, что позволяет им объективно на основе нормативных данных оценивать уровень своего здоровья.

Для оценки уровня физического развития используются показатели: длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки (ОГК), жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила кистей рук, становая сила, а также индексы физического развития: весоростовой индекс (ВРИ), индекс пропорциональности между окружностью грудной клетки и ростом стоя (ИП), силовые индексы. Кроме этого для функциональной оценки деятельности сердечнососудистой системы определяются частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное кровяное давление (АКД).

Оценка уровня физической подготовленности курсантов и слушателей осуществляется на основе нормативных требований МВД России. Для этого используются различные тестовые упражнения, характеризующие развитие определенных физических качеств: бег 10х10 м; 100 м; 1000 м; 3000 м; 5000 м; подтягивание на перекладине; наклон вперед из положения сидя; прыжок в длину с места; отжимание в упоре лежа; лазание по канату без помощи ног; гиревое двоеборье (24 кг) и др.

С целью доказательства эффективности использования результатов педагогического мониторинга для совершенствования физической подготовленности курсантов (слушателей) нами проведен эксперимент в течение всего периода их обучения (2013-2018 г.) в ДВЮИ МВД России.

В эксперименте участвовали контрольная группа (КГ): 28 юношей факультета юриспруденции и экспериментальная группа (ЭГ): 30 юношей факультета правоохранительной деятельности. Курсанты данных групп были отобраны из всего контингента обучающихся на первом курсе в начале учебного года (2013-2014 г.) таким образом, что они не имели существенных различий в уровне физического состояния.

Для КГ и ЭГ ежегодно в начале и в конце учебного года представлялись аналитические результаты исследования физического состояния курсантов. Кроме этого данная информация доводилась до преподавателей, осуществляющих учебно-тренировочные занятия по физической подготовке в данных группах. При этом для преподавателей и курсантов КГ конкретные рекомендации не давались. Для самоконтроля каждому курсанту выдавался «Дневник здоровья», где он мог фиксировать свои результаты на протяжении всего периода обучения в вузе. Общее количество учебных часов отведенных на физическую подготовку согласно рабочей программы для данных групп составляло 500 часов, в том числе 16 часов на теоретический курс (8 часов лекций и 8 часов семинарских занятий) [5].

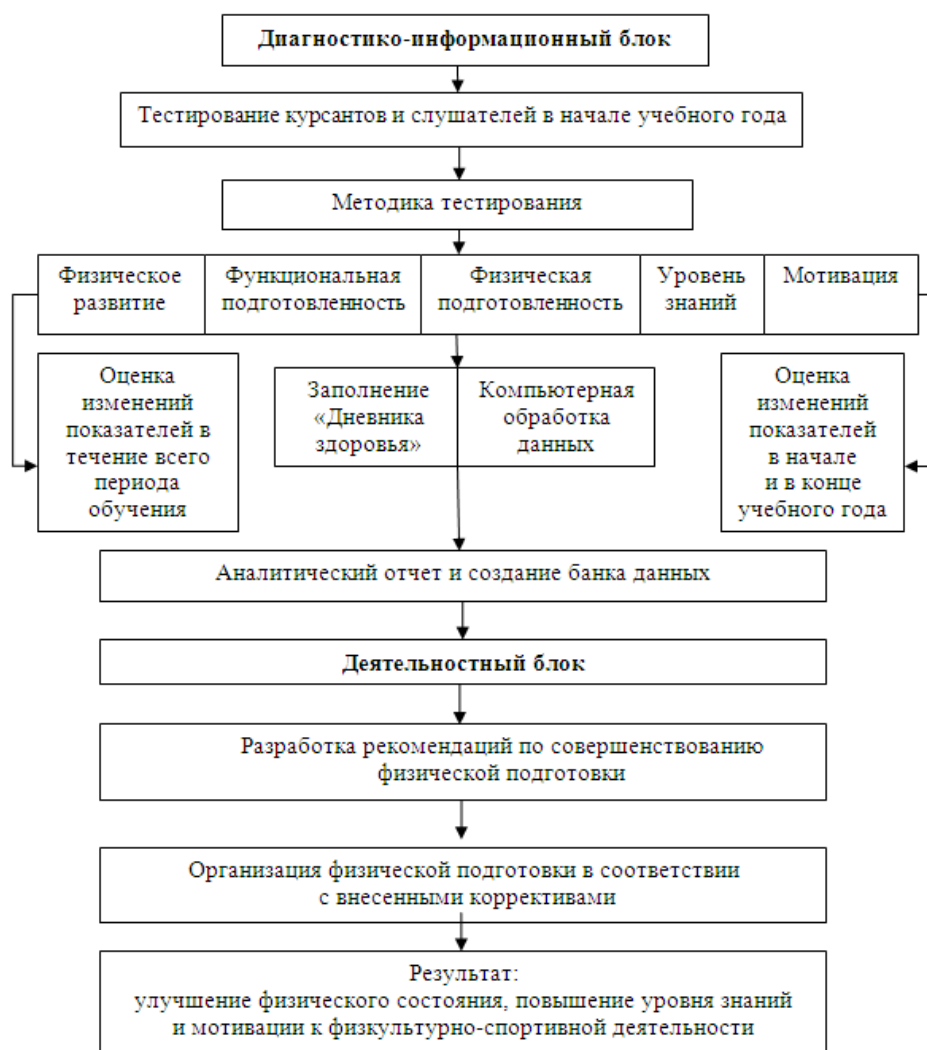


Рис. Модель технологии проведения педагогического мониторинга в образовательных организациях МВД России

В ЭГ курсантами, помимо представления информации об их физическом состоянии, в процессе практических занятий дополнительно осваивался материал об индивидуальных показателях физического состояния, подборе наиболее эффективных физических упражнений с целью коррекции отстающих физических качеств, составлении комплексов физических упражнений для развития определенных физических качеств, проведении самостоятельных занятий по физической подготовке. Плановмерно осуществлялось формирование у курсантов умений и навыков к самостоятельной организации различных форм занятий, определение средств и методов (из ранее освоенных) занятий. Все это позволило обеспечить активное включение обучающихся в процесс совершенствования собственной физической подготовленности, развивать творчество и мышление, интерес и потребности в разнообразных формах занятий физическими упражнениями, создать положительную мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности. Преподаватели, ответственные за проведение занятий по физической подготовке в ЭГ, постоянно осуществляли контроль заполнения дневников здоровья курсантами, совместно с ними анализировали показатели физического развития, функциональной и двигательной подготовленности, составляли комплексы упражнений для коррекции каждого качества.



Результаты экспериментального исследования, приведенные в таблице, показывают, что даже в КГ при одном информировании курсантов (слушателей) и преподавателей по физической подготовке за весь период обучения в вузе произошли определенные положительные сдвиги в показателях двигательной подготовленности. Однако динамика прироста результатов наблюдается к 3-4 курсам обучения, затем происходит стабилизация или снижение темпов прироста к выпускному курсу.

Таблица
Показатели двигательной подготовленности курсантов и слушателей за период обучения в вузе ($M \pm m$)

Курс	Показатели						
	Бег 100 м, с	Челночный бег 10x10м, с	Бег 1000 м, мин. с	Подтягивание,* раз	Наклон туловища вперед, см	Прыжок в длину с места, см	
1	КГ	13,7 ± 0,19	27,6 ± 0,10	3,40 ± 2,40	11,6 ± 0,17	12,6 ± 0,16	228,6 ± 2,19
	ЭГ	13,8 ± 0,20	27,5 ± 0,12	3,42 ± 3,60	11,3 ± 0,21	12,9 ± 0,20	230,0 ± 2,10
	P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
2	КГ	13,5 ± 0,21	26,9 ± 0,11	3,31 ± 3,11	12,8 ± 0,18	13,7 ± 0,09	235,5 ± 2,00
	ЭГ	13,0 ± 0,19	24,7 ± 0,12	3,26 ± 2,78	13,6 ± 0,17	14,6 ± 0,10	241,3 ± 2,01
	P	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05
3	КГ	13,2 ± 0,14	25,6 ± 0,10	3,25 ± 2,29	13,3 ± 0,15	13,8 ± 0,13	240,1 ± 2,13
	ЭГ	12,8 ± 0,16	24,1 ± 0,12	3,20 ± 3,32	14,6 ± 0,11	15,1 ± 0,10	247,4 ± 2,05
	P	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05
4	КГ	13,2 ± 0,16	25,9 ± 0,14	3,24 ± 3,14	13,8 ± 0,12	14,1 ± 0,10	241,2 ± 2,17
	ЭГ	12,6 ± 0,16	23,9 ± 0,11	3,19 ± 3,10	15,7 ± 0,10	15,8 ± 0,08	249,4 ± 2,14
	P	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05
5	КГ	13,3 ± 0,21	26,5 ± 0,11	3,30 ± 3,11	14,2 ± 0,13	13,0 ± 0,12	239,7 ± 2,11
	ЭГ	12,3 ± 0,17	23,6 ± 0,15	3,18 ± 3,16	16,5 ± 0,14	15,7 ± 0,14	247,9 ± 2,15
	P	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

В ЭГ, по сравнению с КГ, наблюдается наибольшее улучшение показателей, характеризующих развитие физических качеств ($P < 0,05$).

Если анализировать показатели физического развития у курсантов КГ и ЭГ за весь период обучения, следует отметить, что длина тела у юношей к пятому курсу, в основном, не меняется и в среднем составляет 176,8 см. Отмечается тенденция к увеличению веса тела у курсантов КГ ($P < 0,05$), что свидетельствует о снижении двигательной активности к выпускному курсу.

Показатели весоростового индекса (вес тела, г/ рост стоя, см) у юношей КГ и ЭГ не зависимо от курса, в основном, соответствуют норме и превышают её.

Показатели сердечно-сосудистой системы (ЧСС и АКД) курсантов КГ и ЭГ на протяжении всего периода обучения в вузе находились на одинаковом уровне и составляли 70-72 уд/мин и 120/80 мм рт.ст.

Показатель ЖЕЛ, характеризующий деятельность дыхательной системы у юношей КГ увеличивался к 3-4 курсам, а затем наблюдалось его снижение на последнем году обучения. В ЭГ этот показатель имел тенденцию к постоянному увеличению на более высоком уровне ($P < 0,05$), что объясняется выполнением большого объема циклической нагрузки аэробного энергообеспечения.

В целом показатели физического развития имеют более высокие значения в ЭГ, что по нашему мнению, связано с использованием в процессе физической подготовки целенаправленных физических упражнений.

Важно отметить, что занятия по физической подготовке должны быть направлены не только на совершенствование двигательной подготовленности, формирование умений и навыков боевых приемов борьбы у курсантов, но и на образовательные зада-



чи, способствующие усвоению учащимися знаний по использованию физических упражнений с целью укрепления здоровья и формирования положительной мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, самостоятельным занятиям.

Для определения влияния экспериментальной методики на мотивацию к занятиям физической подготовки и уровень знаний курсантов проводился анкетный опрос и оценка теоретических знаний по предмету «Физическая подготовка» до и после эксперимента. Анализ конечных межгрупповых различий свидетельствует о более качественных знаниях и формировании мотивации к физкультурно-спортивной деятельности в ЭГ.

Выводы. Таким образом, проведение педагогического мониторинга в процессе физической подготовки курсантов (слушателей) позволяет проводить коррекцию выявленных отклонений, учитывать их индивидуальные особенности физического состояния, дифференцированно подбирать средства и методы физического воспитания, направленные на развитие физических качеств занимающихся, улучшение мотивации и знаний в области физической культуры.

Экспериментальная методика использования педагогического мониторинга в процессе физической подготовки является более эффективной, что подтверждается достоверным улучшением физического развития, функциональной и двигательной подготовленности. Она способствует повышению мотивации к двигательной активности, учебно-тренировочным занятиям по физической подготовке и самоконтролю за уровнем здоровья, повышению качества теоретических знаний обучающихся.

Список литературы

1. Гальцев С.А. Физическая подготовка курсантов и слушателей учебных заведений МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Межд. науч.-практ. конф. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 56-58.
2. Лигута В.Ф., Горин К.Ю., Рукавишников А.С. Динамика физического состояния курсантов и слушателей в процессе обучения в вузе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 1 (131). С. 129-134.
3. Майоров А.Н. Мониторинг в образовании: монография. М., 2005. 424 с.
4. Миронова С.П. Педагогический мониторинг как условие повышения эффективности управления процессом физического воспитания студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тюмень, 2004. 25 с.
5. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России. Москва, 2007. 43 с.

УДК 378

СТРУКТУРА СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ ИМ. КАРЛА ФОН ОСЕЦКОГО (Г. ОЛЬДЕНБУРГ, ГЕРМАНИЯ)

Лисеенкова А.В., Кокоулина О.П.

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

Аннотация. Данная статья описывает среду физической активности в Германии и раскрывает структуру спортивного движения в университете им. Карла фон Оссецкого в г. Ольденбург. В данном тексте будут раскрыты преимущества существующей системы спортивной мотивации для студентов, преподавателей и жителей Ольденбурга, наравне со средствами поддержания этой системы на фоне бэкграунда общего развития физической активности среди населения Германии. В результате, в финальной части статьи представленное описание физического вовлечения в систему позволит увидеть



завершенную картину эффективности данной структуры для установки должного уровня здоровья среди населения.

Ключевые слова: структура спортивного направления, развитие, университет им. Карла фон Оссецкого, спорт в Германии, спорт-мотивация, поддержка спорта.

THE SPORT DEPARTMENT STRUCTURE OF CARL VON OSSIETZKY UNIVERSITY (IN OLDENBURG, GERMANY)

Liseenkova A. V., Kokoulina O.P.

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract. The article describes the environment of physical activity in Germany and discloses the structure of the sports movement at Carl von Ossietzky University in Oldenburg. In this context, the advantages of the existing system of sports motivation for students, teachers and residents of Oldenburg are presented, as well as the means of supporting this system over the background of the general development of physical activity among the inhabitants of Germany. As a result, in the final part of the article the description of practical involvement into this system allows to see a complete picture of the effectiveness of this structure for maintaining a proper health level of the population.

Key-words: sports structure, development, Carl von Ossietzky University in Oldenburg, sport in Germany, sport-motivation, support of sports.

Введение. Согласно исторической традиции, спорт имеет большое значение в жизни немцев с самого основания первых гимнастических учреждений до наших дней. В принципе, эта физическая культура как таковая берет свое начало в 1811 году, когда Фридрих Людвиг Ян открыл первую гимнастическую гимназию Turnplatz, расположенную в открытом космосе на территории Volkspark Hasenheide в Берлине. Практические занятия были ориентированы на молодое поколение, а идеи, воплощенные Фридрихом, нашли быстрый ответ и поддержку государства, а национальные фестивали в Кобурге (с 1860 года), в Берлине (1861) и Лейпциге (1863) привели немецкий народ к единому размаху гимнастического движения. Позже, из-за внешней политики Германии, физическое воспитание молодого поколения имело более учебный характер, направленный на подготовку населения, способного выступать в рядах армии, и поэтому национал-социалистическая партия была заинтересована в построении культа физического превосходства. В конце Второй мировой войны коммунистическая Восточная Германия стремилась укрепить режим, обращая особое внимание на спортивные достижения.

Цель исследования – показать, что физическая культура выступает важным компонентом общекультурной компетенции студента, способствует гармонизации духовного и телесного развития личности, обеспечивает здоровый образ жизни и эффективную подготовку к трудовой деятельности[1].

Методы исследования. Были использованы статистические и эмпирические данные по исследуемой теме, включающие в себя заключения научных исследований и реальные примеры рассматриваемого университета.

Результаты исследования. В умах и понимании современных немцев спорт укореняется как нечто обязательное и само собой разумеющееся. Например, в школах дети имеют возможность участвовать в более чем шестистах образовательных программах для развития спорта, поддерживаемых Олимпийской спортивной конфедерацией Германии (ger. Deutscher Olympischer Sportbund, или DOSB). Принимая во внимание это, наряду с нынешней тенденцией к здоровому образу жизни, Конфедерация дает следующую положительную статистику: 29,6 миллиона человек (36% населения)



официально зарегистрированы в различных спортивных клубах (которые, в свою очередь, имеют чуть меньше 91 000 человек в стране), и доля участников будет расти в ближайшие несколько лет. Кроме того, многие люди предпочитают заниматься спортом самостоятельно: такие мероприятия, как вечерние пробежки, дружеские теннисные бои или футбольные матчи в командном зачете - немцы с удовольствием посвящают свое свободное время всем видам деятельности. Отношение людей к этому – это способ сохранить свое здоровье, избегая проблем, связанных с сидячим образом жизни и стрессом.

Хотя в Германии участвуют разные возрастные категории, в основном молодые люди в возрасте от 18 до 28 лет вносят наибольший вклад в спортивное движение. В Нижней Саксонии значительная часть населения состоит из студентов, поскольку на территории этого федерального государства существует несколько крупных научных учреждений, таких как: Георг-Августский университет в Геттингене, Университет Карла фон Оссики в Ольденбурге, Технический университет в Брауншвейге, Ганноверский медицинский институт, Ганноверский ветеринарный институт и т. д. Из-за высокого спроса в этих университетах очень развиты спортивные структуры, и их сотрудничество ведет к большему вовлечению студентов и постоянному формированию новых линий тока.

Ольденбургский университет был основан в 1973 году и поэтому, будучи одним из самых молодых университетов Германии, первоначально учитывал наличие большого спортивного комплекса, который мог бы удовлетворить потребности не только студентов (22742 человека – данные представленные на зимний семестр в 2017 году) и персонала (2 496 человек на зимний семестр 2017 года), но и жителей Ольденбурга и прилегающих районов (165 711 человек – численность населения в 2016 году), заинтересованные в доступных возможностях физического развития.

Принимая во внимание рост университета и совершенствование научных исследований, Ольденбург был признан «городом науки» в 2008 году. В 2012 году Университет Ольденбурга выиграл инициативу немецкого Excellence Initiative (ger. Die Exzellenzinitiative des Bundes). Ученые из зарубежных стран и специалисты из других европейских стран стали проявлять непосредственный интерес к университету, что, в свою очередь, привело к улучшению спортивного комплекса, появлению новых видов деятельности и увеличению доли студентов, участвующих в спортивной жизни университета.

В настоящий момент университет состоит из двух кампусов: Хаарентора и Влюбля. Несмотря на то, что кампусы находятся в относительном соседстве друг с другом, у каждого из них есть независимый спортивный кластер, который обычно обеспечивает удобство для студентов и преподавателей посещать занятия в удобное для них время.

Контроль и управление спортивными мероприятиями осуществляется через независимый институт Hochschulsport, который также принимает студентов из университетов-партнеров, таких как Университет Джейд и Бременский университет. В целом, институт предлагает 97 спортивных мероприятий, а также отделенные структуры, такие как тренажерный зал, бассейн и сауна. Все структуры расположены непосредственно на территории университета, что позволяет студентам участвовать в спорте в удобное для них время без дополнительного времени и усилий, чтобы переехать на место работы. Спортивный комплекс состоит из 29 комнат (см. Рис. 3)

Первоначально Hochschulsport собирался привлечь в спорт как можно больше студентов, поэтому база для спортивного потока состоит из таких популярных команд, как: футбол, волейбол, регби, пляжный волейбол, баскетбол, гандбол и т. д. Для людей, которые любят такие виды спорта, как теннис, бадминтон, настольный теннис и другие парные игры, также предоставлены спорсооружения. Боевые искусства, такие как бокс, ка-



поэйра, каратэ и кунг-фу, дзюдо, кикбоксинг, ниндзюцу и другие, пользуются большой популярностью.

Студенты также любят проводить время в танцевальных клубах, развивая актерские и хореографические навыки. Университет дает возможность заниматься балетом, сальсой, танго, дискотеккой, зомбой, современными танцами, джаз-танцами, хип-хопом и т.д. В результате можно отметить, что любой студент может найти направление, подходящее для классических интересов, но, к удивлению, университет также готов предложить необыкновенную деятельность. Например, в университете есть команда квиддичей (игра была специально адаптирована к реальности из серии книг о Гарри Поттере), и эта команда активно конкурирует с университетами-партнерами. Для начинающих есть курсы по паркуру, скалолазанию, жонглированию, различным видам массажа, бодибилдингу, водным лыжам и даже танцам Vogue - танцевальному потоку, где танцы основаны на позах моделей и подиумной походке. Поскольку Ольденбург – это город, в котором традиции крепко сохраняются поколениями, стрельба из лука и верховая езда развиваются довольно успешно внутри университета и на открытых площадках. Подводя итог, вы можете видеть, что в любом случае каждый человек может развиваться в правильном направлении в удобное время и по доступным ценам, имея возможность переключиться на что-то новое и необычное.

Помимо управления спортивным комплексом, Hochschulshort также заботится о возможности того, что учащиеся могут развиваться физически без возможных травм и других негативных последствий. Если уж на то пошло, то в Ольденбургском университете были установлены строгие обязанности по входу в спортивный клуб: каждый участник должен пройти общую подготовку по спортивному комплексу, а также обязательный тест для работы в конкретном учебном суде. Это снижает риск получения травм во всех спортивных состязаниях.

Кроме того, в групповых занятиях для начинающих профессиональные тренеры наблюдают технику выполнения упражнений. Особое внимание уделяется тренажерному залу: команда из трех тренеров и пяти преподавателей ежедневно наблюдает за происходящим в этом районе, постоянно консультируясь с выполнением упражнений и разработкой индивидуальных обучающих программ, направленных на конкретную цель посетителя. Эта практика также используется в бассейне, хотя команда тренеров немного меньше: только один тренер и два преподавателя (кроме группового обучения в воде - в этом случае размер команды преподавателей немного увеличивается в зависимости от нагрузки зоны плавания).

Особое значение имеет контроль над Hochschulshort с распределением студентов в учебных группах. Для правильного управления всей системой Hochschulshort представила интегрированную платформу для онлайн-регистрации и перераспределения студентов в структурах на существующий университетский портал таким образом, чтобы курсы не накладывались на время обучения, даже если учащийся должен посещать вечерние занятия или другие мероприятия. Благодаря portalу студент может присоединиться к любому клубу, не покидая своего места, и необходимые документы могут быть представлены онлайн (оригиналы, в свою очередь, отправляются по дополнительному запросу). В общем, этот подход значительно упрощает все необходимые процедуры, и поэтому участник программы может начать вводный курс и начать обучение буквально на следующий день после подачи заявки.

Кроме того, Hochschulshort активно сотрудничает с медицинским центром в Ольденбургском университете: благодаря этому сотрудничеству участники программы могут также обратиться в медицинский центр в случае травмы или любых других проблем, связанных со здоровьем. Центр предоставляет студентам практику для диагностики за-



болеваний. Эта схема разграничения задач помогает будущим специалистам применять знания непосредственно в университете под наблюдением опытных коллег, а участники, в свою очередь, могут получить быструю помощь без каких-либо финансовых затрат. Как показывает практика, это решение работает эффективно, и в настоящий момент университет только усиливает существующую систему, не имея возможности отказаться от нее.

Выводы. Институт Hochschulshport в Университете Карла фон Оссицкого дает каждому жителю Ольденбурга и прилегающих территорий возможность участвовать в различных программах с любым уровнем начального уровня подготовки. Гибкий график занятий в сочетании с доступными ценами является преимуществом, которое побуждает немцев и немецких гостей следовать тенденции здорового образа жизни, обнаруживая, что это не просто приверженность их собственному телу, но еще больше способ провести время и отдохнуть после постоянного стресса в школе или на работе и сидячей жизни.

Список литературы

1. Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Ефремова Н.Г., Зайцев В.А. Повышение заинтересованности студентов в занятиях физической культурой // Теория и практика физической культуры. 2017. № 9. С. 22-24.
2. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие // ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», Москва, 2017. Официальная веб-страница Университета Карла фон Оссицки. URL: www.uni-oldenburg.de
3. Тучков С.М., Давыдова Ю.А., Кокоулина О.П. Современные требования к компетенциям преподавателя высшей школы // ЦИТИСЭ. 2017. № 4 (13). 26 с.
4. Официальная веб-страница Олимпийской спортивной конфедерации Германии (ger. Deutscher Olympischer Sportbund, или DOSB). URL: www.dosb.de
5. Официальная веб-страница проекта «Немецкое мастерство» на портале Немецкого исследовательского фонда (ger. Deutsche Forschungsgemeinschaft). URL: http://www.dfg.de/en/research_funding/programmes/excellence_initiative/index.html
6. Официальная веб-страница проекта «Немецкий язык» на Wikipedia.org. URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Exzellenzinitiative>

УДК 796.5

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ПОСРЕДСТВОМ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

¹Малюкова Т.И., ²Малюков А.С.

¹МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 7», г. Нефтеюганск, Россия

²МБОУ «Средняя общеобразовательная кадетская школа № 4», г. Нефтеюганск, Россия

Аннотация. В статье говорится об эффективности внедрения спортивно-оздоровительного туризма в учебный процесс. Туристическая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, формированию толерантных отношений. В современном образовании необходимо активно использовать элементы спортивно-оздоровительного туризма как средство физического воспитания подрастающего поколения.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, учащиеся, физическое воспитание, культура здоровья.

THE IMPROVEMENT OF PUPILS' PHYSICAL EDUCATION BY MEANS OF SPORTS TOURISM

¹Malyukova T.I., ²Malyukov A.S.

¹Municipal budgetary educational institution «Secondary comprehensive school № 7»,



Nefteyugansk, Russia

*²Municipal budgetary educational institution «Secondary general cadet school №4»,
Nefteyugansk, Russia*

Abstract. The article covers the effectiveness of the introduction of sports tourism in the educational process. Tourism activities contribute to the development of a child's personality and formation of tolerant relations. It is necessary to use the elements of sports tourism in modern education as a means of physical education of a younger generation.

Key-words: sports tourism, students, pupils, physical education, health culture.

Введение. На сегодняшний день, перед общеобразовательными учреждениями страны стоит важная задача сохранения и укрепления здоровья учащихся, а также внедрение в общеобразовательную деятельность школ здоровьесберегающих и здоровьесберегающих технологий [5].

Проблема формирования культуры здоровья находит свое отражение в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (далее ФГОС), который введен в действие в 2010 году. Одним из требований в нем к результатам освоения основной образовательной программы является обладание выпускника комплексом знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, направленных на сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья, формируемых в рамках учебных циклов и разделов дисциплин. Значительная роль в формировании указанных ценностей в стандарте нового поколения отводится Программе формирования культуры здорового и безопасного образа жизни (ФГОС, п. 19.8). Она является разделом основной образовательной программы и представляет собой комплексную модель здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения с рациональной организацией образовательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы [2].

Одна из главных задач учителя – это отвлечь подростков от вредных привычек: наркомании, курения, алкоголизма и других [4].

Решить проблему формирования культуры здоровья можно посредством проведения занятий в рамках школьных предметов – основ безопасности жизнедеятельности и физической культуры. Мы можем увидеть тесную межпредметную связь данных школьных дисциплин. В условиях внедрения ФГОС межпредметные связи играют очень важную роль в формировании знаний, умений и навыков учащихся. Межпредметные связи физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности дают возможность совершенствовать как физическое воспитание, так и активизировать познавательную деятельность школьников.

В современном мире широко распространилось такое заболевание как гиподинамия, которая представляет собой нарушение функций организма человека из-за недостаточной двигательной активности. Уроки физической культуры не дают той двигательной активности, которая необходима для полноценного развития школьника. К слову, спортивно-оздоровительный туризм способствует развитию физических качеств личности и поэтому будет рационально в вариативной части программы по физической культуре использовать элементы спортивно-оздоровительного туризма.

Процесс физического воспитания учащихся будет эффективным, если он организован в соответствии с моделью формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами спортивно-оздоровительного туризма [2].

Спортивно-оздоровительный туризм – педагогическое средство гармоничного развития учащихся, целью которого является спортивное самосовершенствование. Для занятий туризмом, ребенок должен обладать определенным уровнем физической подготовки, а



также должен владеть набором специальных знаний, умений и навыков [5]. Данный вид спорта способствует формированию у учащихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

Поход – дело коллективное, поэтому совместное нахождение во время туристических походов способствует формированию у школьников навыков командной работы [5].

Реализацию занятий по спортивно-оздоровительному туризму могут осуществлять сразу два учителя – физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности, помощь им могут оказать учителя биологии, географии, химии и даже физики.

Важно учитывать две составляющие – теоретические знания и практические умения. Одно дополняет другое. Все теоретические знания, учащиеся получают непосредственно на занятиях, которые проводятся в виде бесед, рассказов, лекций и др. На таких занятиях очень эффективно использовать методы решения ситуационных задач, кейс-методы или методы решения проблемных ситуаций. Практические умения и навыки должны достигаться непосредственно на занятиях практического характера, которые проводятся в кабинете, а отработка этих умений и навыков уже проходит в природной среде. Знания, которые школьники получают на уроках биологии, географии, основ безопасности жизнедеятельности, будут находить практическое применение в процессе освоения азов спортивно-оздоровительного туризма [1, 2].

Туристическая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, формированию толерантных отношений, а также она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития школьников [4]. У учащихся возникает потребность и возможность для самовоспитания и самоопределения, формируются жизненные ценности и ориентиры.

Круглосуточное пребывание на воздухе, ночлег в палатках способствуют закаливанию организма. Как правило, люди, систематически занимающиеся различными видами туризма, практически не болеют простудными заболеваниями. Движение с рюкзаком способствует развитию выносливости, силы, координации и ловкости. Именно туризм способствует снижению усталости и повышению работоспособности учащихся [4].

Туризм – необычный вид спорта. Педагогические возможности туристической деятельности определяются тем, что она органично сочетает разнообразные виды организации досуга с различными формами образовательной деятельности [3].

Спортивно-оздоровительный туризм может стать основным и необходимым средством физического воспитания учащихся.

Заключение. Разработанная программа по физической культуре на основе спортивно-оздоровительного туризма в вариативной части будет оказывать эффективное воздействие на развитие физических качеств и в целом будет улучшать общее состояние организма ребенка.

Список литературы

1. Балчирбай М.В. Спортивно-оздоровительный туризм в школе // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2017. № 3. С. 145-151.
2. Борисов П.С., Смык Ф.Д., Валеева С.Н. Модель формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся средствами спортивного туризма // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2011. №1. С. 432-435.
3. Гарифуллина Р.С. Приоритетные направления развития детского и молодежного туризма в России // Вестник КазГУКИ. 2013. №2.
4. Гучетль А.А. Краеведение и туризм – школа воспитания личности // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2017. №4. С. 39-46.
5. Катунцова В.В. Экологическое образование и туризм: пути интеграции // Интеграция образования. 2011. №3. С. 38-43.



УДК 316.37.013.78

ВОЗРАСТАЮЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА В ПРОЦЕССАХ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Моченов В.П.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКSMIT), г. Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности социокультурной ситуации, требующие новых подходов к созданию эффективных механизмов социализации. Предложены новые методологические решения анализа процесса социализации через рассмотрение специфики спортивной деятельности.

Ключевые слова: спорт, социализация, спортивная деятельность, самореализация, адаптация.

THE GROWING IMPORTANCE OF MODERN SPORT IN THE PROCESSES OF SOCIALIZATION

Mochenov V.P.

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia

Abstract. The article considers the features of socio-cultural situation that require new approaches to the creation of effective mechanisms of socialization. New methodological solutions for the analysis of the socialization process through the consideration of the specificity of sports activities are proposed.

Key-words: sport, socialization, sports activity, self-realization, adaptation.

Введение. Сегодня спорт активно развивается в разных регионах мира, вне зависимости от культурных традиций, социально-экономического положения, политического строя. Спорт в современном обществе становится универсальным средством социальной коммуникации и мощным фактором объединения людей.

Новая социокультурная реальность особо выделяет в системе общезначимых ценностей такие ценности, как: социальная мобильность, успешность, прагматизм, лидерство, повышенная способность к адаптации, к быстро меняющимся условиям современного мира. Возрастающая значимость спорта в современной культуре свидетельствует о том, что он адекватно отвечает на мощный социальный запрос по реформированию традиционных культурных ценностей. Спортивная деятельность способна сегодня наиболее эффективно формировать востребованные личностные качества человека.

Спорт высших достижений как самое массовое зрелище формирует у подрастающего поколения ценности молодости, силы, мужества, воли к победе, умения преодолевать трудности и добиваться успеха. Поощрение героев спорта, формирование спортивной элиты, социальная успешность спортсменов привлекают миллионы детей и подростков к активным занятиям спортом.

Спортивная деятельность позволяет смоделировать многие жизненные ситуации, при решении которых вырабатывается уникальный экзистенциальный опыт. Спорт воспроизводит определенные базовые механизмы формирования личности, оказывает сильное влияние на воспитание морально-волевых черт характера.

За последние годы наблюдается значительное увеличение роли спортивной деятельности в процессе воспитания подрастающего поколения. Связано это с тем, что в современных социокультурных условиях для успешной социализации требуется такие средства, которые помогают личности обрести опыт быстрого принятия решений в условиях неопределенной и стремительно меняющейся ситуации.



В современном мире культурный плюрализм, множественность моделей поведения, отсутствие диктата идеологий, расширение межкультурного взаимодействия приводят к тому, что процесс социализации существенным образом осложняется. Традиционные институты социализации оказываются недостаточно эффективными.

По мнению А. И. Ковалевой «В условиях глобализации в определенной мере ослабляются социальные ресурсы воспроизводства личностного потенциала общества» [3, с. 23]. Это ослабление объясняется тем, что общество сегодня не может задавать индивидам однозначные типологические социальные черты в качестве моделей или стереотипов поведения, которые обеспечивали бы обществу полноценное воспроизводство социальных структур.

Чтобы процесс социализации успешно осуществлялся в условиях избыточности информации, культурного многообразия и быстрой сменяемости стилей поведения, необходимо в качестве механизмов социализации задействовать такие институты, которые способны формировать у индивида специфические социальные качества, позволяющие ему решать сложные задачи адаптации личности в быстро меняющихся условиях. Многие исследователи рассматривают спорт как такой социальный институт, в рамках которого может успешно осуществляться социализация личности, отвечающая требованиям современного мира.

Цель исследования – выявить особенности процесса социализации личности в условиях спортивной деятельности и предложить методологические решения по повышению эффективности процессов социализации личности путем вовлечения людей в занятия спортом.

Методы. В данном исследовании использованы методы теоретического анализа, изучения документации, проведения социологических опросов (интервью и анкетирование), математической обработки эмпирических данных.

Результаты исследования. Проведенные социологические исследования по выявлению роли спорта в процессе социализации подрастающего поколения (В.П. Астафьева, Ю.И. Бердичевский, Л.И. Гвоздев, Д.В. Коломова, Г.М. Менц, Т.Х. Нагдиев, Л.И. Сабинин, Т.В. Четчина и др.) показывают, что занятия спортом благотворно влияют на процесс социализации подрастающего поколения. Сравнительный анализ тестирования юношей, систематически занимающихся спортом и тех, молодых людей, которые не вовлечены в систематические занятия спортом убедительно свидетельствует о том, что спорт формирует у молодых людей в большей степени самооценку, сплоченность в социальных группах и позитивную динамику личностных качеств. Спортивная деятельность формирует дисциплинированность, высокую социальную мобильность, уверенность в себе, эмоциональную устойчивость, толерантность, удовлетворенность жизнью, ориентацию на социальный успех [2, 5, 7].

Позитивный характер социализации через спорт многие исследователи выражают понятием «социальное самочувствие». Это понятие предполагает исследование влияния социальных процессов на самооценку человека – его социального статуса, социальной роли, социального престижа, социальных ожиданий и притязаний.

Как правило, в проведенных исследованиях утверждается, что молодые люди, занимающиеся спортом, имеют более устойчивые мотивацию к учению и профессиональные планы по сравнению с теми, кто не занимается спортом. В целом, их ответы более осмыслены и указывают на то, что между занятием спортом и высоким жизненным тонусом имеется определенная связь.

Не принижая значимости проводимых социологических исследований, более актуальным и целесообразным, по нашему мнению, представляется изучение процесса социализации через призму специфики спортивной деятельности, т. е. необходимо



смотреть не только на последствия от занятий спортом, но, прежде всего, на специфику спортивной деятельности и ее возможности для формирования личности. Такой методологический поворот позволит оценить конкретный вклад спорта в процесс формирования нравственно-этических и морально-волевых качеств подрастающего поколения.

Системообразующим элементом спорта или его сущностной характеристикой является соревнование (соперничество). Известно, что во взаимоотношениях людей есть лишь два принципиальных вида отношений: соперничество и сотрудничество. Соперничество выступает первичной формой взаимодействия, поскольку эта форма позволяет сопоставлять (сравнивать) себя с другим. В противостоянии человек определяет себя по отношению к другому, и через такое определение он социализуется и самоутверждается. И только после этого он способен к сотрудничеству, как осознавший себя и свои возможности член общества.

В целом соперничество характеризуется, с одной стороны, как процесс сравнения (сопоставления) определенных качеств, способностей одного человека с другим или с каким-то идеальным эталоном (стандартом) и, с другой стороны, как оценка результатов этого сравнения. С точки зрения участников состязания сопоставление качеств (способностей) осуществляется посредством спортивной борьбы. Результатом этой борьбы является выявление лучшего, сильнейшего, с последующим награждением и чествованием.

Социокультурный смысл формирования личности в рамках спортивной деятельности состоит в том, что в процесс социализации вводится «смысл успеха», который человек позднее «переносит» в те или иные социальные ситуации, где требуется проявить качества достижения успеха.

Спортивная деятельность как фактор социализации выступает в период, когда формируются психофизические особенности ребенка и его нравственные качества. В этот ответственный период развития ребенка наряду с семьей и школой в процесс социализации включается социальный институт спорта.

В современной научной литературе изучение специфики воздействия спортивной деятельности на формирование личности идет в двух направлениях: 1) поиск универсальных черт спортивной деятельности, присущих всем видам спорта и 2) анализ специфики видов спорта и выявление ее воздействия на формирование личности.

С позиции психологической теории спортивной деятельности отечественный ученый Багадирова С. К. предлагает рассматривать структуру спортивной деятельности в форме следующих блоков: мотивы, цели, информационная основа деятельности, принятие решений, подсистемы профессионально важных качеств [1].

В блоке мотивов изучаются процессы открытия для себя личностного смысла деятельности, «которое обуславливает последующее видоизменение установки субъекта на качество и производительность в выполнении деятельности» [1].

Во втором блоке формируется сложная система целеполагания, когда спортсмен и тренер создают сложный механизм построения деятельности спортсмена на трех уровнях: глобальном (осмысление общественных требований); этапном (требования на определенном этапе карьеры); оперативном (конкретный этап спортивной подготовки).

В третьем блоке анализируется совокупность информации, которая определяет предметные и субъектные условия деятельности, а также позволяет осуществить деятельность в направлении от цели к результату.

В четвертом блоке рассматриваются две ситуации принятия решений: детерминированные (спортсмен обладает необходимой информацией и временем для ее обработки) и вероятностные (у спортсмена дефицит информации и времени). Как правило, в спорте преобладает вариант, когда принятие решений происходит в условиях дефи-



цита информации и времени. Спортсмен должен быть готов к риску, ибо риск является характерной особенностью самой спортивной деятельности.

В блоке профессионально важных качеств рассматриваются компетенции, необходимые для успешного осуществления профессиональной деятельности.

Попытки структурировать спортивную деятельность в целом при разности частных подходов сводятся к выделению в этой деятельности универсальных характеристик, таких как: формирование способностей управления своими жизненными силами; максимальная концентрация психофизиологических возможностей; постоянная готовность к преодолению сопротивления организма человека предельным физическим и психическим нагрузкам. Эти базовые характеристики спортивной деятельности содержат в себе мощный потенциал социализации личности.

Многочисленные публикации в зарубежной и отечественной научной литературе показывают, что влияние занятий спортом среди детей и молодежи способствует формированию таких жизненно важных качеств личности, как: целеустремленность, упорство в достижении цели, умение мобилизоваться, умение сосредоточиться, дисциплинированность, терпение, уверенность в своих силах, умение держать себя в руках в разных жизненных ситуациях, стойкость и решительность и др.

Поскольку спортивная деятельность в реальности всегда представлена в качественно разных видах спорта то, можно предположить, что формирующее воздействие на становление личности будет зависеть от специфики соревновательной практики в том или ином виде спорта. В исследовательских целях можно сгруппировать виды спорта по принципу основных требований, предъявляемых к личности: игровые виды спорта, единоборства, циклические и эстетические.

Смысл выделения этих групп видов спорта состоит в том, что в каждом из них формируются специфические черты личности. Так, в игровых видах спорта на первое место выходит способность к коммуникации, умение проявлять коллективный дух, стремление к взаимодействию. В игровых видах наряду с соперничеством от спортсмена требуются определенные навыки сотрудничества.

В группе единоборств от личности требуется максимальная отдача сил для победы над соперником. Каждый спортсмен понимает, что только от его усилий зависит успех. В этой группе видов спорта формируется умение полагаться на собственный скрытый ресурс, выстраивать стратегию и тактику мобилизации на различных этапах спортивной борьбы.

В циклических видах спорта от спортсмена требуется терпение, преодоление длительных нагрузок, освоение устойчивого ритма движений. С психологической точки зрения спортсмен проверяет себя на прочность, на способность распределять свои силы на разных отрезках дистанции.

В эстетических видах – на первое место выходит склонность к художественному творчеству, к развитию не только двигательных умений, но и способности владения своим телом в определенном музыкальном ритме. В этой группе видов проявляется склонность к соединению мира физического и мира эстетического.

Для выявления зависимости процесса формирования определенных личностных качеств от специфики спортивной деятельности в разных видах спорта требуется проведение конкретных социологических исследований.

По результатам проведенного в 2016 году социологического опроса среди студентов-спортсменов РГУФКСМиТа (в опросе приняло участие 216 студентов) были выявлены: особенности этапа вхождения молодого человека в спортивную деятельность; оценка студентами-спортсменами общественной значимости спорта; влияние занятий спортом на формирование личностных качеств; характер переживания спор-



тивных побед и поражений; отношение к тренеру; ближайший социальный круг общения; отношение к использованию допинга в спорте; оценка личностных качеств сверстников; определение приоритетов при формулировке жизненных планов; сочетание активных занятий спортом с учебой; организация самостоятельной работы в рамках учебного процесса [6].

При оценке роли спортивной деятельности в процессе формирования личностных качеств в ответах студентов на первое место вышла целеустремленность (57,9%). Можно считать, что спорт – это всегда постановка цели. Стремление к достижению цели тесным образом связано с упорством, с подчинением своей жизни той цели, которая поставлена спортсменом. Упорство в достижении цели отметили 47,7% опрошенных.

На третье место вышла дисциплинированность. Это качество необходимо спортсмену для того, чтобы подчинять свои эмоции определенному порядку действий. Без дисциплины невозможно достижение цели.

В спорте мы имеем дело с большими физическими нагрузками. Эти нагрузки требуют от нас терпения. Умение терпеть отметили 38,9% опрошенных. Если мы научились этому качеству в спорте, то можно предположить, что это качество переходит в характер.

Менее выражены в рейтинге такие качества, как «преодоление своих «слабостей» (29,2%), «уверенность в своих силах» (24,0%), «умение держать себя в руках в разных жизненных ситуациях» (20,4%). Эти качества можно считать в большей степени социального характера, поскольку они детерминированы социальными факторами. Но в них еще присутствует проецирование себя в пространство социума. Так, чтобы отметить вариант «преодоление своих «слабостей» (29,2%) спортсмен должен отразить себя с позиции выявления этих «слабостей».

Такие качества, как «лидерство» (11,6%), «самоуважение» (8,3%), «чувство успешности» (4,6%), «чувство социальной значимости» (2,3%) заняли в опросе последние места. Это может значить, то, что студенты-спортсмены в настоящее время еще не обеспокоены своим социальным статусом. Для них главное – это формировать те качества, от которых непосредственно зависит результат своей спортивной деятельности.

Надо отметить, что в практике подготовки спортсменов вопросам формирования личностных качеств в процессе спортивной подготовки некоторые тренеры начинают уделять повышенное внимание. Так, группа авторов из Санкт-Петербурга (4) провела исследование среди тренеров и волейболисток с целью разработки методики формирования личностного компонента волейболисток.

В рамках этого исследования был проведен анкетный опрос среди тренеров профессиональных, а также молодежных составов команд. Наиболее значимыми личностными качествами, по мнению опрошенных тренеров, являются такие, как «умение мобилизоваться» (66,7%), «сосредоточиться» (55,6%), «абстрагироваться» (50,0%), «вера в свои силы» (44,5%). Авторы этого исследования предлагают специальные методики по формированию этих личностных качеств.

Расширение исследовательского поля при анализе роли спортивной деятельности в процессах социализации личности должно идти в направлении более детальных исследований специфики видов спорта и их воздействия на личностные качества спортсменов.

Выводы. Анализ спортивной деятельности как фактора социализации личности показывает, что спорт в современных социокультурных условиях обладает большими возможностями для подготовки молодежи к сложным и быстро меняющимся условиям современного мира.

Спорт как фактор социализации особо востребован сегодня потому, что совре-



менная культура предъявляет к человеку самое главное требование – быть конкурентноспособным. А спортивная деятельность выступает универсальной моделью, в рамках которой через соперничество (противостояние «другому») у молодых людей формируется способность побеждать соперника, мобилизуя все свои способности.

Потребность проверить себя на модели спортивного соперничества, сформировать необходимые жизненные навыки становится сегодня основным движущим мотивом для молодых людей к занятиям спортом. А родители, понимая социализирующую и здоровьесберегающую функцию спорта, приводят своих детей в спортивные секции.

Спортивная деятельность с раннего детства вовлекает человека в мир повышенного контроля над собственным телом и эмоциями, в сферу тотального психофизического напряжения, формируя важнейшие качества выживания в сложных непредсказуемых условиях.

В условиях повышения роли спорта в процессе социализации подрастающего поколения особое место в исследовательской деятельности должны занять вопросы влияния разных видов спорта на формирование тех или иных качеств личности.

Список литературы

1. Багадирова С.К. Современный подход к построению психологической теории спортивной деятельности // Рудиковские чтения-2015: мат-лы XI Всерос. научно-практ. конф. с междунар. участием по психологии спорта и физической культуры (3-4 июня 2015). М. 2015. С. 14-19.
2. Гвоздев Л.И., Романов Ю.А., Козырева О.А. Возможности социализации и самореализации обучающихся спортшколы как социально-педагогическая проблема // Педагогическое мастерство: мат-лы IV междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2014 г.). М.: Буки-Веди, 2014. С. 157-159.
3. Ковалева А. И. Методологические проблемы исследования социализации // Знание, Понимание, Умение. 2012. № 2. С. 19-24.
4. Колесников М.Б., Гетьман В. Д. и др. Методика формирования личностного компонента для повышения эффективности технико-тактических действий квалифицированных волейболисток // Теория и практика физической культуры. 2014. № 4. С. 70-72.
5. Коломова Д.В. и др. Истоки и проблема социализации, самореализации и самосовершенствования обучающихся в спорте // Педагогическое мастерство: мат-лы III междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2013 г.). М.: Буки-Веди, 2013. С. 104-107.
6. Лубышева Л.И., Моченов В.П. «Спорт в моей жизни»: ценностные ориентации студентов-спортсменов в аспекте социологического анализа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. №4. С. 2-5.
7. Нагдиев Т.Х., Завьялова Я.Е., Козырева О.А. Педагогические условия самореализации подростков, занимающихся регби, как социально-педагогическая проблема // Педагогическое мастерство: мат-лы IV междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2014 г.). М.: Буки-Веди, 2014. С. 165-167.

УДК 796/799

РЕАЛИЗАЦИЯ АДАПТАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5–11-Х КЛАССОВ

¹Никитин Д.Н., ²Никитин Н.В., ²Бушева Ж.И.

МБОУ средняя общеобразовательная школа №26, г. Сургут, Россия

²Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье авторы рассматривают особенности реализации адаптационной программы по волейболу для учащихся 5-11-х классов в общеобразовательном учреждении г. Сургута (ХМАО-Югра).



Ключевые слова: адаптационная программа, волейбол, учащиеся 5-11 классов, ХМАО-Югра

THE IMPLEMENTATION OF ADAPTATION PROGRAM IN VOLLEYBALL FOR 5-11 GRADES STUDENTS

¹*Nikitin D.N., ²Nikitin N.V., ²Busheva Zh.I.*

¹*MBEI secondary school № 26, Surgut, Russia*

²*Surgut State University, Surgut, Russia*

Abstract. In the article the authors consider the peculiarities of adaptation program in volleyball playing for pupils of 5-11 grades in an educational institution of the city of Surgut (KХMAO-Ugra).

Key-words: adaptation program, volleyball, students of 5-11 grades, КХMAO-Ugra

Введение. В настоящее время внимание государства направлено на развитие физического потенциала учащихся как в сфере общего образования, так и в сфере дополнительного образования. Согласно Государственной Программе «Развитие образования» на 2013-2020 годы мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной. Экстремальные климатические условия проживания детей-северян, повышенные умственные и физические нагрузки, компьютеризация, гиподинамия и гипокinezия, стрессовые условия жизни негативно сказываются на состоянии здоровья школьников [4, 5] и предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности школьников в условиях северного города [2, 3].

Основная цель системы физического воспитания в общеобразовательных учреждениях сводится к созданию условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом (Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 гг., подпрограмма 2, основное мероприятие 2.6.).

Занятия различными видами спорта, в том числе и волейболом, решают проблему оптимизации двигательной активности детей-северян [3], а также повышают мотивацию учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом [1].

Цель исследования – разработать и внедрить в практику МБОУ СОШ №26 программу дополнительного образования детей по волейболу «Адаптационная программа по волейболу для учащихся 5-11 классов».

Результаты исследования. Нами разработана и внедрена в практику МБОУ СОШ №26 г. Сургута (ХМАО-Югра) дополнительная образовательная программа по волейболу «Адаптационная программа по волейболу для учащихся 5-11 классов». Она имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

Учебно-тематический план составлен в соответствии с программой «Волейбол», разработанной на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям. Программа модифицированная, составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный), с учетом учебного плана МБОУ СОШ №26 на 2016-2017 и 2017-2018 учебные годы; с учетом нормативных документов: Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от



29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями от 21.07.2014); Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ (с изменениями от 26.07.2017); О внесении изменений в Государственную Программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» от 10.03.2016 №179; Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»; Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы; Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24.03. 2014 №172; Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. №1101-р «Государственная программа «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. №189 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями); Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования; Концепция развития дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре до 2020 года.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания, а также предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих и промежуточных результатов, итогового тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала, обучающих учебных заданий и т.д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, занятия волейболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве.

При занятиях волейболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, развиваются личностные качества: дружба, умение работать в команде, воспитывается чувство ответственности, коллективизма, лидерские качества, воля к победе. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха, досуга и рекреации.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу.

Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода пси-



хорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Сроки реализации программы – три года.

Программа рассчитана на возраст 11-14 или 15-17 лет, количество человек в группе 20-25 человек, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься волейболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Режим занятий в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, просмотра видеоматериала. Программа рассчитана на 70 часов на первом году обучения, при двухразовом занятии в неделю по 60 минут (астрономический час). Занятия проводятся в каникулярное время (кроме летних каникул). На 2-3 году обучения предусмотрено 204 часа.

Программа делится на два этапа. Первый год обучения – начальная подготовка; второй-третий год обучения – углубленное обучение технике игры, обучение тактической подготовке. Учебно-тематический план для группы первого года обучения представлен в табл. 1, для второго-третьего года обучения – в табл. 2.

Таблица 1

Учебно-тематический план для группы первого года обучения (70 часов)

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1	Теория	4
2	Техническая подготовка	15
2.1	Техника нападения	5
2.2	Техника защиты	10
3	Тактическая подготовка	5
3.1	Тактика нападения	2
3.2	Тактика защиты	3
4	Физическая подготовка	35
4.1	Общая физическая культура	15
4.2	Специальная физическая подготовка	20
5	Интегральная подготовка	5
6	Судейская и инструкторская практика	5
7	Контрольные нормативы	1
8	Психологическая подготовка	в течение занятий
9	Воспитательная работа	
10	Педагогический и медико-биологический контроль	
11	Восстановительные мероприятия	в течение года
12	Соревнования	
ВСЕГО		70

Таблица 2

Учебно-тематический план для группы второго-третьего года обучения (204 часа)

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1	Теория	8
2	Техническая подготовка	40
2.1	Техника нападения	20
2.2	Техника защиты	20
3	Тактическая подготовка	50
3.1	Тактика нападения	20



3.2	Тактика защиты	30
4	Физическая подготовка	60
4.1	Общая физическая культура	25
4.2	Специальная физическая подготовка	35
5	Интегральная подготовка	20
6	Судейская и инструкторская практика	15
7	Контрольные нормативы	11
8	Психологическая подготовка	в течение занятий
9	Воспитательная работа	
10	Педагогический и медико-биологический контроль	
11	Восстановительные мероприятия	
12	Соревнования	в течение года
	ВСЕГО	204

Методическое обеспечение программы по волейболу. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса учащихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются: систематическое проведение мониторинга – на начало (сентябрь) и на окончание года обучения (май); тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий; тестирование на умение выполнять изученные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года (май); сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года (май); результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч – в течение учебного года (кроме первого года обучения).

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны знать, понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;



- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Заключение. Таким образом, по окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- участие в соревнованиях школьного и городского уровня во взаимодействии с социальными партнерами образовательного учреждения – с Сургутским государственным университетом, Сургутским государственным педагогическим университетом, СДЮСШОР «Аверс» и др.;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- оптимизация двигательной активности учащихся.

Пути интеграции дополнительного образования в практику реализации образовательной программы – в конце изучения программы учащиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Успешно освоившим программу рекомендуется обучение в СДЮСШОР «Аверс».

Перспективы развития внеурочной деятельности по предмету – создание команды юношей и девушек из числа сильнейших игроков, участие учащихся в товарищеских, межшкольных и городских соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований, привлечение к занятиям волейболом до 10-15% учащихся школы.

Список литературы

1. Бушева Ж.И. Исследование мотивов активного и пассивного отношения к двигательной активности гимназистов 7-10 лет северного города // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2015. № 12 (56). С. 24-33.
2. Бушева Ж.И. Модель оптимизации двигательной активности детей младшего



школьного возраста, проживающих в условиях северного города // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2017. Т. 8. № 10-1. С. 19-38.

3. Бушева Ж.И. Повышение двигательной активности юных волейболистов младшего школьного возраста, проживающих в условиях Севера // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Сб. статей. Ялта: РИО ГПА, 2016. Вып. 50. Ч. 4. С. 72-79.

4. Гребнева Н.Н. Экологический портрет современных детей и подростков в условиях Тюменской области. Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2006. 240 с.

5. Койносов А.П. Адаптация детей к занятиям спортом на Севере: монография. Шадринск, 2008. 187 с.

УДК 796/799

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ДО

Овчинников О.А., Снигур М.Е.

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут

Аннотация. В статье рассматриваются результаты исследования двигательной активности детей 5-6 лет с речевыми нарушениями проведенные в дошкольной образовательной организации. Обозначены нормативные показатели двигательной активности детей. Выявлены приоритетные формы физического воспитания и определено методом шагометрии количество локомоций по каждой форме занятий.

Ключевые слова: двигательная активность, дети 5-6 лет, речевые нарушения, дошкольная образовательная организация.

MOTOR ACTIVITY OF 5-6 YEAR OLD CHILDREN WITH SPEECH DISORDERS IN CONDITIONS OF IMPLEMENTATION OF STATE EDUCATIONAL STANDARDS

Ovchinnikov O.A., Snigur M.E.

Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

Abstract. The article discusses the results of the study of motor activity of 5-6 year old children with speech disorders conducted in a preschool educational organization. Regulatory indicators of children's motor activity were defined. Priority forms of physical education were identified and the number of locomotion for each form of training was determined by the method of pedometry.

Key-words: physical activity, 5-6 year-old children, speech disorders, preschool educational organization.

Введение. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность (ДА). Двигательная активность включает в себя сумму движений, выполняемых человеком в процессе его жизнедеятельности (рис. 1).

М.А. Рунова считает, что двигательная активность – это средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом [1].



Рис. 1. Структурная схема двигательной активности

В настоящее время общепринятыми критериями оценки суточной двигательной активности являются: ее продолжительность, объем и интенсивность. Индивидуальные различия в этих показателях настолько велики, что специалисты рекомендуют условно делить детей на группы большой, средней и малой подвижности [2] Это дает определенные ориентиры для руководства двигательной деятельностью детей (табл. 1).

Таблица 1

Нормы двигательной активности детей старшего дошкольного возраста по литературным источникам (шаги)

Автор, источник	6 лет
Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка, 2001	13.000-13.500
Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста, 2005	14.500-15.000
Лебедева Н.Т. Физическая культура шестилеток, 1987	12.000-15.000
Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Теленчи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет, 1987	13.000-13.500
Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения, 2005	13.000-13.500
Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду, 2002	12.500-15.200

Для оценки двигательного режима в повседневной практике определяют общую продолжительность двигательного компонента за период бодрствования. Она должна составлять не менее 50% времени бодрствования.

На занятиях по физической культуре происходит развитие и воспитание положительных эмоций, развивается психическое здоровье. Эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных. Освоение движений хорошо влияет и на развитие речи ребенка. Исследованиями многих ученых показана взаимосвязь общей и речевой моторики, прямая зависимость развития речи от двигательной активности ребенка, прежде всего в формиро-



вании координации движений, особенно мелкой моторики Таким образом, оптимальная двигательная активность должна считаться важнейшим показателем двигательного развития дошкольника.

Цель исследование – выявить приоритетные формы физического воспитания и количество локомоций у детей 5-6 лет с речевыми нарушениями в дошкольной организации.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 39 «Белоснежка» с детьми 5-6 лет с речевыми нарушениями. При оценке режима двигательной активности, часто объем движений определяется количеством шагов в сутки или в определенный отрезок времени. Оценить двигательный режим и определить объем двигательной активности позволил метод шагометрии. С помощью которого, нам удалось определить количество локомоций (шагов), выполненных ребенком в различных формах двигательной деятельности. Для этого использовался шагомер OMRON HJ-113.

Шагомер с помощью специальной прищепки закреплялся на поясе одежды ребенка так, чтобы он находился на боку. На заднюю крышку прибора приклеивался стикер с именем и фамилией ребенка, что значительно облегчало снятие показаний. Оценка двигательной активности детей проводилась во время каждой формы двигательной активности в течение всего времени пребывания детей в детском саду.

Для оценки двигательной активности детей старшего дошкольного возраста методом шагометрии нами выявлены и рассмотрены приоритетные формы непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в МБДОУ «Белоснежка» и выявлено количество локомоций по каждой форме (рис. 2).

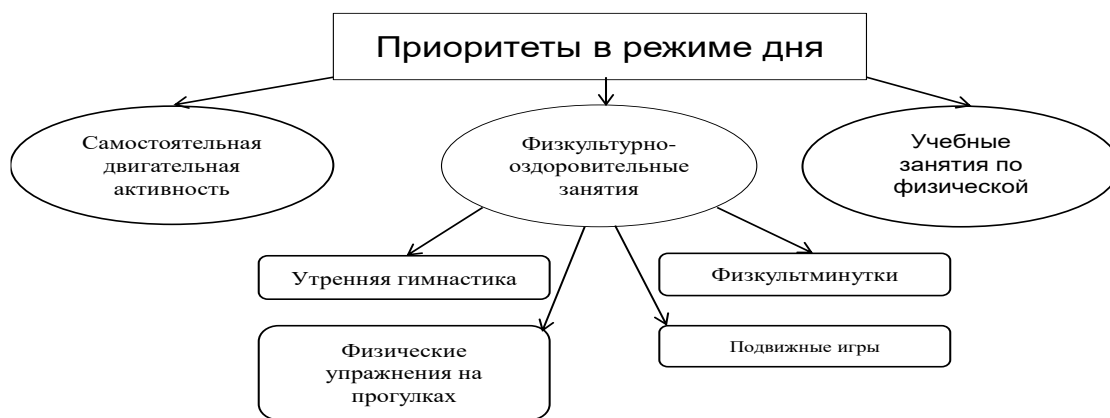


Рис. 2. Приоритетные формы физического воспитания в ДОО

На наш взгляд, очевидно, что необходимый объем двигательной активности не может выполняться только за счет учебной программы. Оптимизация двигательной активности дошкольников в режиме дня детского сада может быть достигнута за счёт сочетания различных форм и методов проведения занятий, использования различных приёмов выполнения физических упражнений в сочетании с другими средствами оздоровления.

Как показано в таблице 2, в дошкольной организации д/сад «Белоснежка», используются разные формы занятий физическими упражнениями в режиме двигательной активности, но больший акцент сделан на образовательные, оздоровительные и коррекционные формы, суммарный объем которых составляет 3.36, что значительно отличается от норм предъявляемые ФГОС.



Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки для ребенка старшего дошкольного возраста – 6 ч 15 мин. Объем двигательной активности также отстает от нормы.

Таблица 2

Формы непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в МБДОУ «Белоснежка»

Форма организации	Кол-во мин	Кол-во локомоций
Утренняя гимнастика (ежедневно)	10-12 мин.	580±123
Физ. занятие в зале (2 раза в неделю)	25 мин.	1991±119
Физминутки (в течение занятий ежедневно)	4мин.	210±95
Игровые упражнения на прогулке (ежедневно)	5 мин.	1200±200
Индивидуальная работа (ежедневно)	6 мин.	300±40
Оздоровительные игры (2 раза в неделю)	15 мин.	512±188
Самостоятельная двигательная деятельность (час двигательного творчества) (1раз в неделю)	25 мин.	1160±790
Общее количество локомоций		5953±1555

Проанализировав занятия по физической культуре, мы определили моторную плотность занятия, которая составила не более 60-70%. Это, по нашему мнению, не оказывает оздоровляющий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия.

Общая плотность занятия составила 75%, которая явилась следствием низкой физической нагрузки; нецелесообразным использованием времени занятия, чередованием умственной и физической деятельности; непродуманностью методов руководства и способов организации детей (индивидуальный, групповой); командного стиля руководства педагога и других причин. Все это, в свою очередь, стало причиной шалостей детей, невнимательности, потери интереса к занятиям.

Выводы. Таким образом, полученные результаты методом шагометрии привели нас к выводу, что данные формы организации физического воспитания в образовательной организации с детьми 5-6 лет с речевыми нарушениями в недостаточной степени позволяют совершенствовать двигательную активность и самостоятельную деятельность детей. Необходима корректировка режима двигательной активности детей 5-6 лет с речевыми нарушениями с учетом современных требований: реализация инновационных подходов и технологий.

Список литературы

1. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду (физкультурные занятия с детьми от 3 до 7 лет). М., 2000.
2. Снигур М.Е. Режим двигательной активности детей 6-7 лет в гипокомфортных условиях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. 7 (101).

УДК 796.011.3

К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Пешкова Н.В., Пешков А.А., Шутова М.В.

Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

Аннотация. В статье актуализируется проблема недостаточной теоретической подготовленности в области физической культуры и спорта старших школьников при поступлении в вуз. Авторы делают заключение, что лекционным занятиям должно уде-



ляться особое внимание, поскольку успешное формирование компетенции невозможно без создания базовой основы. В тоже время важно, чтобы полученные на лекциях знания, составляющие когнитивную основу компетенции, в дальнейшем отрабатывались и уточнялись, приобретали индивидуально-личностный характер в процессе методико-практических и практических занятий.

Ключевые слова: дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, теоретические знания, компетенции, студенты.

TO THE ISSUE OF FORMATION OF STUDENTS' COMPETENCE IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Peshkova N.V., Peshkov A.A., Shutova M.V.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The article focuses on the problem of insufficient theoretical readiness in the field of physical culture and sport of senior school students at entering a higher education institution. Authors conclude that special attention has to be paid to lectures because a successful formation of competence is impossible without creation of basics. At the same time, it is important for the knowledge gained at lectures to have a cognitive basis of a competence; further on it should be practiced, specified, gain individual and personal character in the course of practical training.

Key-words: disciplines (modules) in physical culture and sports, theoretical knowledge, competencies, students.

Введение. В настоящее время осуществляется постепенный переход образовательных организаций высшего образования на новые Федеральные государственные образовательные стандарты с учетом профессиональных стандартов (ФГОС ВО 3++). В рамках указанных документов у выпускника-бакалавра должны быть сформированы ряд универсальных компетенций, в частности УК-7 «способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности». Ключевыми, обеспечивающими процесс формирования вышеуказанной компетенции, являются дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

Цель исследования – анализ и выявление путей повышения эффективности формирования УК-7 в процессе освоения студентами содержания учебных дисциплин по физической культуре и спорту.

Организация исследования. Результаты опроса студентов-первокурсников, представленные в статье, были получены в 2016-2017 г.г. на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета (СурГУ). В начале обозначенных учебных годов респондентам (студенты-первокурсники нефизкультурных направлений подготовки) было предложено заполнить специально разработанные опросные листы. Всего в анкетировании приняли участие: в 2016 году – 836 человек (357 – юношей, 479 – девушек); в 2017 году – 903 человека (397 – юношей, 506 – девушек).

Результаты исследования. Для выявления путей повышения эффективности формирования УК-7, считаем, что в первую очередь целесообразно определиться с содержанием понятий «компетенция» и «компетентность» как результатов обучения. Следует отметить, что этому вопросу посвящено достаточно большое количество исследований разных авторов. Так И.А. Зимняя [3] приходит к заключению о том, что можно выделить три основных толкования понятия «компетенция»: 1) собственно педагогическое А.В. Хуторского [7]; 2) психологическое толкование Дж. Равен и др. [5]; лингво-психологическое, которое берет начало в трудах Н. Хомского [6]. Важно обозначить, и это не раз подчеркивается И.А. Зимней, что компетентность не есть компетенции, она



есть их интегративное воплощение [3].

Обобщая труды разных авторов, можно прийти к заключению, что в понятие компетенции в качестве структурных компонентов входят знания (когнитивная составляющая), умения и навыки (деятельностная составляющая), опыт (владение) в определенной сфере деятельности (социально-поведенческая составляющая), а также личностные качества и ценностные отношения человека (инициативность, целеустремленность, способность к целеполаганию, ответственность, толерантность и пр.) [1, 2].

По мнению Матушкина Н.Н., Пахомова С.И., Столбовой И.Д. формирование компетенции в образовательном пространстве вуза можно представить на основе процессного подхода. Так на начальном этапе должны формироваться знания, умения и навыки, которые составляют базовую основу компетенции, без которой невозможно ее дальнейшее развитие. Достигнутые результаты позволяют переходить к следующему этапу на котором приобретается опыт деятельности, рассматриваемый в качестве «цементирующей» основы процесса формирования компетенций студентов [4]. Важно, что накопление опыта деятельности, в рамках которой происходит непосредственная реализация (апробация) усвоенных знаний и умений, позволяет развивать ту часть компетенции, которая определяет готовность ее использования по мере востребованности в социальной и профессиональной деятельности.

В рамках нашего исследования, считаем необходимым акцентировать внимание на вопросах теоретической подготовки студентов, а именно когнитивной составляющей компетенции. К сожалению, по результатам проведенных нами в начале учебного года опросов первокурсников более чем у 50% студентов не проводились теоретические занятия по физической культуре и спорту в школе (рис. 1).

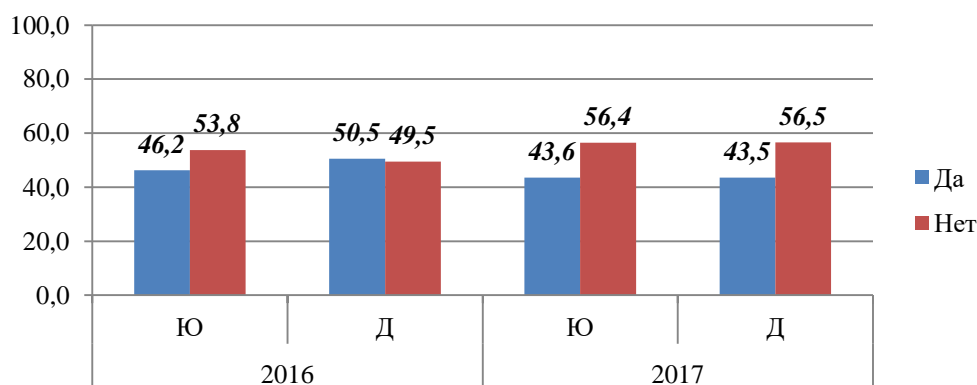


Рис. 1. Результаты опроса студентов-первокурсников на вопрос «Проводились ли в Вашей школе теоретические занятия по физической культуре?»

Вышеуказанные данные находят свое отражение в субъективной оценке первокурсниками своих знаний в области физической культуры (рис. 2).

Более 60% студентов считают, что их теоретическая подготовленность соответствует среднему уровню, также достаточно большой процент и низких оценок среди поступивших. Следует отметить, что девушки как в 2016 г., так и 2017 г. более критичны по сравнению с юношами, и свою подготовленность оценивают в среднем несколько ниже. Субъективная оценка студентов-первокурсников подтверждается в процессе учебных занятий по физической культуре в вузе, где они демонстрируют низкий уровень знаний, в частности в вопросах самоконтроля физического развития, физической и функциональной подготовленности, организации самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

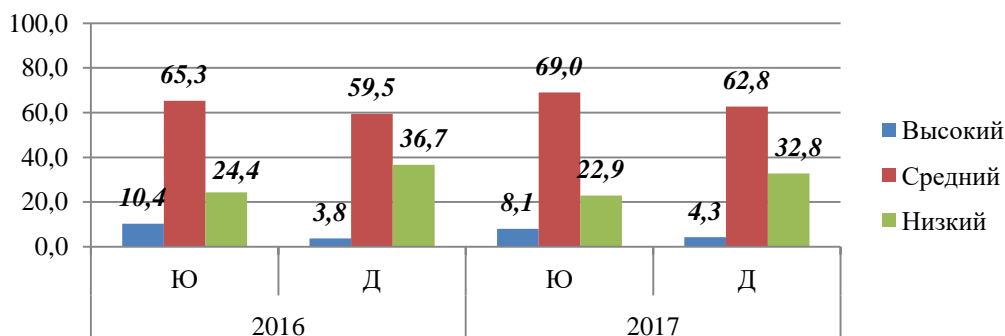


Рис. 2. Результаты опроса студентов-первокурсников на вопрос «Оцените свой уровень теоретической подготовленности в сфере физической культуры?»

В настоящее время на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета учебные дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в форме лекций, методико-практических и практических занятий (табл.).

Таблица

Формы организации учебных занятий по физической культуре и спорту в СурГУ

Вид занятия	Содержательные основы	Инструменты контроля, самоконтроля
Лекционные занятия	Освоение теоретических знаний в области физической культуры и спорта в соответствии с утвержденной рабочей программой дисциплины, содержанием формируемой компетенции	Дистанционное тестирование уровня теоретических знаний в LMS Moodle
Методико-практические занятия	Приобретение умений и формирование навыков самоконтроля физического развития, физической и функциональной подготовленности, физической и умственной работоспособности и др.	Рабочая тетрадь по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»
Практические занятия	Приобретение опыта реализации полученных на лекционных и методико-практических занятиях знаний и умений	Тесты для определения уровня физической подготовленности, технико-тактической подготовленности в избранном виде спорта / виде двигательной активности

Заключение. В связи с обозначенными ранее результатами опроса первокурсников лекционным занятиям уделяется особое внимание, поскольку успешное формирование компетенции невозможно без создания базовой основы для ее развития. В тоже время важно, что полученные на лекциях знания, составляющие когнитивную основу компетенции, в дальнейшем отрабатываются и уточняются, приобретают индивидуально-личностный характер в процессе методико-практических и практических занятий. С нашей точки зрения, только при такой организации образовательного процесса возможно эффективное формирование компетенций в области физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Богачева Л. С. Компетентность и компетенция как понятийно-терминологическая проблема // Актуальные вопросы современной педагогики: мат-лы II Междунар. науч. конф. Уфа : Лето, 2012. URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/60/2556/>.



2. Виленский М.Я., Пешкова Н.В. Построение процесса физического воспитания студентов на основе личностно-развивающего подхода // Культура физическая и здоровье. 2006. №2. С. 20-24.
3. Зимняя И. А. Компетенция и компетентность в контексте компетентностного подхода // Иностранные языки в школе. 2012. №6. С. 2-10.
4. Матушкин Н. Н., Пахомов С. И., Столбова И. Д. Формирование компетенций выпускника вуза на основе процессного подхода // Университетское управление: практика и анализ. 2011. № 1(71). С. 58-63.
5. Равен Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация. М.: Когито-Центр, 2002. 396 с.
6. Хомский Н. Аспекты теории синтаксиса / Пер с англ. под ред. В.А. Звегинцева. М. : Изд-во МГУ, 1972. 129 с.
7. Хуторской А. В. Дидактическая эвристика. Теория и технология креативного обучения. М. : Изд-во МГУ, 2003. 416 с.

УДК 796.071

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЦЕННОСТНОМ САМООПРЕДЕЛЕНИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

Повзун В.Д.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Рассматривая ценностное самоопределение личности как педагогический феномен, как процесс обретения личностью смысла, целей и ресурсов собственной жизни в пространстве и времени образования, авторы представляют опыт применения образовательных технологий в практике преподавания педагогических дисциплин как средства ценностного самоопределения личности студента в условиях университетского образования.

Ключевые слова: образовательные технологии, ценностное самоопределение студента, университетское образование.

EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN AXIOLOGICAL SELF-DETERMINATION OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION SPECIALISTS

Povzun V.D.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The article considers the axiological self-determination of an individual as an educational phenomenon, as the process during which an individual finds meaning, goals and resources of his/her own life in space and time of education. The authors present the experience of educational technologies applied in teaching pedagogical disciplines as a tool for axiological self-determination of a future specialist in the field of physical education in conditions of university education.

Key-words: educational technologies, student's axiological self-determination, university education

Введение. Важнейшей проблемой современного университетского образования является поиск эффективных форм организации образовательного процесса в условиях дефицита времени при большом объеме материала, который должны освоить студенты за период обучения в бакалавриате или магистратуре [1, 6, 8]. При этом важно, чтобы в университете произошло ценностное самоопределение студента, чтобы он смог выстроить за этот период транспективу собственной жизни, определить ее смыслы и цели, накопить интеллектуальные ресурсы, необходимые для их достижения. В контексте пространственно-временного подхода к изучению университетского образования цен-



ности образования и аксиологически акцентированные идеи университетских курсов выступают внешними стимулами самоопределения личности студента [2, 5], а современные образовательные технологии - мощным средством реализации свободы выбора как фактора ценностного самоопределения личности студента [3, 4]. Анализ ценностных ориентаций молодежи, смыслов и целей жизни, которые студенты считают для себя приоритетными, позволил выделить ценностные доминанты университетского образования, как ориентиры образовательной деятельности университета: Жизнь, Свобода, Познание, Мировая культура, Труд, Общение и сотрудничество [3, 6, 7].

Исходя из этого, **целью** данной статьи является представление опыта применения образовательных технологий в практике преподавания педагогических дисциплин как средства ценностного самоопределения личности студента в пространстве и времени университетского образования.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассматривая ценностное самоопределение личности как педагогический феномен, процесс обретения личностью смысла, целей и ресурсов собственной жизни в пространстве и времени образования [6], мы полагаем, что в процессе разработки программ педагогических дисциплин необходимо руководствоваться следующими убеждениями:

- содержание университетского образования предполагает его обновление вслед за изменениями, происходящими в мире, в науке, в культуре, а важнейшим фактором этого изменения является фактор смены ценностей в общественном сознании;

- изучение систем ценностей является главным пунктом «стыковки» естественнонаучной, технической, социальной и гуманитарной составляющих университетского образования;

- ценности станут мощным фактором ценностного самоопределения личности лишь в том случае, если они будут адекватны смыслу и целям человеческой жизни, которые напрямую связаны со смыслом образования;

- основными подходами к обучению в современном университетском образовании являются: кардинальное разделение фактов и интерпретаций; диахронный и кросскультурный подход; аутентичность содержания и овладение инструментарием; полнота разнообразия интерпретаций; обучение способам оценки и выбора; использование идей прошлого в решении современных проблем; решительный поворот к активным методам обучения и современным информационным технологиям;

- основными направлениями обновления университетского образования являются: более тесная связь развиваемых навыков с содержанием курса; интеграция новых исследовательских подходов; акцент на поддержке (то есть на оценке, поддержании и развитии эффектов внедрения новых учебных планов, программ, образовательных технологий); обучение в малых группах; работа с авторскими текстами;

- важнейшей задачей современного университетского образования является сохранение и обогащение фундаментального ядра содержания университетского образования, в том числе педагогического, при изменении процесса его «присвоения» студентом.

Опыт использования образовательных технологий в практике работы Института гуманитарного образования и спорта СурГУ при изучении педагогических дисциплин как на уровне бакалавриата («Педагогика», «Основы психологии и педагогики», «Психология и педагогика», «Специальная педагогика» и др.), так и магистратуры («Аксиология образования», «Современная дидактика», «Философия образования и современная образовательная политика» и др.), позволяет утверждать, что целевая, содержательная и технологическая преемственность данных курсов не только позволяет заложить основу профессиональной подготовки будущих тренеров, преподавателей, но



способствует их ценностному самоопределению [6] .

Анализ структуры программ педагогических курсов и предложенного содержания позволил, в контексте пространственно-временного подхода к университетскому образованию, выявить ряд их достоинств:

- интегрированный характер курсов позволяет охватить достаточно широкое пространство человеческой культуры, в частности гуманитарного знания на основе интеграции ценностного и различных аспектов системного, личностно-ориентированного и деятельностного подходов;

- широкий спектр изучаемых проблем позволяет обратиться к достижениям современного человекознания, в частности к современным исследованиям в области философии, психологии, педагогики, социологии и акцентировать внимание студентов на ценностях жизни, свободы, знания, мировой культуры, труда, общения и сотрудничества, для создания целостного представления о современной педагогической реальности;

- содержание программ позволяет актуализировать знания студентов, вовлечь их в процесс познания самих себя, осознания ценностей, смыслов и целей собственной жизни и образования как непрерывного процесса «становления становящейся личности» в пространстве и времени человеческой жизни;

- применение современных образовательных технологий способствует реализации студентами свободы выбора:

- источников информации;

- партнеров в учебной деятельности (работа в парах, групповая работа);

- ролевых позиций, при проведении деловых игр, тренингов;

- форм и тем самостоятельной работы (концептуальных таблиц, рефератов, докладов, эссе, портфолио);

- темпов и глубины освоения материала;

- форм представления результатов самостоятельной работы в рамках образовательного модуля, сдачи экзамена или зачета;

Программы курсов предполагают усвоение студентами огромного массива информации, который необходимо «сжимать» для представления в процессе лекционных и практических занятий. Это требует внедрения в образовательный процесс ряда образовательных технологий, в частности «Кейс-метода», технологий «Квантования текста», «Чтение и письмо для развития критического мышления», «Дебаты» и других, направленных на пробуждение «человеческого в человеке».

Изучение педагогических дисциплин строится по отдельным функциональным узлам - модулям, ориентированным на достижение конкретных дидактических целей. В качестве наименьшей единицы содержания обучения выбрана отдельная тема. Перед началом изучения дисциплины каждому студенту представляется программа, с перечислением всех заданий, которые необходимо выполнить в течение семестра, указываются сроки выполнения, разъясняется система оценивания. Преподаватели консультируют студентов по всем видам деятельности, оставляя за ними право - выбрать удобное для себя сочетание заданий.

Модульное обучение в сочетании с другими образовательными технологиями является эффективным, т.к. предполагает свертывание информации в виде таблиц, схем, позволяющих экономить учебное время и стимулировать студента к работе с научной педагогической литературой, обобщать, систематизировать, классифицировать, выявлять закономерности и противоречия в изучаемом материале.

В начале изучения курса проводится несколько занятий, целью которых является помощь студентам в организации собственной деятельности. Каждый студент составляет академический календарь, который соответствует расписанию на предстоя-



щий семестр. В него записываются все требования к проведению занятий (задания, сроки сдачи работ, экзамены), которые надо выполнить в течение семестра. Затем студенты распределяют, в соответствии с полученными результатами, время на периоды и планируют те цели, которых они хотят достичь за это время. Составленный студентом план действий по педагогическому курсу на семестр, обязательно фиксируется письменно и согласовывается с преподавателем.

Опрос магистров, обучающихся по направлению «Педагогическое образование» в течение 2015-2017 годов, подтвердил эффективность такого подхода к организации образовательного процесса при изучении педагогических дисциплин. Более 80% студентов предпочли директивной - интерактивную модель организации образовательного процесса в университете, то есть: возможность неформальной дискуссии на занятиях; больше семинаров, меньше лекций; свободную посещаемость; поощрение инициативы; наличие групповых заданий, требующих коллективных усилий; постоянный контроль в течение семестра; большое число письменных работ.

Отвечая на вопрос: «Что в образовательном процессе университета для вас наиболее важно?» студенты отметили: «поощрение инициативы» – 24%, «возможность неформальных дискуссий», «точность и бесспорность информации сообщаемой на занятиях», «возможность работать самостоятельно» – по 16% опрошенных.

На практических занятиях и семинарах они единодушно предпочитали работу в парах и работу в группах. При организации самостоятельной работы – 100% выбрали портфолио, более 80% – эссе, 76% – составление схем, таблиц, 64% – конспекты.

Заключение. Таким образом, применение образовательных технологий в практике преподавания университетских курсов действительно позволяет интенсифицировать процесс обучения, уменьшить время на процесс присвоения и конструирования знаний. Оно предполагает понимание и принятие студентом системы предписаний, что активизирует его самоопределение и сознательность учения в целом, а значит является эффективным средством ценностного самоопределения личности студента в пространстве и времени университетского образования.

Список литературы

1. Апокин В.В., Повзун А.А., Повзун В.Д. Гуманитарная среда ВУЗа как условие ценностного самоопределения студентов // Теория и практика физической культуры. 2014. № 4. С. 92.
2. Кирьякова А.В. Аксиологические доминанты подготовки педагогов в университете // Педагогический журнал Башкортостана. 2017. №3 970. С. 11-19.
3. Кирьякова А.В., Ольховая Т.А. Аксиологический подход к анализу проблематики современного университетского образования // В кн. Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы / под общ. ред. Н.Б. Карабущенко, Н.Л. Сунгуровой. Москва, 2015. С. 79-94.
4. Кирьякова А.В. Ценностные ориентации студентов - аксиологический ресурс качества университетского образования // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: мат-лы Всерос. науч.-методич. конф. Оренбургский государственный университет. 2017. С. 2847-2853.
5. Повзун В.Д. Ценностное самоопределение студентов в педагогическом образовании в условиях университета / Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. СПб., 2003.
6. Повзун В.Д. Ценностное самоопределение личности в университетском образовании: дисс. ... д-ра пед. наук. Сургут, 2005.
7. Повзун В.Д. Миссия университета – история и современность // Вестник Оренбургского государственного университета. 2005. № 1. С. 13-21.
8. Повзун В.Д., Повзун А.А., Апокин В.В., Сидорова Н.Н. Индивидуальный образовательный маршрут как средство реализации интерактивной модели университетского образования // Теория и практика физической культуры. 2015. № 1. С. 91-93.



УДК 796.4.072.2:792.8

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ «PORT DE BRAS»[©] В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ АКРОБАТОВ И ГИМНАСТОВ

Попелухина С.В.

Институт физического воспитания и спорта, ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», г. Луганск, ЛНР

Аннотация. В статье обозначена роль, значение и особенности хореографии при подготовке спортсменов, специализирующихся в гимнастических видах спорта. Уделяется внимание хореографической подготовке и ее адаптации к учебно-тренировочной деятельности в спортивной акробатике, прыжкам на батуте (прыжкам на акробатической дорожке) и гимнастике. Рассмотрено одно из направлений фитнеса - «Port de Bras»[©]. Данная программа направлена на обучение и дальнейшее совершенствование двигательной и танцевальной подготовки акробатов.

Ключевые слова: фитнес, «Port de Bras»[©], хореография, физическая подготовка, танцевальная подготовка

APPLICATION OF THE FITNESS PROGRAM "PORT DE BRAS"[©] IN CHOREOGRAPHIC TRAINING OF ACROBATS AND GYMNASTS

Popelukhina S.V.

*Taras Shevchenko Lugansk National University,
Institute of Physical Education and Sports, Lugansk, LNR*

Abstract. The article defines the role, importance and characteristics of choreography in the preparation of sportsmen, specializing in gymnastic sports. Attention is paid to choreographic training and its adaptation to training activities in sports acrobatics, trampoline (jumping on the acrobatic track) and gymnastics. It considers one of the areas of fitness - "Port de Bras". This program is aimed at training and further improvement of motor and dance training of acrobats.

Key-words: fitness, "Port de Bras", choreography, physical training, dance training.

Актуальность. Современный спорт предъявляет к спортсменам и тренерам высочайшие требования. Для достижения высоких результатов недостаточно применять хорошо зарекомендовавшие себя методы хореографической подготовки, возможно использование «родственных» хореографии направлений фитнеса. Одним из этих направлений является «Port de Bras»[©], авторская разработка российского хореографа Владимира Снежика и испанского специалиста фитнес индустрии Julio Papi.

Современное направление фитнеса «Port de Bras»[©] - авторская программа российского хореографа Владимира Снежика и испанского фитнес тренера Julio Papi.

Создано направление в 2006 году и в настоящее время это зарегистрированная торговая марка в более чем 30 странах мира. Это направление помимо собственно фитнеса содержит элементы хореографии. В переводе с французского «Port de Bras»[©] - движение рук и тела, это учебная практика, насчитывающая шесть твердо установленных форм.

Движения рук, головы и корпуса двигаются по строгой траектории, танцевальные па выполняются плавно, как бы перетекая из одного положения в другое. Ведь только правильное нахождение своего места рук, ног и корпуса завершает художественный облик танцора, спортсмена, и дает полную гармонию танцу, акробатической композиции. Поворот головы, направление взгляда играют решающую роль в arabesque, attitude и всякой другой позы.

Port de Bras – часть классического танца, основа движений, хореографически



правильных, «школьных» движений классического танца, выполняемых под аккомпанемент фортепиано. Однако современному спорту иногда «тесно» в рамках классического танца и тренеры – хореографы прибегают к современным направлениям танца, фитнеса.

Черпают вдохновения в музыке, народных танцах, боевых искусствах, которые также подчинены хореографическим законам (капоэйра, цигун и тд) и выполняемые под спокойную, ритмизованную музыку типа Chill Out, фламенко, индийскую музыку, создающую особую атмосферу во время занятий.

Соединяя музыку и движения, которые в «Port de Bras»[©] перетекают из одного в другое, обращая внимание на анатомически правильное положение тела, рук, ног, формируется правильная осанка, укрепляются мышцы и суставы, испытывающие огромную нагрузку во время тренировочного процесса.

Используя в «Port de Bras»[©] принцип «от простого к сложному», можно составлять уроки для, любого возраста и различного уровня подготовленности спортсменов.

Занятия «Port de Bras»[©], состояются так же как и уроки классического танца для спортсменов. Сначала выполняются простые движения руками и ногами, затем добавляются «плие» (мелкие и глубокие приседания), скручивания позвоночника и т.д. Все это помогает быстро и качественно разогреть организм спортсмена, подготовить его к дальнейшей работе.

Составляя связки «Port de Bras»[©], для акробатов различного уровня подготовленности тренер – хореограф может решить большое количество задач. Это и укрепление различных групп мышц за счет неоднократного повторения движений специальной направленности, это и «отработка» частей акробатической комбинации в спокойном темпе, это воспитание и тренировка координации спортсмена за счет выполнения двигательных сложных движений рук, ног, головы и корпуса. Выполняя их медленно и повторяя неоднократно можно добиться успехов в освоении сложных хореографических и танцевальных элементов. Меняя темп, можно повысить уровень развития физических качеств акробата. Выполняя связки в группах, можно добиваться синхронности хореографических движений спортсменами которая так необходима при выполнении соревновательных упражнений (Смешанные, женские и мужские пары, женские группы (тройки), мужские группы (четверки)). Разбивая соревновательную композицию на небольшие фрагменты можно успешно «отрабатывать» отдельные части упражнения.

Составляя для спортсменов двигательные сложные комбинации «Port de Bras»[©], можно воспитать мышечную выносливость. Красота движений, сложность комбинаций «Port de Bras»[©], зависит от профессионализма и фантазии тренера – хореографа.

Комбинации «Port de Bras»[©], могут содержать различные движения рук, они могут содержать различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений. Могут быть комбинации в партере, связанные с положениями contraction и release, спиралями и твистами торса.

На первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 или 64 такта, затем, совершенствуя и усложняя, тренер - хореограф должен создавать развернутые комбинации, близкие к законченным хореографическим номерам.

Современная фитнес программа «Port de Bras»[©] может применяться в хореографической подготовке акробата как отдельное направление подготовки, так и в комбинации с классическими, танцевальными и партерными тренировками.

Вывод. Программа тренировок «Port de Bras»[©], основанная на движениях, пластике, упражнениях для осанки и гибкости, силовой тренировки. Имеет несколько форматов, позволяющих создавать безграничное множество комплексов, уроков. Поз-



воляет обрести превосходную форму, прекрасное средство реабилитации после травм, умение свободно и гармонично двигаться.

PortDeBras[®] использует интегрированные методы растяжки, концепции логичного и естественного движения, функционального и динамического вытяжения, в том числе спирального вытяжения. Подходит для разностороннего развития физиологических и биомеханических возможностей организма. Тренировки PortDeBras[®] Par Terre – система упражнений на полу, предлагаются для выполнения упражнений на функциональное и динамическое вытяжение в определенной последовательности, в том числе упражнений на баланс. Применяется как восстановительная и реабилитационная тренировка, в том числе для развития силы и подвижности спины. Развивает общую подвижность суставов, силу и гибкость мышц. Рекомендуются как один из видов уроков хореографии для гимнастов, акробатов.

Список литературы

1. Основы персональной тренировки / Под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер с англ. И. Андреев. К.: Олимп. Лит., 2012. 724 с.
2. Прихода И.В. Инновационные фитнес–технологии у женщин зрелого возраста: монография. Киев: Изд-во ГУ «НМАПО имени П.Л. Шупика», 2016. 470 с.
3. Шипилина И.А.: Хореография в спорте. Ростов на/Д: Феникс, 2004.

УДК 796. 011. 1

МОТИВАЦИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ РАЗЛИЧНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Ревенко Е.М.

Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет (СибАДИ), г. Омск, Россия

Аннотация. С использованием лонгитюдного метода исследования выявлено, что переход в организации физического воспитания с комплексного программно-нормативного подхода (в общеобразовательной школе) на спортивно-ориентированный подход (в вузе) способствует повышению мотивации к двигательной активности обучающихся. При этом более выраженные изменения изучаемого мотивационного признака свойственны лицам, характеризующимся в сравнении со сверстниками меньшими уровнями проявления двигательных способностей на фоне опережающего интеллектуального развития.

Ключевые слова: физическое воспитание, комплексный и спортивно-ориентированный подходы, мотивация к двигательной активности, двигательные и интеллектуальные способности.

MOTIVATION TO STUDENTS' MOTOR ACTIVITY AT A DIFFERENT ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION

Revenko E.M.

Siberian Automobile and Highway University, Omsk, Russia

Abstract. Using the longitudinal method of research, it was revealed that the transition to the organization of physical education from a comprehensive program-normative approach (at school) to a sports-oriented approach (at university) helps to increase motivation to the motor activity of students. At the same time, more changes in the motivational trait are characteristics of people in comparison to their peers by less levels of manifestation of motor abilities against their advanced intellectual development.

Key-words: physical education, integrated and sport-oriented approaches, motivation



for motor activity, motor and intellectual abilities.

Введение. Мотивация, занимающая ведущее место в структуре личности, является одним из важнейших факторов эффективной реализации деятельности, в том числе учебной. Наличие у обучающихся выраженных потребностей, мотивов, интересов к учебной деятельности является неотъемлемым условием достижения целей образовательного процесса.

Особенно остро вопрос мотивации стоит в сфере физического воспитания, поскольку одной из основных задач, стоящих перед педагогом, является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, при этом, что немаловажно, реализуемых в форме самостоятельных занятий. В этой связи вопрос формирования мотивации в сфере физического воспитания должен стоять шире, а именно как формирование мотивации к двигательной активности в целом.

Изучение мотивации деятельности человека является одним из важнейших условий поиска путей повышения ее эффективности [1, 7]. Мотивация, как движущая сила человеческого поведения, занимает ведущее место в структуре личности, пронизывая ее основные структурные образования: направленность, характер, эмоции, способности [1]. По мнению В. Г. Леонтьева [7], мотивация является сложным психологическим процессом формирования мотива, в котором отражается взаимосвязь психофизиологических, психических и социально-психологических явлений. Психологический механизм мотивации раскрывается автором через диалектическую связь условий, средств, отношений, психических и личностных свойств, на базе которых происходит образование мотивов.

Относительно физкультурной деятельности одной из важнейших потребностей является потребность в движениях, которая является базовой, врожденной. При этом у каждого человека эта потребность выражена по-разному, что определяется совокупностью факторов, в числе которых генетические, социальные и даже климатические. Так, по данным Е. П. Ильина [6], в связи с генетически детерминированной потребностью в движениях суточная активность студентов может различаться кратно – в два-три раза. Как отмечает автор, «у лиц с преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу двигательная активность значительно выше, чем у лиц с преобладанием торможения по этому виду баланса» [6, с. 13]. Данная категория обучающихся более активна на занятиях физической культуры, у них наблюдается лучшая динамика физической подготовленности, освоения двигательных навыков и, как следствие, успеваемость. Следовательно, такие обучающиеся на занятиях по физическому воспитанию находятся в более выгодных условиях относительно сверстников. Для нивелирования различий, обучающимся с генетически детерминированной низкой потребностью в двигательной активности необходимы большее внимание со стороны педагога и дополнительная внешняя стимуляция [6].

Устойчиво высокие показатели количества обучающихся, негативно относящихся к физической культуре в образовательных учреждениях (по разным данным, от 60 до 80%) [3], невзирая на большое количество научных исследований, направленных на изучение мотивации к физкультурной деятельности, показывают наличие актуальной и неразрешенной проблемы – низкой мотивации обучающихся к занятиям физическими упражнениями. Увеличивающаяся гиподинамия детей и молодежи свидетельствует о низкой мотивации к реализации двигательной активности в целом.

Комплексный анализ причин низкой эффективности физического воспитания школьников, проведенный С. Ю. Щетининой, позволил выявить ряд причин, среди которых «отставание от зарубежной практики по качеству, степени, глубине дифференциации и индивидуализации учебного процесса» [14, с. 35]. Несомненно, дифференцированный подход к организации физического воспитания обучающихся с разной мотивацией дости-



жений в конечном итоге может не только способствовать восполнению дефицита двигательной активности, но и приобщить их к регулярной самостоятельной двигательной активности [4]. Следовательно, принципиально важно переориентировать учебный процесс по физическому воспитанию так, чтобы он удовлетворял потребностям и соответствовал склонностям и интересам каждого занимающегося, строился с учетом индивидуальных особенностей обучающихся [2, 8]. Данные условия наиболее полно представлены в рамках спортивно-ориентированного подхода в организации физического воспитания, важнейшим из условий которого является предоставление обучающимся возможности выбора вида двигательной активности в соответствии со своими склонностями, интересами, способностями и др.

В исследовании, проведенном нами с 2006 по 2017 гг., установлено, что в подростковом возрасте и ранней юности наблюдается выраженная асинхронность развития кондиционных двигательных и интеллектуальных способностей, являющаяся проявлением индивидуальных особенностей возрастного развития [10, 13], которые, в свою очередь, связаны с выраженностью мотивации к двигательной активности, сформированной в процессе реализации физкультурной деятельности [12]. В связи с изложенным мы предположили, что предоставление возможности выбора вида двигательной активности в рамках спортивно-ориентированного подхода, должно отразиться на выраженности мотивации к двигательной активности обучающихся, различающихся индивидуальными особенностями возрастного развития.

Цель исследования заключалась в изучении влияния разных подходов в организации физического воспитания на выраженность мотивации к двигательной активности обучающихся 17 – 18 лет, различающихся соотношением развития двигательных и интеллектуальных способностей, как проявлением индивидуальных особенностей возрастного развития.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в два этапа с 2017 по 2018 гг., и было основанном на «продольном срезе» (лонгитюд), в котором принял участие 31 человек. На 1-м этапе юноши были обследованы, будучи учащимися 11-х классов. На 2-м этапе эти же юноши были обследованы, уже будучи студентами 1-х курсов, спустя год обучения в вузе.

Занятия по дисциплине «Физическая культура» у школьников 11-х классов (юноши 17-ти лет) реализовывались на основе комплексного программно-нормативного подхода [9]. Занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» у студентов 1-х курсов (юноши 18-ти лет) реализовывались на основе спортивно-ориентированного подхода [2].

Исследование носило констатирующий характер, в результате которого в естественных условиях изучалась выраженность мотивации к двигательной активности и ее изменения при различных подходах в организации физического воспитания.

Двигательные способности обучающихся изучались посредством измерения уровней проявлений и темпов прироста: мышечной силы (кистевая и станова динамометрия), силовой выносливости (подтягивание на перекладине, кол-во раз), скоростно-силовой способности (прыжок в длину с места, см), скоростной способности (бег на 100 м, с), общей выносливости (бег на 1000 м, мин). Оценка общего интеллекта (ОИ) осуществлялась посредством теста Р. Амтхауэра в адаптации Л. А. Ясюковой [15]. Оценка мотивации к реализации двигательной активности проводилась с использованием авторского опросника [11].

Статистическая обработка первичного экспериментального материала осуществлялась с применением программ SPSS Statistics 22 и Microsoft Excel.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящем исследовании с ис-



пользованием метода «продольного среза» (лонгитюд) изучалось влияние физического воспитания на мотивацию к двигательной активности дифференцированно, в зависимости от соотношения развития двигательных и интеллектуальных способностей обучающихся, как проявления индивидуальных особенностей возрастного развития. Результаты корреляционного анализа показали, что мышечная сила (кистевая динамометрия правой и левой рук) и силовая выносливость (подтягивание на перекладине) отрицательно связаны с уровнем общего интеллекта (табл. 1). Аналогичная направленность связи наблюдается и относительно скоростно-силовой способности. Представленные результаты, в совокупности с ранее установленными данными [12], свидетельствуют, что силовые двигательные и интеллектуальные способности юношей 17-ти лет развиваются асинхронно. Данный гетерохронизм развития, проявляющийся на межсистемном уровне, как мы полагаем, отражает индивидуальные особенности возрастного развития.

Таблица 1

Корреляционные связи проявлений двигательных способностей и уровня общего интеллекта (ОИ) (исходные значения) юношей на 1-м этапе исследования, $n = 31$

Двигательные проявления	Уровень общего интеллекта (ОИ)
Кистевая динамометрия правой руки	- 365*
Кистевая динамометрия левой руки	- 367*
Становая динамометрия	- 336
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	- 375*
Прыжок в длину с места, см	- 262
Бег на 100 м, с	181
Бег на 1000 м, мин	- 098

Примечание. Нули и запятые опущены. В этой и следующей таблицах: * – достоверность корреляционной связи на уровне значимости $P \leq 0,05$; ** $P \leq 0,01$.

В контексте установленного гетерохронизма в развитии кондиционных двигательных и интеллектуальных способностей, представляет интерес то, как изменяется изучаемый мотивационный признак дифференцированно от проявления уровня общего интеллекта обучающихся по данным лонгитюдного исследования. Показатели, представленные на рис., свидетельствуют, что значимые различия в выраженности мотивации к двигательной активности, фиксируемые у юношей в 17 лет, различающихся уровнем ОИ (при обучении в 11-х классах на основе комплексного программно-нормативного подхода), становятся незначительными в возрасте 18-ти лет, когда организация физического воспитания строится на основе спортивно-ориентированного подхода. В частности, у юношей 17-ти лет при меньшем уровне ОИ выраженность изучаемого мотивационного проявления на уровне $74,22 \pm 5,49$ балла, в то время как у юношей с большим уровнем ОИ этот показатель составлял $66,27 \pm 6,36$ балла ($P \leq 0,01$).

По прошествии года обучения на 1-м курсе в высшем учебном заведении (юноши 18-ти лет) различия в проявлении мотивации к двигательной активности сглаживаются, что происходит преимущественно за счет более выраженного повышения данного мотивационного проявления у юношей с большим уровнем ОИ. Так, у лиц с меньшим уровнем ОИ изучаемый мотивационный признак изменился незначительно (с $74,22 \pm 5,49$ до $76,0 \pm 3,61$ балла), в то время как у лиц с большим уровнем ОИ этот показатель увеличился существенно (с $66,27 \pm 6,36$ до $72,91 \pm 7,13$ балла). Соответственно изменение выраженности мотивации к двигательной активности в первом случае составила $2,52 \pm 6,25\%$, во втором $9,48 \pm 7,99\%$ (значимость различий на уровне $P \leq 0,05$).

Рассмотренные данные позволяют отметить, что организация физического воспитания, основанная на комплексном программно-нормативном подходе, по-разному влияет на выраженность мотивации к двигательной активности юношей, различающихся ин-



дивидуальными особенностями возрастного развития. Более высокий уровень изучаемого мотивационного проявления при названном подходе в организации физического воспитания характерен для юношей, отличающихся сравнительно высоким развитием физической подготовленности и меньшим уровнем интеллектуального развития. После занятий по физическому воспитанию, реализуемых в рамках спортивно-ориентированного подхода, различие в изучаемом мотивационном проявлении становится ничтожно малым преимущественно за счет более существенного повышения его выраженности у лиц, характеризующихся отставанием в физической подготовленности и опережением в интеллектуальном развитии.

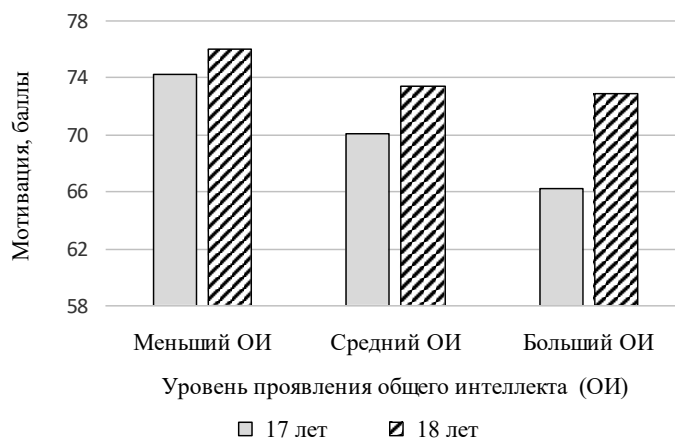


Рис. Изменение выраженности мотивации к двигательной активности у юношей 17 – 18 лет, различающихся уровнем ОИ (данные лонгитюдного исследования)

Данные корреляционного анализа, представленные в табл. 2, позволяют отметить, что в возрасте 17-ти лет показатель мотивации к двигательной активности у юношей положительно коррелирует с мышечной силой и отрицательно с уровнем ОИ. Также на уровне тенденции выявлены положительные связи изучаемого мотивационного признака с силовой выносливостью и скоростно-силовой способностью.

Таблица 2

Корреляционные связи показателей мотивации к двигательной активности с проявлениями общего интеллекта и двигательных способностей юношей (данные лонгитюдного исследования), $n = 31$

Мотивация к двигательной активности юношей	Общий интеллект (ОИ)	Кистевая динамометрия правой руки	Кистевая динамометрия левой руки	Становая динамометрия	Подтягивание на перекладине	Прыжок в длину с места	Бег на 100 м	Бег на 1000 м
	Исходные уровни проявлений признаков							
17-ти лет (учащиеся 11-х классов)	- 368*	461*	475**	268	329	342	- 225	- 104
18-ти лет (студенты 1-х курсов)	- 144	358	390*	300	299	394*	- 359	- 405*
Изменение выраженности мотивационного признака	Темпы прироста признаков							
	033	333	380*	412*	557**	299	- 025	433*



Спустя год у этих же юношей в 18 лет во взаимосвязях изучаемых признаков наблюдаются определенные изменения. Мотивация к двигательной активности уже не имеет значимой отрицательной связи с уровнем ОИ, при этом снизилась сила положительных корреляций с показателями мышечной силы и силовой выносливости. Повышается сила положительной корреляционной связи со скоростно-силовой способностью.

Мотивация к двигательной активности, выявленная на 2-м этапе исследования (юношей 18-ти лет) отрицательно коррелирует с результатом в беге на 1000 м, что отражает положительную связь данного мотивационного проявления с общей выносливостью. Аналогичная направленность корреляции, отмечается со скоростной способностью (результат в беге на 100 м), но ее выраженность находится на уровне тенденции.

По истечении учебного года, в котором физическое воспитание обучающихся строилось на основе спортивно-ориентированного подхода, выявленное изменение выраженности мотивации к двигательной активности значимо положительно связано с темпами прироста мышечной силы и силовой выносливости, а также на уровне тенденции с темпом прироста скоростно-силовой способности.

Обобщая представленные данные можно заключить, что занятия по физическому воспитанию, организованные на основе спортивно-ориентированного подхода, положительно отражаются на проявлении мотивации к двигательной активности обучающихся, характеризующихся большим уровнем общего интеллекта и более выраженными формально-динамическими свойствами индивидуальности, отражающими активность в интеллектуальной сфере. Следовательно, в рамках реализации спортивно-ориентированного подхода создаются условия, положительно влияющие на проявление мотивации к двигательной активности обучающихся, имеющих сравнительно меньший исходный уровень изучаемого мотивационного признака, а также меньшие уровни развития определенных двигательных способностей.

В контексте выявленного нами явления гетерохронизма развития двигательных и интеллектуальных способностей [10], очевидно, что более высокий уровень изучаемого мотивационного признака наблюдался в 17 лет у юношей с более высокими уровнями проявлений определенных двигательных способностей и с меньшим уровнем ОИ. Данная особенность проявилась у юношей, когда физическое воспитание строилось на основе комплексного программно-нормативного подхода, в рамках которого в полной мере не учитываются индивидуальные предпосылки развития способностей обучающихся, их склонности и интересы. Вероятно, этим объясняется тот факт, что при необходимости в рамках занятий по физическому воспитанию выполнять задания, требующие проявлений широкого спектра двигательных способностей, решать разнообразные двигательные задачи более мотивированными к двигательной активности со временем становятся те обучающиеся, которые опережают своих сверстников в физической подготовленности. Таким обучающимся легче выполнять широкий комплекс требований при решении двигательных задач, различных видов двигательной активности, а также быть более успешными.

В условиях же занятий, предполагающих выбор вида двигательной активности на основе индивидуальных предпочтений, с большей вероятностью индивидуальные предпосылки совпадают с объективными требованиями при реализации двигательных задач. Этим можно объяснить более выраженное повышение мотивации к двигательной активности в 18 лет именно у лиц, имевших меньшие уровни развития двигательных способностей (отстающих от сверстников в физической подготовленности), но обладавших сравнительно большим уровнем ОИ.

Вероятно, повышение эффективности физического воспитания обеспечивается тем, что интересы и желания, а главное цели смещаются на те виды деятельности, ко-



торые являются для обучающихся более привлекательными, при этом осуществляются с большим удовлетворением от самого процесса реализации деятельности [5]. Возможность выбора вида двигательной активности на основе личных предпочтений, склонностей и интересов является важным фактором обеспечения эффективности системы физического воспитания обучающихся, отличающихся индивидуальными особенностями возрастного развития, при которых проявляются доминирование в интеллектуальной сфере и определенное отставание от сверстников в физической подготовленности.

Для повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями важно стремиться к соответствию склонностей и способностей обучающихся объективным требованиям вида двигательной активности. В этом случае гармонизация физического воспитания обеспечивается тем, что интересы и желания, а главное цели смещаются на те виды двигательной активности, которые приносят удовлетворение от самого процесса реализации деятельности. Это дает основание отметить, что удовлетворенность от занятий физическими упражнениями может формироваться и часто формируется не только за счет достигаемых результатов (на что ориентирован комплексный программно-нормативный подход), но и за счет процесса выполнения той или иной деятельности, которая в наибольшей степени привлекательна, соответствует индивидуальным и личностным особенностям занимающихся [5].

Заключение. Таким образом, с использованием лонгитюдного метода исследования выявлено, что переход в построении физического воспитания с комплексного программно-нормативного подхода на спортивно-ориентированный способствует повышению мотивации к двигательной активности обучающихся. При этом более выраженное изменение изучаемого мотивационного признака свойственно лицам, характеризующимся в сравнении со сверстниками меньшими уровнями проявления двигательных способностей на фоне опережающего интеллектуального развития. Следовательно, при спортивно-ориентированном подходе за счет предоставления выбора вида двигательной активности создаются благоприятные условия для обучающихся, различающихся индивидуальными особенностями возрастного развития.

Список литературы

1. Асеев В.И. Мотивация поведения и формирования личности. М., 1976. 158 с.
2. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура, образование, тренировка. 1996. №1. С. 23-26.
3. Вавилов Ю.Н., Вавилов Д.Ю. Спортивно-оздоровительная программа «Президентские состязания» (авторский проект) // Теория и практика физической культуры. 1997. № 6. С. 51-54.
4. Горелов А. А., Гавришова Е. В. О мотивации достижения в сфере двигательной активности // Вестник спортивной науки. 2012. № 5. С. 37-41.
5. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. СПб: Питер, 2001. 464 с.
6. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека. СПб: Питер, 2003. 384 с.
7. Леонтьев В. Г. Психологические механизмы мотивации учебной деятельности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Тбилиси. 1989. 48 с.
8. Лубышева Л. И., Заглевская А. И. Кинезиологический подход как методологическая основа спортизации физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 6. С. 2-4.
9. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2015. 80 с.
10. Ревенко Е. М. Возрастные особенности темпов прироста двигательных способностей обучающихся, различающихся уровнем общего интеллекта // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». 2018. № 2. С. 188-194.



11. Ревенко Е. М. Диагностика мотивации к реализации двигательной активности: методические рекомендации. Омск: СибАДИ, 2017.
12. Ревенко Е. М. Индивидуальные особенности возрастного развития и мотивация к реализации двигательной активности учащихся 10-11-х классов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 2. С. 33-35.
13. Ревенко Е. М., Сальников В. А. Физическое воспитание и индивидуальные особенности возрастного развития // Образование и наука. Изв. УрО РАО. 2017. № 2. С. 160-179.
14. Щетинина С. Ю. Физическое воспитание школьников в интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среде: дис. ... д-ра пед. наук. СПб, 2014. 426 с.
15. Ясюкова Л. А. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра (IST): методическое руководство. СПб: ГП «ИМАТОН», 2002. 80 с.

УДК 796/799

АКВААЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Сальникова Е.А., Бугаец Я.Е.

*Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма,
г. Краснодар, Россия*

Аннотация. В данной статье представлены результаты эффективности использования экспериментальной программы по аквааэробике для детей старшего дошкольного возраста. Поэтапное применение специального комплекса упражнений на этапе освоения с водой показало положительные достоверные изменения плавательных навыков по сравнению с детьми контрольной группы.

Ключевые слова: аквааэробика, плавание, дети старшего дошкольного возраста

AQUA AEROBICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND SWIMMING EFFICIENCY OF PRESCHOOL CHILDREN

Salnikova E.A., Bugaets Ya.E.

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar, Russia

Abstract. This article presents the results of effectiveness of using the experimental program for aqua aerobics for children of senior preschool age. The phased application of a special set of exercises at the stage of learning with water showed positive significant changes in swimming skills compared to the children of the control group.

Key-words: aqua aerobics, swimming, children of senior preschool age

Введение. Совершенствование физических качеств ребенка, развитие его двигательных умений и навыков является важной проблемой в системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы. Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста возможно при занятиях плаванием [5, 8]. Обеспечение начального этапа обучения посредством занятий в условиях водной среды способствуют приобщению детей к спортивному плаванию, ориентируют на выбор других видов спорта, профессии. Существующая практика построена на классических системах обучения, тогда как традиционные подходы недостаточно отражают реальные возможности ребенка [6]. Для получения положительного результата в освоении дошкольниками плавательных движений важно использование инновационных технологий [2]. Поиск наиболее эффективных, нестандартных форм и средств по развитию у детей плавательных умений создают условия для расширения круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма, творческого самовыражения [4].

Наиболее приемлемой технологией обучения детей дошкольного возраста пла-



ванию является аквааэробика [1, 9]. В последнее время популярность этого вида физкультурно-оздоровительных занятий связано с доступностью, эмоциональностью и эффективностью. Предлагаемые специализированные физические упражнения в воде имеют спортивную направленность и выполняются под музыку. Аквааэробика оказывает положительное оздоровительное влияние на организм ребёнка, что обусловлено активизацией функциональных систем, высокой энергетической стоимостью выполняемой работы, феноменом гравитационной разгрузки опорно-двигательного аппарата, наличием стойкого закалывающего эффекта [10]. Выполняя упражнения в воде, ребёнок нагружает те группы мышц, которые мало используются в повседневной жизни или очень сложно прорабатываются в иных условиях. Такие занятия способствует формированию у дошкольников координации движений, быстрому и рациональному овладению двигательных навыков, а также содействует развитию интереса детей к занятиям плаванием, их гармоничному развитию [3].

Организация исследования. Исследования проводили на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, в водно-оздоровительном центре «Гармония» г. Краснодара. Экспериментальную группу составили 20 детей в возрасте 5-6 лет. В процесс обучения плаванию на этапе освоения с водой были включены элементы аквааэробики. Контрольную группу составили 20 детей того же возраста, которые занимались по обычной программе Т.И. Осокиной [7] в условиях поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Для обработки результатов применяли традиционные методы математической статистики.

Для эффективного использования аквааэробики детей старшего дошкольного возраста был подобран комплекс упражнений разной интенсивности и координационной сложности посредством музыкального сопровождения. Обучение включало три этапа, каждый из которых включал 12 занятий:

1. На первом этапе использовали упражнения низкой интенсивности и координационной сложности. Дошкольники знакомились со свойствами водной среды, основными средствами занятий.

2. На втором этапе включали упражнения средней интенсивности и координационной сложности с использованием акваоборудования (нудлы, т.е. гибкие палки). Проводили обучение дыханию посредством выдохов в воду, лежанию на груди и на спине, в виде упражнений «звезда», перемещение в скольжении на груди и спине, с помощью упражнения «торпеда».

3. Для закрепления знаний, полученных в предыдущих двух этапах обучения, на третьем использовали упражнения высокой интенсивности за счет увеличения времени плавательных упражнений и проплываемой дистанции. Перемещение по дну бассейна в быстром темпе посредством музыкального сопровождения чередовали с упражнениями в скольжении с изменением заданного темпа.

Каждое занятие включало разминку, основную и заключительную части. Продолжительность каждого периода занятия подбиралась в соответствии с возрастом, эмоциональным состоянием и индивидуальными особенностями занимающихся.

Занятие начиналось с разминки в воде под музыку с упражнениями низкой энергетической стоимости и сложности, использовались упражнения на расслабление. Такое начало занятий вызывало эмоциональный подъем и интерес у детей.

Основная часть занятия выполнялась детьми под музыку с небольшим количеством повторений и включала упражнения с мячами или нудлами, упражнения с сопротивлением, и упражнения на обучение и совершенствование элементов техники плавания, во время передвижения в воде. При этом использовались способы обучения с применением рассказа



и показа.

В заключительной части занятия дети выполняли упражнения в парах, проводились игры и эстафеты с предметами и без них, предлагался комплекс упражнений на восстановление дыхания и расслабления мышц, участвующих в движении.

Результаты исследования. Анализ полученных результатов выявил достоверные отличия между детьми экспериментальной и контрольной группами при выполнении упражнений по освоению с водой. При сдаче контрольных испытаний, дети, занимающиеся по предложенной программе с использованием элементов аквааэробики, имели более высокие показатели овладения плавательных движений данного этапа по сравнению с детьми из контрольной группы (таблица). Так, положительные изменения были зарегистрированы в упражнениях на дыхание. Количество выдохов в воду у детей из экспериментальной группы было достоверно выше ($25,6 \pm 2,1$) по сравнению с контрольной ($11,5 \pm 0,3$). В упражнении «звезда» время лежания на груди и спине также было больше у детей, занимающихся по предложенной программе ($18,2 \pm 0,6$ с и $24,2 \pm 0,9$ с соответственно), тогда как контрольные показатели составили $9,7 \pm 0,4$ с на груди и $17,9 \pm 1,1$ с на спине. Достоверно большее проплываемое расстояние при выполнении движений «торпеда» также показали дети из экспериментальной группы: на груди составило $7,2 \pm 0,2$ м, на спине - $6,1 \pm 0,2$ м, тогда как в контрольной группе, занимающейся по обычной методике, скольжение составило $4,8 \pm 0,2$ м и $3,6 \pm 0,2$ м соответственно.

Таблица

Показатели тестирования плавательных навыков в экспериментальной и контрольной группах старших дошкольников

Упражнения	Экспериментальная	Контрольная	P
«Звезда» на спине (с)	$24,2 \pm 0,9$	$17,9 \pm 1,1$	$P < 0,01$
«Звезда» на груди (с)	$18,2 \pm 0,6$	$9,7 \pm 0,4$	$P < 0,01$
«Торпеда» на спине (м)	$6,1 \pm 0,2$	$3,6 \pm 0,2$	$P < 0,01$
«Торпеда» на груди (м)	$7,2 \pm 0,2$	$4,8 \pm 0,2$	$P < 0,01$
Выдох в воду (кол-во раз)	$25,6 \pm 2,1$	$11,5 \pm 0,3$	$P < 0,001$

Заключение. Таким образом, дети из экспериментальной группы на этапе освоения с водой более качественно подготовлены к обучению спортивным способам плавания.

Включение элементов аквааэробики в процесс обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста повышает эффективность выполнения плавательных движений, содействует обогащению двигательной активности, расширяет диапазон упражнений на развитие плавательных способностей, делает процесс обучения более эффективным, разнообразным, интересным, придает занятиям в воде яркую эмоциональную окраску, приносит ощутимую пользу здоровью, развивает творчество и фантазию. Использование нетрадиционных форм и средств в физкультурно-оздоровительной работе рационализирует процесс организации занятий плаванием, эффективно контролируя и управляя им, позволяют не только стимулировать улучшение здоровья детей, но и сформировать устойчивый интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. М. АРКТИ, 2005. 200 с.
2. Воронова, Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. СПб: Детство-Пресс, 2003. 80 с.
3. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Волгоград:



ВГАФК, 2004. 115 с.

4. Козаковцева Т.С. Обучение плаванию дошкольников // Дошкольное воспитание. 2009. № 1. С. 17-22.

5. Левин Г. Плавание для малышей. Йошкар-Ола. 2012. 74 с.

6. Овечкин Д.Г. Особенности организации и проведения занятий в воде с детьми дошкольного возраста // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Выпуск 12: мат-лы итоговой науч. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых за 2005 год. Волгоград: ВГАФК, 2006. С. 25-27.

7. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей. М.: Просвещение, 1991. 158 с.

8. Родниченко Н.Н. Влияние плавания на состояние здоровья детей раннего возраста. СПб.: Здоровье, 2007. 106 с.

9. Щелканова, Е.А. Райчук, Д.А. Акваэробика как сопутствующая форма развития плавательных умений у детей дошкольного возраста // Здоровье для всех: мат-лы VI Междунар. науч.-практ. конф., УО "Полесский государственный университет", г. Пинск, 23-24 апреля 2015 г. Беларусь, 2015. Ч. 2. С.158-159.

10. Эрик Профит, Патрик Лопез. Акваэробика. 120 упражнений. М.: Феникс, 2010. 128 с.

УДК 612.885, 796.015.6

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ У ЮНЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ МЕТОДОМ СТАБИЛОМЕТРИИ

Сиренко В.С., Булатова Г.А., Гимазов Р.М.

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Стабилометрия – один из современных методов объективной оценки состояния спортсменов, который может использоваться в учебно-тренировочном процессе, практикующих греко-римский стиль борьбы. Цель – изучить возможности использования метода стабилометрии для определения двигательной чувствительности у юных борцов греко-римского стиля. Комплекс физических упражнений включал тренировку с помощью неустойчивой платформы и мяча. Результат - с помощью метода стабилометрии можно определить адаптивные реакции нервно-мышечной системы, информативные для оценки уровня порога кинестетической чувствительности, уровня мышечной синергии.

Ключевые слова: стабилометрия, двигательной чувствительности, юные борцы греко-римского стиля.

DETERMINATION OF MOTOR SENSITIVITY OF YOUNG WRESTLERS OF GRECO-ROMAN STYLE BY STABILOMETRY METHOD

Sirenko V.S., Bulatova G.A., Gimazov R.M.

Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

Abstract. Stabilometry is one of the modern methods of objective estimation of sportsmen's condition which can be used in a training process practicing Greco-Roman wrestling style. The Goal is to explore the possibilities of using the stabilometry method to determine motor sensitivity of young wrestlers of Greco-Roman style. A set of physical exercises included training with an unstable platform and a ball. As a result, using the stabilometry method makes it possible to define adaptive reactions of neuromuscular system, informative for estimation of threshold level of kinesthetic sensitivity, level of muscular synergy.

Key-words: stabilometry, motor sensitivity, young athletes of greco-roman style.

Актуальность. Борьба – спортивная дисциплина, которая предъявляет повышенные требования к спортсменам с точки зрения физической подготовки, при этом



учитываются не только морфологические показатели спортсмена, но и его функциональные качества [8]. Два стиля борьбы, вольная борьба и греко-римский стиль, включены для мужчин в программу Олимпийских игр, что является одним из факторов постоянного роста требований к физической подготовке и технике спортсменов, необходимых для победы.

Одной из современных тенденций развития спорта является широкое внедрение компьютерных технологий и современных методик, для объективной оценки состояния спортсменов, с целью последующей точной коррекции необходимых морфофункциональных параметров организма [1].

Стабилометрия – один из современных методов объективной оценки состояния спортсменов, который может использоваться в учебно-тренировочном процессе, практикующих греко-римский стиль борьбы [2].

Цель исследования – изучить возможности использования метода стабилометрии для определения двигательной чувствительности у юных борцов греко-римского стиля.

Результаты исследования. Базовая подготовка спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой в учебно-тренировочном процессе, включает обучение следующим спортивным элементам:

- стойкам, определяющим взаиморасположения противоборствующих (разновидности стоек как возможность защиты, атаки);
- способам передвижения, перемещения, маневрирования;
- контактам силового взаимодействия различными частями тела с противником и опорой;
- блокирующим, активным и атакующим действиям (захваты, упоры и др.);
- действиям по решению возникающих в противоборстве позиций взаимного расположения, оцениваемых судьями (сваливания, броски, перевороты и т.д.);
- созданию благоприятной ситуации для проведения активных действия и их решения;
- действиям борца, после проведения им атакующего действия (дожимания, удержания) и другим [5].

Греко-римские борцы выполняют динамические движения (например, поднимая, бросая и сопротивляясь противникам), которые требуют большей физической силы, а все методы в греко-римской борьбе должны выполняться исключительно с участием верхней части тела, как на соревнованиях, так и на тренировках, что требует усиленной работы адаптационных и нервно-мышечных систем организма [7].

Стабилометрия – метод объективной оценки состояния позно-тонических рефлексов методом оценки характеристик баланса тела [6].

С помощью метода стабилометрии можно определить адаптивные реакции нервно-мышечной системы, информативные для оценки уровня порога кинестетической чувствительности, уровня мышечной синергии [4].

Для улучшения состояния систем, обеспечивающих равновесие спортсмену и реакцию его на изменение положение тела, разработан специальный комплекс упражнений. Данная группа упражнений направлена на тренировку координационного аппарата и осуществляется с помощью неустойчивой платформы и спортивного мяча, включает 4 упражнений и занимает около 25 минут. Эффективность разработанного комплекса упражнений была доказана в ходе исследований, однако эффект от данных тренировок сохраняется непродолжительно. Это обуславливает необходимость введения специализированных упражнений на улучшение состояния позно-тонических рефлексов в постоянную программу тренировки.



Результаты проведенного эксперимента свидетельствуют о том, что введение комплекса упражнений улучшают уровни работы координационной системы – в статическом и динамическом балансе тела, улучшают состояние позно-тонических рефлексов, что отражается в объективном контроле стабилметрических показателей.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что определение двигательной чувствительности у юных борцов греко-римского стиля методом стабилметрии возможно. Повышение уровня порога кинестетической чувствительности и уровня мышечной синергии с помощью специального комплекса физических упражнений обеспечивает развитие двигательной чувствительности у юных борцов греко-римского стиля.

Список литературы

1. Апойко Р.Н., Неробеев Н.Ю., Тараканов Б.И.. Результативность технико-тактических действий борцов высокого класса в современной греко-римской борьбе // Ученые записки университета Лесгафта. 2011. №4.
2. Бобков Г.А., Пермяков И.А., Морозов О.Ю., Надинский О.Ю., Матов В.В., Назаров С.Е., Бобков И.Г. Инновационный метод количественного определения и коррекции функционального состояния миофасциальных меридианов спортсменов // Вестник спортивной науки. 2014. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnyy-metod-kolichestvennogo-opredeleniya-i-korreksii-funktsionalnogo-sostoyaniya-miofastsialnyh-meridianov-sportsmenov> (дата обращения: 01.05.2018).
3. Гимазов Р.М. Стабилметрические показатели, характеризующие состояние центральных и периферических структур нервно-мышечного аппарата организма у спортсменов // Ученые записки университета Лесгафта. 2012. №10 (92). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stabilometricheskie-pokazateli-harakterizuyuschie-sostoyanie-tsentralnyh-i-perifericheskikh-struktur-nervno-myshechnogo-apparata> (дата обращения: 02.05.2018).
4. Гимазов Р.М., Булатова Г.А. Классификация показателей кинестетической чувствительности и согласованных мышечных напряжений у спортсменов при регуляции вертикальной стойки с открытыми глазами // Биомеханика спортивных двигательных действий и биомеханический контроль в спорте. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции смеждународным участием Московская государственная академия физической культуры. Малаховка, 2014. – С. 24-29
5. Курицына А. Е. Базовые технико-тактические действия и методика их освоения в группах начальной подготовки юных борцов посредством игровых тренировочных заданий // ОНВ. 2011. №5 (101). С. 198-201.
6. Усачёв В. И., Говорун М. И., Голованов А. Е., Кузнецов М. С.. Динамическая стабилизация вертикального положения тела человека. Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2010. 110 (9). С.164-169.
7. Demirkan E., Kutlu M., Koz M., et all authors. Physical Fitness Differences between Free-style and Greco-Roman Junior Wrestlers. J Hum Kinet. 2014. Vol. 41. P. 245-51.
8. Sterkowicz-Przybycień K.L., Sterkowicz S., Zarów R.T. Somatotype, body composition and proportionality in polish top greco-roman wrestlers. J Hum Kinet. 2011. Vol. 28. P.141-54.

УДК 373.2.03:796

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Смолягина Н.Ю., Шабашева С.В., Жуков Р.С.

ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет», г. Кемерово, Россия

Аннотация. В процессе исследования авторами изучено состояние осанки детей младшего школьного возраста. Обоснована методика профилактики нарушений осанки школьников младших классов, построенная на использовании комплексов специальных



упражнений, применяемых на уроках физической культуры и в процессе самостоятельных занятий под контролем родителей.

Ключевые слова: нарушения осанки, профилактика, младшие школьники, комплексы упражнений.

THE PREVENTION OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN POSTURE VIOLATION IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION AND INDEPENDENT LESSONS

Smolyagina N.Yu., Shabasheva S.V., Zhukov R.S.

Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Abstract. In the process of research, the authors studied the state of posture of children of primary school age. It proves the method of prevention of younger schoolchildren posture violation in the process of physical education and independent lessons.

Key-words: disorders of posture, prevention, schoolchildren, set of exercises.

Введение. Дефекты осанки отражаются не только на внешнем виде ребенка, при них часто выявляются нарушения работы внутренних органов. В результате длительных нарушений осанки развиваются стойкие искривления позвоночника – сколиозы. Сколиоз и нарушение осанки являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей младшего школьного возраста. Эти заболевания служат предпосылкой для возникновения ряда функциональных и морфологических расстройств в раннем детстве и оказывают отрицательное влияние на течение многих заболеваний у взрослых [2]. Сутулость, впалая грудь, сниженная емкость легких, предрасположенность к простудным заболеваниям, быстрая утомляемость – это звенья одной цепи [1]. В настоящее время в процессе физкультурных занятий с младшими школьниками учителя физической культуры не всегда уделяют достаточное внимание коррекции нарушений осанки у детей младшего школьного возраста [3].

Цель исследования – обоснование методики профилактики нарушений осанки школьников младших классов, построенной на использовании комплексов специальных упражнений, применяемых на уроках физической культуры и в процессе самостоятельных занятий под контролем родителей.

Гипотеза исследования – методика профилактики нарушений осанки учащихся младших классов, построенная на использовании комплексов специальных упражнений, применяемых на уроках физической культуры и в процессе самостоятельных занятий под контролем родителей, повышает эффективность процесса формирования рациональной осанки.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие конкретные задачи: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы выявить особенности организации физкультурных занятий, направленных на профилактику нарушений осанки у младших школьников; изучить состояние осанки у детей младшего школьного возраста; разработать комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки у детей младшего школьного возраста на основе физических упражнений с учетом исходного состояния; оценить эффективность предлагаемых комплексов упражнений для профилактики нарушений осанки у детей младшего школьного возраста.

Методика и организация исследования. Для решения поставленных задач, использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; метод опроса; соматоскопия; антропометрия; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось в период с 2014 г. по 2017 г. в три этапа. На первом эта-



пе (2014-2015 гг.) осуществлялся анализ научной и научно-методической литературы по проблеме исследования, определялся комплекс методов исследования, проведены педагогические наблюдения, сконструирован и изготовлен прибор контроля осанки. культуры.

На втором этапе (2015-2016 гг.) на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Гимназия № 21» г. Кемерово проводился констатирующий педагогический эксперимент и теоретическое обоснование методики профилактики нарушений осанки средствами физических упражнений у младших школьников 8-10 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследованиях приняли участие школьники 8-10 лет, всего 40 человек. В ходе педагогического исследования школьники младшего школьного возраста были разделены на две группы по 20 человек в каждой – экспериментальную группу (ЭГ) и контрольную группу (КГ). У детей определялось состояние осанки в сагиттальной плоскости.

На третьем этапе исследования (2016-2017 гг.) проверялась эффективность разработанного комплекса физических упражнений для профилактики нарушений осанки у детей младшего школьного возраста. Продолжительность проведения педагогического эксперимента составила 36 недель.

Испытуемым обеих групп была запланирована равная по объему физическая нагрузка. Дети ЭГ и КГ посещали занятия два раза в неделю. Кроме этого, в ЭГ группе в содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятий включались комплексы упражнений, направленные на профилактику нарушений осанки, а в домашних условиях рекомендовалось включать упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки в комплексы утренней гимнастики, физкультурные минуты в процессе выполнения домашних заданий при участии родителей (перед началом педагогического эксперимента были проведены родительские собрания).

В результате исследования было выявлено, что исходные показатели осанки у школьников контрольной и экспериментальной группы практически не отличались ($p_0 > 0,05$). По окончании педагогического эксперимента были выявлены достоверные различия между средними значениями итоговых показателей рейтинга осанки школьников 8-10 лет контрольной и экспериментальной группы ($p_0 < 0,001$). На наш взгляд это свидетельствует об эффективности применяемого нами комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки в экспериментальной группе в педагогическом эксперименте.

В процессе проведения педагогического эксперимента была определена возрастная динамика нарушений осанки у школьников 8-10 лет. Так, в группе 8-летних количество детей, имеющих нарушения осанки, составило 11%, в группе 9-летних – 18%, и в группе 10-летних – 35%. Полученное в ходе исследования состояния осанки учащихся, цифровые данные о нормальных величинах физиологических изгибов позвоночника были систематизированы. В результатах измерения нормальных величин физиологических изгибов позвоночника наблюдаются недостоверные различия между экспериментальной и контрольной группами ($p_0 > 0,05$). Цифровые данные о нормальных величинах физиологических изгибов позвоночника соответствуют принятым нормам физиологических изгибов позвоночника при правильной осанке.

Статистический анализ результатов измерения нарушенной осанки у детей также не выявил достоверных различий в величинах как шейного, так и поясничного лордозов позвоночника ($p_0 > 0,05$). Это свидетельствует о верном формировании экспериментальной и контрольной групп.

При измерениях физиологических изгибов позвоночника в конце педагогического эксперимента были зафиксированы существенные изменения. Полученные данные измерений свидетельствуют о снижении величин изгибов позвоночника как в ЭГ, так и в КГ ($p_0 < 0,05$). Однако у детей экспериментальной группы снижение величин изгибов



позвоночника оказывается более выраженным, чем у детей в контрольной группе.

Выводы. Эффективность комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки на основе комплекса физических упражнений подтверждается результатами педагогического эксперимента, если исходные показатели осанки у школьников контрольной и экспериментальной группы практически не отличались, то по окончании педагогического эксперимента обнаружилось надежные различия между средними арифметическими значениями итоговых показателей рейтинга осанки школьников 8-10 лет контрольной и экспериментальной группы.

Установлено выраженное уменьшение величин физиологических изгибов позвоночника в экспериментальной группе. Соответствующие показатели у детей в контрольной группе, занимавшихся только по первому комплексу упражнений и физическими упражнениями по общей программе на уроках физической культуры за период проведения педагогического эксперимента изменились в меньшей степени.

Таким образом, гипотеза исследования, предполагающая, что методика профилактики нарушений осанки учащихся младших классов, построенная на использовании комплексов специальных упражнений, применяемых на уроках физической культуры и в процессе самостоятельных занятий под контролем родителей, повышает эффективность процесса формирования рациональной осанки подтвердилась результатами исследования.

Процесс профилактики нарушений осанки у детей младшего школьного возраста необходимо разделить на три периода - подготовительный, основной и заключительный. Продолжительность подготовительного периода - 3 недели, основными средствами профилактики нарушенной осанки являются общеразвивающие гимнастические упражнения для формирования навыка правильной осанки. Основной период проходит в течение 28 недель, в этот период используются упражнения для выработки мышечного корсета, общеразвивающие упражнения с предметами для формирования и закрепления навыка правильной осанки и подвижные игры. В заключительный период сроком в 5 недель разучиваются комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий дома, этом периоде применяются упражнения для общей нагрузки и упражнения, направленные на исправление нарушенной осанки ребенка.

Список литературы

1. Белякова Н.Т. Воспитание осанки у детей на уроках физической культуры в первых-четвертых классах // Физическая культура в школе. 2001. № 4. С. 15.
2. Бурмистрова Н.И. Профилактика нарушений осанки: физкультминутки с шестилетними школьниками // Физическая культура в школе. 2003. № 9. С. 49-52.
3. Забалуева Т.В. Профилактика и коррекция нарушений осанки школьников на занятиях различными видами спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2007. №9. С. 41-45.

УДК 796.2-053.2:37.03(571.122)

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР НАРОДОВ СЕВЕРА

¹Соколовская Л.В., ²Аустер В.А.

¹Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

²МОУ средняя общеобразовательная школа № 12 с углубленным изучением отдельных предметов, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье рассматривается вопрос использования подвижных игр народов Севера, как средство развития физических качеств юношей 16-17 лет. Приме-



нение специально подобранных игр позволило более эффективно развить физические качества. Полученные в ходе эксперимента данные, дают возможность говорить о преимуществе используемой технологии по сравнению с традиционной.

Ключевые слова: подвижные игры народов Севера, юноши старшего школьного возраста, физические качества.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG MEN AGED 16-17 BY ACTIVE GAMES OF PEOPLES OF THE NORTH

¹*Sokolovskaya L.V., ²Auster V.A.*

¹*Surgut State University, Surgut, Russia*

²*Municipal general education institution secondary school №12 with advanced study of individual subjects, Surgut, Russia*

Abstract. The article presents the use of active games of peoples of the North as a means of developing physical qualities of young men aged 16-17. The use of special games made it possible to develop physical qualities more effectively. The data obtained during the experiment makes it possible to talk about the advantage of this technology in comparison with the traditional one.

Key-words: active games of Northern peoples, of the high school aged pupils, physical qualities.

Введение. В силу специфики места проживания народов Севера, уровня социально-экономического развития, особенностей промысловой жизнедеятельности, создали неповторимую систему физического воспитания. Такая система физического воспитания гармонично вписывается в традиционный уклад жизни северян. Но до недавнего времени процесс физического воспитания школьников северных народов не отражал накопленного этими народами положительного опыта традиционного физического воспитания [4]. С введением Государственного образовательного стандарта по предмету "Физическая культура", согласно которому содержание физического воспитания школьников состоит из двух частей: базовой и вариативной, это стало наиболее востребованным. Вариативный компонент предлагает использовать региональные особенности физической культуры, с учетом местных климатических, географических, историко-этнических и национальных особенностей и традиций. Необходимо так же учитывать индивидуальные возможности учеников и педагогов.

Возникает вопрос о необходимости исследования традиционного опыта физического воспитания жителей Севера и использования его в образовательном процессе с учащимися [1].

Промысловая деятельность коренного населения Севера требует от человека крепкого здоровья и своеобразного комплекса физических качеств – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции и др. Без этого просто не может быть оленевода или охотника [3]. Игры и состязания закаляют ребенка, укрепляют его здоровье, благотворно влияя на его физическое развитие, приучая его с ранних лет жить в подвижном режиме; они помогают ему приблизиться к физическому совершенству. Оздоровительное значение этих средств усиливается возможностью их широкого использования в природных условиях, на открытом воздухе. В результате детский организм становится устойчивым к воздействию экстремальных факторов окружающей среды.

Разносторонность воздействия народных игровых средств на растущий организм ребенка делает их незаменимыми при воспитании подрастающего поколения. Использование их в определенной этнической системе физического воспитания в сочетании с другими средствами обеспечивает высокую эффективность всего процесса воспитания



молодого поколения и формирования определенных черт характера человека [2].

Основными средствами физического воспитания хантов являются исторически сложившиеся народные игры, состязания и самобытные физические упражнения (борьба, стрельба из лука, метание и толкание камней и других предметов, гонки на охотничьих лыжах, поднятие и переноска тяжестей, перетягивание палки, метание аркана, прыжки в высоту, в длину и через лодки (обласа), метание тынзьяна на хорей, прыжки через нарты и т.д.) [4].

Народные игры, состязания, самобытные физические упражнения в каждом возрастном периоде имеют свою психолого-педагогическую направленность и значение. Они не только ориентированы на развитие жизненно необходимых физических качеств и двигательных навыков, но и способствуют воспитанию решительности, смелости, находчивости, коллективизма, нравственности и, несомненно, прекрасно подготавливают к промысловой и хозяйственной деятельности в экстремальных природных условиях Севера [2].

Цель исследования – выявить уровень развития физических качеств у юношей 16-17 лет на уроках физической культуры, используя подвижные игры народов Севера.

Организация и методика исследования. Исследование проходило в Муниципальном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 12 с углубленным изучением отдельных предметов г. Сургута. В эксперименте приняли участие 28 учащихся старшего школьного возраста, по 16 юношей в каждой группе соответственно.

Исследование проводилось в пять этапов. На первом этапе изучались и анализировались психолого-педагогическая, медико-биологическая литература по проблеме исследования, нормативные документы в Муниципальном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 12 с углубленным изучением отдельных предметов и учебные программы. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы. На втором этапе проводили тестирование физических качеств: бег 30м (с), челночный бег 3*10м, (с), прыжок в длину с места (см), наклон (см), подтягивание (количество раз). На третьем этапе проведен педагогический эксперимент для определения уровня развития физических качеств у юношей 10 классов на уроках физической культуры. На четвертом этапе было проведено повторное тестирование физических качеств. На пятом этапе была проведена математическая обработка полученных результатов исследования. Достоверность различий определяли по t-критерию Стьюдента.

В контрольной группе (10 «б» класс) учебно-воспитательный процесс осуществлялся по учебной программе В.И. Ляха и А.А. Зданевича.

В экспериментальной группе уроки физкультуры (10 «г» класс), также проходили по вышеуказанной учебной программе, но с использованием национально-регионального компонента «Игры народов Севера». Национально-региональный компонент включал в себя игровой и соревновательный методы. Игры и состязания характеризуются универсальностью, комплексностью своего воздействия: они развивают жизненно важные двигательные способности, укрепляют здоровье, формируют характер и систему нравственных принципов, знакомят с традиционными промыслами и обучают им. Игровой и соревновательный методы придают учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчают процесс запоминания и освоения упражнений, повышают эмоциональный фон занятий.

Для развития быстроты применялись подвижные игры «Тройной прыжок», «Нарты-сани», «Охота на оленей», «Прыжки на коленях». Для развития ловкости были включены игры «Отбивка оленей», «Олени упряжки», «Метание тынзьяна на хорей», «Ловкий оленевод», «Олени и пастух». Для развития силы использовали такие подвижные игры, как «Перетягивание на руках», «Перетягивание каната», «Гонки на собачьих



упряжках», «Борьба на палке». Для развития гибкости в урок физической культуры включили игры «Колечко».

Результаты исследования и их обсуждение. Проведённый сравнительный анализ показателей уровня развития физических качеств у юношей 16-17 лет (таблица) выявил достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами. Исследование показало, что в экспериментальной группе значительно повысился уровень развития физических качеств. Так, в тесте «Бег 30 м» результат в контрольной группе изменился на 0,13 с, что составило 2,7 %. В экспериментальной группе произошли более значительные изменения, показатели выросли на 0,30 с, что соответствует 6,7 % (при $p < 0,01$). В тесте «Челночный бег 3x10 м» в контрольной группе результаты изменились на 0,14 с, что составило 2,0 %. В экспериментальной группе показатели повысились на 0,22 с, что соответствует 3,0% ($p < 0,01$).

Таблица

Показатели уровня развития физических качеств у юношей 16-17 лет
(до и после эксперимента)

Тестовые задания	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	до	после	p	%	до	после	p	%
Бег 30 м, с	4,64± 0,08	4,34± 0,06	$p < 0,001$	6,7	4,68± 0,05	4,55± 0,05	$p < 0,01$	2,7
Челночный бег 3x10 м, с	7,73± 0,06	7,51± 0,05	$p < 0,001$	3,0	7,83± 0,60	7,69± 0,06	$p < 0,01$	2,0
Прыжок в длину с места, см	217,6± 3,00	225,18± 3,20	$p < 0,001$	3,3	216,12± 2,36	220,81± 2,64	$p < 0,01$	2,1
Наклон вперед из положения сидя, см	6,43± 0,90	8,81± 0,90	$p < 0,01$	30,0	6,37± 0,80	7,75± 0,90	$p < 0,05$	19,4
Подтягивание, раз	8,30± 0,83	11,67± 1,04	$p < 0,05$	33,0	7,37± 0,60	8,43± 0,06	$p < 0,01$	19,3

Произошел прирост результатов итогового тестирования в испытании «Прыжок в длину с места». Так в контрольной группе в тесте «Прыжок в длину с места» результат увеличился на 4,69 см (2,1%). Экспериментальная группа улучшила показатели на 7,58 см, что составило 3,3 % ($p < 0,01$). В тесте «Наклон вперед из положения сидя» контрольная группа показала увеличение результата на 1,68 см, соответственно прирост составил 19,4 % ($p < 0,05$). В экспериментальной группе учащихся результат тестирования после эксперимента увеличился на 2,38 см, что соответствует 30 % ($p < 0,01$). В тесте «Подтягивание» контрольная группа повысила результат на 1,06 раз, составил 19,3 % ($p < 0,01$). В экспериментальной группе прирост оказался более ощутимый, увеличение на 3,37 раз, что составило 33 % ($p < 0,05$).

В контрольной группе, которая занималась по традиционной программе, произошёл незначительный прирост показателей во всех контрольных упражнениях. В экспериментальной группе, которая занималась, как по традиционной программе, так и с использованием национально-регионального компонента народов Севера, прирост в контрольных тестовых заданиях более значительный.

Выводы. В целом прирост показателей тестирования произошел и в контрольной и в экспериментальной группах. Но по большинству показателей преимущество осталось за экспериментальной группой. Таким образом, можно утверждать, что уровень развития физических качеств у юношей 16-17 лет в общеобразовательных учреждениях будет наиболее результативным, если: 1) будут применяться различные формы организации физкультурных занятий; 2) помимо традиционной программы по физической культуре, будет дополнительно использоваться национально-региональный компонент на примере игр и состязаний народов Севера.



Список литературы

1. Красильников В.П. Игры и состязания в традиционном физическом воспитании хантов. Екатеринбург.: Изд-во РГПУ, 2002. 121 с.
2. Макарова Т.А., Аммосова К.Г., Апросимова В.Н. Роль народных игр и игрушек в нравственно-духовном воспитании детей народа Саха. 2012. №14. С. 88-96.
3. Суляндзига Р.В., Кудряшова Д.А., Суляндзига П.В. Коренные малочисленные народы Севера, Сибири и Дальнего Востока Российской Федерации. Обзор современного положения. М.: Мысль, 2003. 142 с.
4. Прокопенко В.И. Этнопедагогика народов ханты. Физическое воспитание и игры. Екатеринбург. Изд-во Уральского университета. 2005. 295 с.

УДК 796.01

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Съёмова С.Г.

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского, Арзамасский филиал, г. Арзамас, Россия

Аннотация. В статье рассматривается современное состояние и перспектива развития дисциплины «физическая культура» в рамках школьной программы. Делается анализ мероприятий государства по улучшению состояния физического развития и воспитания порастающего поколения.

Ключевые слова: физическая культура, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», здоровье, физическое развитие школьников, школьная программа, учитель физкультуры.

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLBOYS

Syomova S.G.

National Research Nizhny Novgorod State University, Arzamas branch, Arzamas, Russia

Abstract. The article examines the current state and perspective of the development of the discipline «physical culture» within the school curriculum. An analysis is made of state measures to improve the state of physical development and upbringing of the growing generation.

Key-words: physical education, All-Russian sports and fitness complex “Ready for Labor and Defense”, health, physical development of schoolchildren, school program, physical education teacher.

Введение. Вопрос развития образования в современной России является одним из самых насущных. На сегодняшний момент очень много дискуссий на всех уровнях власти, среди различных социальных групп по поводу места физической культуры в общей системе отечественного образования и воспитания.

К сожалению, в педагогической среде и в широких массах населения остается недооцененным значение физической культуры как главного средства физического развития подрастающего поколения. Люди далекие от практической деятельности с детьми школьного возраста не замечают реального изменения в лучшую сторону в физическом развитии детей последних лет, которые происходят благодаря шагам государства по развитию физической культуры в стране.

Дисциплина «физическая культура» в рамках школьной программы направлена главным образом на решение задач по повышению дневной и недельной двигательной активности подрастающего поколения. Школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам. В младшем



звене происходит закладывание и формирование основ физического воспитания и физической подготовки [1].

Для реализации планов по улучшению здоровья и повышения физического развития школьников в школьную программу был введен третий час физкультуры. Этот шаг по существу был правильным, но при этом не учитывалось резкое увеличение рождаемости, из-за которой самой школе приходится работать в две смены, кроме того остаются старые школьные здания, где просто нет возможности для проведения занятий.

Так как, трехчасовая программа не дает ожидаемого результата, были запущены другие меры, например, в школах исчезли малоэффективные специальные группы по физической культуре и были заменены внеурочной деятельностью.

К сожалению, ухудшилось отношение к ученикам, освобожденным от занятий физической культурой. Стала преобладать тенденция, направленная на то, что якобы таких детей попросту в российских школах не должно быть и заниматься спортом обязаны все, в соответствии со своими возможностями по состоянию здоровья. При этом согласно ФГОС (Федеральный государственный образовательный стандарт) необходимо индивидуально учитывать способности каждого ребенка.

Одной из мер физического развития детей последнего времени стало введение нормативов ВСФК ГТО (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»), как возвращение к советской школе воспитания молодежи, в которой важное место отводится самостоятельной подготовке. В которой, например, для сдачи норм первой и второй ступени, что соответствует только младшему школьному возрасту, даются рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов) и говорится, что не только общеобразовательные учреждения должны играть роль в организации физкультурно-оздоровительной работы, в этом должны участвовать и сами родители. А из них большинство даже и не догадываются о слабом физическом развитии своих детей. Только личное участие учителя физической культуры на родительских собраниях с отчетом оценивания тестирований могут дать представление и объяснить задачи современной физической культуры.

Условия для взросления и развития молодежи в нашем обществе не во всем благоприятны. Происходит закономерное изменение менталитета поколений. Современные информационные технологии вынуждает молодежь упрощенно думать, мыслить, мало двигаться. Для родителей, условия жизни также стали другими, им приходится постоянно работать, чтобы содержать семью в достатке [3].

Родители понимают, что посещение спортивных секций хорошее решение для воспитания ребенка, но с годами увеличиваются семьи, где нет материальной возможности их оплачивать.

Элементарное воспитание детей легло на плечи школы. Да и само, обучение не всегда в школе для ребенка проходит в спокойной, комфортной обстановке, без трудностей и конфликтов.

К сожалению, сегодня социальный статус учителя зависит от жалоб родителей. Современные родители пытаются командовать учебным процессом, не зная внутренней системы школы прислушиваясь ко многим негативным моментам из средств массовой информации. Чтобы выдержать такую систему в образовании сложившуюся за последние годы учитель должен обладать большим опытом работы и преданностью к своему делу.

За последние годы по большому счету для учителей физкультуры начальной школы главное не реализация самих планов, а важно сохранить здоровье ребенка, и научить сохранению собственного здоровья.

В 2017-18 учебном году в общеобразовательных школах был введен дополнительный час в неделю внеурочной работы спортивных секций, взятый из трехчасовой



программы ФК. Выгодой можно считать для самого ребенка, отсутствием строгой системы оценивания. И за счет этого выполняется главная задача именно со стороны популяризации избранного вида спорта. Есть возможность у сильных и одаренных детей проявить себя именно в избранном виде спорта.

Большим минусом можно считать это сокращение времени на одну треть от урока физической культуры, в котором остался объем планирования и подготовка к ГТО. Многие еще зависят и от самого общеобразовательного учреждения, его направления, где не редкость уроки физической культуры ставятся на последние места среди всех школьных дисциплин.

Разумеется, во всех мерах есть недостатки, но в целом ощущается, что министерством образования как государственным органом делается работа и происходит целенаправленное движение вперед в деле оздоровления нации.

Цель нашего исследования – проанализировать уровень здоровья и физического развития школьников МБОУ «СШ № 2 им. А.С.Пушкина» г.Арзамаса.

Результаты исследования. Для изучения статистики здоровья и физического развития школьников рассмотрим сравнение детей начальной школы (70 человек) с группами детей, которые сейчас учатся в среднем и старшем звене (103 человека).

Так, школьники 7-8 лет имели в среднем – 2,5% диагноза; школьники 10-14 лет – 4% диагноза, а старшеклассники – в среднем 6% и более функциональных отклонений и хронических заболеваний. С I-й и II-й основными группами здоровья детей в младшем звене у среди старших классов с 2009 по 2013 год составляло 53%, из них с I основной, т.е. полностью здоровых детей было всего до 13%. Среди обучающихся в средних классах с 2013 по 2017 год составляло 60 %, где с I основной группой в одном классе прибавилось до 20%. Сегодня здоровых детей младшего звена около 72%, из них I-я группа составляет около половины, то есть 36% [2].

Если сравнивать сегодняшних детей обучающихся в начальной школе с детьми среднего и старшего звена, то видна наглядная разница здоровых и физически развитых детей в процентном соотношении.

Свой вклад в деле популяризации физической культуры и спорта, а также в патриотическое воспитание внесли и прошедшие в 2014 г. Олимпийские зимние игры в Сочи, Чемпионат мира по футболу в 2018 г.

Многие родители сознательно записывают своих детей с раннего возраста в спортивные секции, где не только постигают спортивные знания и умения, но и физически крепнут.

Заключение. Таким образом, несмотря на существующие проблемы в состоянии дисциплины «физическая культура» в общеобразовательных учреждениях, происходит постепенное изменение в лучшую сторону в физическом развитии и укреплении здоровья школьников. Положительное влияние дали меры государства направленные на популяризацию и формирования спортивного и здорового образа жизни нации. К ним следует отнести: введение третьего часа урока физической культуры в школьные планы, введение ВСФК ГТО, целенаправленная пропаганда физической культуры и спорта. При этом нельзя не отметить недостатки. К ним можно отнести: сокращение времени на одну треть от урока физической культуры, в котором остался объем планирования и подготовка к ГТО не исключение, нехватка инвентаря и отсутствия дополнительных спортивных залов. Для повышения эффективности работы специалистов по физической культуре в школе можно рекомендовать установить цикл подготовки детей к нормативам с повторяемостью 2-4 раза в год. За успешную подготовку обучающихся к выполнению нормативов ГТО необходимо установить поощрения для учителей физической культуры в школах [1].



Список литературы

1. Гончарова Н.Н., Южно Ю.А., Лукьянцева Г.В. Инновационные подходы к организации мониторинга физического состояния школьников в процессе физического воспитания // Физическое воспитание студентов. Харьков: Харьковское областное отделение Национального олимпийского комитета Украины, 2012. № 5. С.43-46.
2. Михайлова С.В., Болтачева Е.А., Любова Е.В., Хрычева Т.В. Здоровье школьников и студентов как участников образовательного процесса // Агаджаньяновские чтения: сб. стат. по мат-лам II Всерос. науч.-практ. конф. Посвящается 90-летию со дня рождения академика Н.А. Агаджаняна. М.: Российский университет дружбы народов, 2018. С. 170-273.
3. Сидорова Т.В., Антонов А.Я., Съмова С.Г. Информационные технологии в учебном процессе дисциплины «физическая культура» // Педагог 3.0: подготовка учителя для школы будущего: сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции. Н. Новгород: Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина, 2016. С. 271-276.

УДК 796/799

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС-ТРЕНИНГУ В ВУЗЕ

Ташманова Н.В.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются современные фитнес-технологии, активно применяющиеся в физкультурно-спортивном воспитании молодежи. Как правило, они пользуются большой популярностью среди девушек, выбирающих соответствующие элективные курсы по физической культуре и спорту в вузах. Для повышения интереса к занятиям необходимо анализировать и учитывать предпочтения студенток.

Ключевые слова: фитнес-тренинг, студенты, физическая культура в вузе

ORGANIZATION OF FITNESS TRAINING SESSIONS AT THE UNIVERSITY

Tashmanova N.V.

Surgut state University, Surgut, Russia

Abstract. Some modern fitness technologies are discussed in this article. They are actively used in physical and sports education of young people. As a rule, they are very popular with girls who choose the relevant elective courses on physical education and sports in universities. It is necessary to analyze and take into consideration the preferences of female students for increasing their interest in studying.

Key-words: fitness training, students, physical education at the University

Актуальность исследования. В настоящее время в вузах с целью повышению эффективности реализации учебной дисциплины по физической культуре и спорту используют различные направления фитнес-тренинга (фитнес-технологии) [2]. Данный вид двигательной активности является очень популярным среди студенческой молодежи.

Гринева Т.А. [1] в своих публикациях утверждает, что систематические занятия фитнесом позволяют: справиться с требованиями интенсивной учебной деятельности без чрезмерного напряжения за счет расширения резервов адаптации организма к стресс-факторам; нормализовать эмоциональный тонус и успешно преодолеть физическое напряжение и различные стрессы, что способствует повышению творческой активности студентов, их работоспособности, а также формирует и совершенствует физические качества и жизненно важные умения и навыки; повышать расход энергии, компенсируя избыток питания, тем самым помогая контролировать вес и бороться с ожирением, снизить риск заболевания атеросклерозом, гипертонической и ишемической болезнями сердца,



что является одним из важнейших факторов для студентов вузов.

Представительницы прекрасного пола с большим интересом используют разнообразные средства фитнес-тренировок. В Сургутском государственном университете у девушек при выборе элективного курса наиболее предпочтительным (около 60%) является фитнес-тренинг [2]. Занятие такой направленности, увлекательны и эмоциональны, они способствуют всестороннему гармоничному развитию и укреплению всех мышечных групп. Для улучшения процесса обучения используется современное музыкальное сопровождение, разнообразный фитнес-инвентарь и инновационные методики обучения.

Цель исследования – определить наиболее предпочитаемые виды фитнес-тренинга среди девушек второго курса обучения различных направлений подготовки.

Результаты исследования. Исследование проводилось на базе БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет». В анкетировании приняли участие 125 девушек, занимающихся фитнес-тренингом (фитнес-технологии).

Одним из реализуемых направлений является степ-аэробика. По результатам опроса, проведенном в начале 2018-2019 учебного года, более 25% девушек предпочитают данное направление (рис.). Тренировки на степ-платформе благоприятно воздействуют на опорно-двигательный аппарат, способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшают координацию движений и развивают чувство ритма [1]. Меняя высоту платформы и темп музыки, преподаватель может регулировать уровень нагрузки, применяя данный вид двигательной активности как для студентов с низким уровнем подготовленности, так и для более выносливых.

Следующий вид – фитбол-аэробика, менее 18% предпочитают данное направление. Представляет собой комплекс упражнений как силового, так и кардио характера с использованием мяча большой окружности [1].

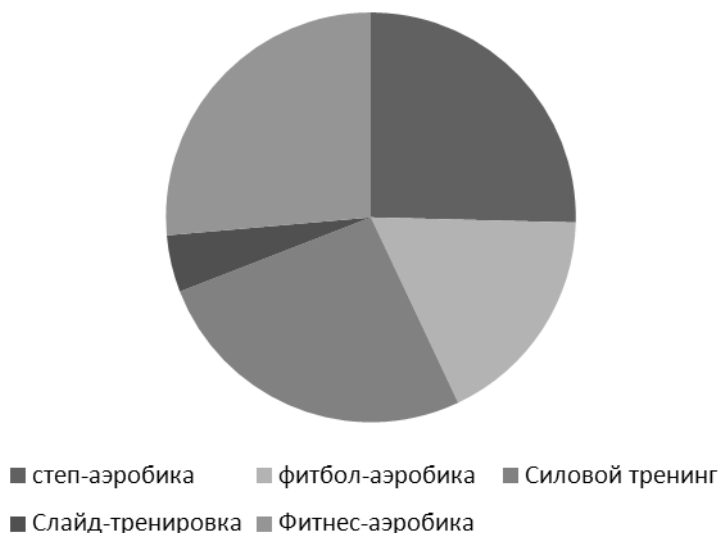


Рис. Наиболее предпочитаемые виды фитнес-технологий среди девушек второго курса БУ ВО «Сургутский государственный университет»

Регулярные занятия с фитнес-мячом являются эффективной профилактикой возникновения различных дефектов осанки, улучшают координации движений и способствуют улучшению гибкости. Из-за особенностей формы мяча и его неустойчивости, занимающиеся выполняют движения с большой амплитудой и вынуждены удерживать мышцы в постоянном тоне, что благотворно формирует мышечный корсет. Необходимо отметить, что такие занятия создают наилучшие условия для разгрузки суставов и позвоночного столба, что является немало важным при занятии со студентами, вынуж-



денными длительное время находится в сидячем положении.

Силовым тренингом предпочитают заниматься девушки около 26%, не желающие разучивать сложно-координационные движения, стремящиеся укрепить все мышечные группы и скорректировать фигуру. На таких занятиях активно используется различное оборудование: фитнес-ленты, гантели различных весов, утяжеленные мячи, гимнастические палки, амортизаторы, бодибары, утяжеленные мячи, обручи. А также выполняются комплексы упражнений без отягощений, где регулирование нагрузки происходит за счет изменения исходного положения и скорости выполнения. Занятия проходят в режиме «нонстоп», под музыкальное сопровождение, сохраняя специфику аэробики.

Слайд-тренировка является также одним из основных видов, используемых в программе фитнес-тренинга. Представляет собой занятия на специальном коврике с бортиками, имеющем скользящую поверхность. Такого рода тренировки достаточно специфичны. В связи с необходимостью постоянно удерживать равновесия и не сбиваться с темпа происходит активное сжигание килокалорий, усиливаются обменные процессы, укрепляются все мышечные группы. Учитывая сложность выполнения, данное направление предпочитают примерно 5% девушек.

Фитнес-аэробику выбирают около 26% девушек, является самым зрелищным и эмоциональным направлением, так как включает танцевальные движения различных стилей, обогащая двигательный опыт и повышая культуру движений. Фитнес-аэробика – это ко всему выше перечисленному и соревновательная деятельность, подразумевающая выступления на площадках перед определенной аудиторией. Следовательно, способна развивать такие качества, как умение выгодно подать себя, оттачивать навык самопрезентации, что немало важно в повышении собственного рейтинга и признании при трудоустройстве по окончании вуза.

Программы на развитие гибкости и увеличение эластичности суставно-связочного аппарата могут составлять как заключительную часть, так быть и самостоятельным направлением. Такие занятия построены на основе принципов пилатеса, йоги, каланетикки. Нами данное направление используется на каждом занятии, как средство восстановления и расслабления.

Выводы. Анализируя результаты, можно сделать выводы о том, что девушки в равной степени предпочитают заниматься степ-аэробикой и фитнес-аэробикой. Наименее предпочтительным оказалось такое направление, как слайд-аэробика. Предполагаем, что это связано со сложностью и специфичностью данного тренинга.

Список литературы

1. Гринева Т.А., Лешева Н.С. Аэробика: учебное пособие [Электронный ресурс]. СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. 97 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/49951.html>.
2. Пешкова Н.В. Спортивная ориентация студентов в процессе реализации спортивного физического воспитания в вузе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. №4. С. 21-24.

УДК 370

ОТНОШЕНИЕ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ВНЕДРЕНИЮ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС НОВЫХ МОДУЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Торяник В.В., Гатина О.А., Клиот Д.Б.
МБОУ «Гимназия № 1», г. Ноябрьск, Россия*

Аннотация. В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889, в объём недельной учебной нагрузки



общеобразовательных учреждений всех видов и типов введен третий час физической культуры. Отношение учителей физической культуры к внедрению в учебный процесс новых модульных технологий.

Ключевые слова: анкетирование, модульные технологии, учителя физической культуры, учебный процесс.

THE ATTITUDE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS TO THE IMPLEMENTATION OF NEW MODULAR TECHNOLOGIES INTO THE TRAINING PROCESS

Toryanik V.V., Gatina O.A., Kliot D.B.

Municipal budget educational institution "Gymnasium № 1", Noyabrsk, Russia

Abstract. According to the order No 889 of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation dated 30 August 2010, the third hour of physical education was introduced into the curriculum of all general educational institutions. The attitude of physical education teachers to the implementation of new modular technologies into the training process is described.

Key-words: questioning, modular technology, physical education teachers, training process.

Введение. В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов введен третий час физической культуры. Содержание образования по физической культуре с учётом введения третьего часа определяется общеобразовательными программами, разрабатываемыми образовательными учреждениями самостоятельно на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и примерных основных образовательных программ.

Но нельзя не сказать о тех проблемах и трудностях, которые возникают при введении дополнительного урока физической культуры. Несомненный минус - недостаточная материально-техническая база общеобразовательных учреждений. Но на раду с этими проблемами хотелось бы узнать о готовности самих учителей к реальностям сегодняшнего положения дел.

Цель, методика и организация исследования. И нас, как учителей физической культуры, заинтересовали проблемы, с какими сталкиваемся мы, и наши коллеги при реализации вариативной части по физической культуре (3 час в неделю). Так же нас интересовала готовность наших коллег к внедрению в учебный процесс новых модульных технологий (фитнес, бадминтон, хоккей, самбо).

Поэтому была разработана анкета, которая может дать ответы или, по крайней мере, прояснить некоторые вопросы.

В тестировании приняло участие 15 учителей из трех школ города Ноябрьска МБОУ СОШ №12, МБОУ «Гимназия №1» и микрорайона Вынгапуровский Ямало-Ненецкого автономного округа.

Анкета состояла из 10 вопросов: «Какой Ваш возраст», «Пол», «Образование», «Стаж педагогической работы», «Категория», «Каким видом спорта занимались», «Ваше



отношение к новым видам спорта, которые предлагают в вариативной части физической культуры (аэробика, бадминтон, хоккей, борьба)», «Если Ваше отношение к внедрению новых видов спорта отрицательное, то потому, что...», «Ваше отношение к дополнительным курсам повышения квалификации по новым видам спорта», «Ваше отношение к SMART-технологиям». Также были предложены варианты ответов. Опрос проводился и через интернет или с помощью анонимного анкетирования учителей года и микрорайона Вынгапуровский.

В итоге были получены следующие результаты. Первое, что можно отметить, что в школах, принявших участие в опросе, количество мужчин и женщин оказалось, приблизительно, равными – 8 и 7 соответственно. Возраст опрошенных колебался от 25 до 60 лет. Образование у всех, кроме одного – высшее. Стаж педагогической деятельности от 0 до 35 лет. Первую категорию имели восемь человек, высшую - пять, без категории – два человека. В основном раньше все занимались различными спортивными играми – семь человек, единоборствами – три человека, другими – пять человек.

По итогам анкетирования можно сделать следующие итоги: отношение к новым видам спорта, которые предлагаются в вариативной части по физической культуре разделились приблизительно поровну. Восемь человек положительно относятся к новым направлениям в работе, но семь человек высказали нейтральное отношение. Это говорит о том, что работать по старинке привычнее. Основными причинами, которые мешают успешному применению новых модульных программ являются наряду с материальными нежелание что то менять в своей методике преподавания (два человека) и отсутствие специальных знаний и навыков преподавания этих видов. Желание пройти курсы повышения по данным методикам высказали большинство учителей (десять), а пять остались нейтральными. И на последний вопрос о применении Smart – технологии в учебном процессе по физической культуре, учителя сначала спрашивали: «Что это такое?», а только потом, облегченно вздыхая, давали положительный ответ в большинстве (10 человек), и пять человек, традиционно, что соответствует 33%, остались нейтральными.

Заключение. Физическая культура, как и все другие школьные предметы, не стоит на месте, а динамично развивается. Современные требования, включающие в себя использование в повседневной жизни различных компьютерных технологий, также отражается на преподавании нашего предмета. И наше исследование показало, что большинство опрошенных учителей физической культуры (66%) положительно относятся к новым веяниям при условии методического сопровождения и соответствующих материальных условий.

Список литературы

1. «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 // [Электронный ресурс]. СПС «Консультант плюс». URL: <http://www.consultant.ru/search/>



УДК 796.062

ФАКТОРЫ КОМФОРТА УЧАСТНИКОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ И СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

Тропина Л.К., Волкова М.В.

Уральский федеральный университет, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены основные аспекты сервисного обеспечения при организации учебно-тренировочных сборов в детско-юношеском и студенческом спорте. Учебно-тренировочный сбор рассмотрен как комплекс услуг, и определены основные группы потребителей. Рассмотрены основные факторы комфорта участников учебно-тренировочного сбора, описаны особенности обеспечения комфорта потребителей услуг сбора по сравнению с другими сферами сервиса.

Ключевые слова: учебно-тренировочный сбор, комплекс услуг, факторы комфорта, профессиональный комфорт.

COMFORT FACTORS OF PARTICIPANTS OF SPORT TRAINING CAMPS IN CHILDREN AND YOUTH AND STUDENT SPORTS

Tropina L.K., Volkova M.V.

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. The article discusses the main aspects of service provision in the organization of training camps in youth and students' sports. The training camp is considered as a complex of services, and the main client groups of its consumers are identified. The main factors of comfort of the training camp participants are considered, the features of ensuring the comfort of the users in collection services compared with other areas of service are described.

Key-words: training camp, service package, comfort factors, professional comfort.

Введение. Учебно-тренировочные сборы являются неотъемлемой частью процесса подготовки спортивного резерва, их значение для успешности тренировочной и соревновательной деятельности трудно переоценить. В практике детско-юношеского и студенческого спорта наибольшее распространение имеют летние учебно-тренировочные сборы, проходящие в период каникул, основной целью которых является подготовка к предстоящему спортивному сезону. В настоящее время организация и проведение сборов в образовательных организациях и учреждениях спортивной подготовки связаны с преодолением большого количества трудностей, связанных с недостатком финансовых и организационных ресурсов. В таких условиях специалисты, непосредственно занимающиеся организацией и проведением сбора, в основном сосредоточены на решении вопросов материально-технического обеспечения, уделяя недостаточное внимание обеспечению всестороннего комфорта участников сбора. Причинами данной ситуации является не только ограниченность ресурсов, но и отсутствие в нормативных и методических источниках ориентиров комфортности для всего комплекса услуг, предоставляемых в рамках тренировочных сборов.

Целью исследования было определение основных факторов комфорта участников учебно-тренировочных сборов в детском и студенческом спорте в контексте сервисного подхода. Для достижения цели применялись следующие методы исследования: анализ теоретических, нормативных и информационных источников, метод включенного наблюдения и интервью со специалистами, имеющими многолетний опыт организации учебно-тренировочных сборов. Исследование проводилось на базе института физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета и муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы по футболу «Урал».



Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время оказание услуг по организации и проведению тренировочного сбора по подготовке к всероссийским соревнованиям включает, как правило, следующий минимальный набор услуг:

- обеспечение проезда к месту проведения тренировочного сбора и обратно;
- оказание услуг по обеспечению размещением для проживания участников тренировочного сбора (включая бронирование);
- обеспечение питанием участников тренировочного сбора;
- оказание услуг по предоставлению спортсооружения, тренажерного зала;
- оказание услуг восстановительного центра (сауны).

При наличии финансирования участникам могут быть предоставлены услуги культурного досуга в форме экскурсий, концертов и прочих культурно-развлекательных мероприятий.

В практике подготовки спортивного резерва продолжительность тренировочных сборов по подготовке к спортивным соревнованиям составляет от 14 до 21 дня без учета проезда к месту его проведения и обратно. Для занимающихся, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и субъектов Российской Федерации продолжительность тренировочных сборов может составлять от 60 до 250 дней [3].

Таким образом, учебно-тренировочный сбор – это комплекс услуг, предоставляемых продолжительное время. Потребителями услуг по организации и проведению тренировочного сбора являются участники сбора (спортсмены, тренеры, сопровождающие).

Современные подходы к организации предоставления услуг населению подразумевают обеспечение соответствующего уровня комфорта. Комфорт - это состояние внутреннего удовлетворения, возникающее под влиянием каких-либо благоприятных условий, обстоятельств и т. п. [4, С. 15].

Специалисты выделяют следующие составляющие комфорта: информационный, экономический, эстетический, бытовой, психологический и комфорт безопасности [2, С. 53-54].

Условия предоставления услуг в рамках учебно-тренировочного сбора имеют ряд отличительных особенностей по сравнению с другими сферами сервиса, такими как туризм или санаторно-курортное обслуживание. Среди них можно выделить следующие:

- участники сбора находятся при исполнении профессиональных обязанностей на протяжении всего периода сбора и 24 часа в сутки;
- регламентированность режима жизнедеятельности участников, не допускающая сбоев и опозданий в графике работы спортивных сооружений, предприятия питания, и других сервисов;
- значительная часть дневного времени участников проходит на тренировочных площадках;
- изменчивость физического и психического состояния участников сбора в течение тренировочных циклов, обусловленная большим объемом тренировочных нагрузок;
- особые требования в обеспечении режима отдыха (отсутствие шума, как в ночное, так и в дневное время, размеры кроватей, жесткость матрацев и т.п.);
- особые требования к источникам водоснабжения для питья и водных процедур;
- необходимость полного исключения дополнительных раздражающих психологических факторов, таких как нежелательные контакты с местным населением, журналистами и т.д.;
- прочие особенности, связанные с регионом проведения сбора, видом спорта, планом сбора, возрастом и индивидуальными особенностями участников.



Анализ условий предоставления услуг в рамках учебно-тренировочного сбора позволяют сделать заключение о наличии дополнительного фактора комфорта для данного комплекса услуг, а именно фактора функционального комфорта. Функциональный комфорт – это функциональное состояние человека, занятого трудовым процессом, при котором достигнуто соответствие средств и условий труда функциональным возможностям человека и наблюдается его положительное отношение к работе, что обуславливает адекватную мобилизацию психофизиологических процессов, отдаляет развитие утомления, способствует длительной работоспособности без ущерба для здоровья [1].

По результатам проведенного анализа была составлена таблица сущности и значимости факторов комфорта предоставления услуг в рамках учебно-тренировочного сбора (таблица).

Таблица

Сущность и значимость факторов комфорта при оказании услуг по организации и проведению учебно-тренировочного сбора

Фактор комфорта	Сущность фактора	Значимость фактора для качественной организации и проведения учебно-тренировочного сбора
Информационный комфорт	Предполагает полное и своевременное предоставление информации об услугах, широта каналов информации, информированность персонала предприятия сервиса	Обеспечивает возможность участников получить представление об условиях проведения сбора до его начала, на месте сбора позволяет экономить время для получения необходимой информации
Экономический комфорт	Предполагает удобство расчетов, наличие скидок при получении услуг	Обеспечивает мобильность и своевременность оплаты услуг, экономит временные ресурсы потребителей услуг
Эстетический комфорт	Предполагает привлекательный дизайн помещений и территорий, использование сертифицированных износостойких экологичных материалов, соблюдение гигиенических требований	Обеспечивает эстетическое удовольствие, способствует формированию эстетического вкуса участников, создает приятные ощущения и впечатление от окружающей обстановки
Бытовой комфорт	Предполагает нормальные условия жизнедеятельности, включая оптимальную температуру, влажность воздуха, атмосферное давление, отсутствие запахов, удобную мебель, и другие бытовые удобства	Обеспечивает возможность полноценного восстановления после физических нагрузок, способствует сохранению хорошего самочувствия, позволяет полностью сосредоточиться на задачах учебно-тренировочного процесса
Психологический комфорт	Предполагает создание благоприятной психологической атмосферы, обстановки уважения и гостеприимства	Обеспечивает отсутствие негативных и травмирующих психологических факторов, способных снизить эффективность тренировочного процесса
Комфорт безопасности	Предполагает безопасность жизни, здоровья, имущества, экологическую безопасность, информационную безопасность (конфиденциальность информации)	Обеспечивает профилактику, несчастных случаев, заболеваний и травматизма, стрессовых ситуаций
Функциональный комфорт	Предполагает соответствие средств и условий труда функциональным возможностям человека, то есть удобство и эффективность использования специализированных помещений, инвентаря и оборудования при осуществлении учебно-тренировочного процесса	Обеспечивает наилучшую реализацию плана учебно-тренировочного процесса, и способствует достижению поставленных целей



Заключение. В рамках проведенного исследования нами выявлены особенности организации и проведения учебно-тренировочного сбора с точки зрения сервисного подхода. Представление и обоснование сущности и значимости всех факторов комфорта, необходимых участникам учебно-тренировочного сбора имеет, на наш взгляд, практическую значимость как для спортивных организаций, обеспечивающих тренировочный процесс в рамках учебно-тренировочных сборов, так и для сервисных организаций предоставляющих весь комплекс услуг для участников спортивных мероприятий.

Теоретическая значимость исследования заключается в углублении знаний об особенностях сервисного обеспечения потребителей в индустрии спорта.

Список литературы

1. Душков Б.А., Королев А.В., Смирнов Б.А. Энциклопедический словарь: Психология труда, управления, инженерная психология и эргономика [Электронный ресурс]. URL: <https://vocabulary.ru/termin/funktionalnyi-komfort.html>
2. Назаркина В.А., Владыкина Ю.О., Штейнгольд Б.И. Сервисная деятельность. Практикум : учеб. пособие. Новосибирск: НГТУ, 2014. С.53-54.
3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" {КонсультантПлюс} http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_160002/
4. Аносова Т.Г., Танчев Ж. Технологии комфорта: учеб. пособие. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. С. 15.

УДК 796.015:796.036

ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Шемятихин В.А., Добрынин И.М.

Уральский федеральный университет имени первого президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Скандинавская ходьба является одной из самых динамично развивающихся видов фитнеса. Более 20 миллионов человек во всем мире практикует ходьбу с палками. При проведении занятий по физической культуре среди студентов вузов важно технически правильно применять скандинавскую ходьбу. Среди студентов 1 курса УрФУ были проведены исследования при сдаче нормативов по скандинавской ходьбе. По итогам исследования была доказана эффективность применения правильной техники скандинавской ходьбы на занятиях по физической культуре в вузе.

Ключевые слова: физическая культура, скандинавская ходьба, физические качества, молодежь.

THE INFLUENCE OF NORDIC WALKING ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES AMONG THE UNIVERSITY STUDENTS

Shemyatikhin V.A., Dobrynin I.M.

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. Nordic walking is one of the most dynamically developing types of fitness. More than 20 million people around the world practice walking with sticks. When conducting physical education classes among university students, it is important to use Nordic walking technically correctly. A research on fit test was conducted among the 1st year students of Ural Federal University. The results of the study proved the effectiveness of the correct technique of Nordic walking in physical education classes at university.



Key-words: physical culture, Nordic walking, physical qualities, youth.

Введение. Скандинавская ходьба новый вид физической активности отличается простотой и доступностью, им может заниматься любой человек независимо от уровня физической подготовки, состояния здоровья или социального статуса.

Занятия на свежем воздухе – хорошее средство активного отдыха и занятий по физической культуре в Вузе. Они благотворно влияют на нервную систему, снимают ответственное утомление, способствуют закаливанию и улучшению общего состояния организма. При занятиях по скандинавской ходьбе работают все основные группы мышц, активизируется деятельность органов дыхания и кровообращения. Занятия по ходьбе с палками способствуют выработке и совершенствованию многих необходимых навыков и физических и моральных качеств. В практическом аспекте это означает, что необходима такая физическая подготовка студентов, которая бы максимально способствовала формированию устойчивого мотивационного отношения к занятиям физической культурой.

Актуальность исследования. Применение скандинавской ходьбы на занятиях по физической культуре в «Уральском федеральном университете имени первого Президента России Б.Н.Ельцина» (далее УрФУ).

Цель исследования: определить эффективность использования техники скандинавской ходьбы в рамках дисциплины Физическая культура.

Задачи:

1. Популяризация скандинавской ходьбы как средства поддержания здорового образа жизни в студенческой среде.
2. Провести исследования студентов 1 курса УрФУ с применением специальных упражнений скандинавской ходьбы на занятиях физической культуры.
3. Дать определение правильной техники скандинавской ходьбы.
4. Определить эффективность техники скандинавской ходьбы среди студентов вуза.

Результаты исследования. В первую очередь был проведен опрос среди студентов «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина», об общем самочувствии и желании заниматься спортом. Во время проведения опроса выяснилось, что в высшем учебном учреждении студенты больше склоняются к учебе, чем к спорту. И это означает, что к поддержанию своего организма в тонусе стремятся не многие.

Скандинавская ходьба – идеальный вариант для тех, кто хочет иметь хорошую физическую форму. Скандинавская ходьба оказывает благотворное влияние на весь организм. Правильное использование палок, полноценное давление, амплитуда дают возможность нагрузить верхний плечевой пояс. В работу включаются около 90 процентов мышц нашего организма, работает мозговое кровообращение, потому что именно плечевой пояс способствует активации мозга. Это полезно абсолютно всем студентам [1, с. 102].

Скандинавская ходьба является одной из самых динамично развивающихся видов фитнеса. Более 20 миллионов человек во всем мире практикует ходьбу с палками. Так, на улицах нашего города можно встретить людей в возрасте, которые применяют данный вид физической нагрузки. Заниматься данным видом нагрузки можно независимо от погодных условий. Ходьба с палками способствует быстрому поступлению кислорода к внутренним органам, а также активизирует обменные процессы в организме.

Во время обычной ходьбы у человека работают лишь мышцы нижней части тела - около 40% всех мышц, в то время как, используя метод скандинавской ходьбы – 90% [2, с. 11-12]. Это связано с тем, что происходит нагрузка на мышцы плечевого и грудного пояса. Вследствие работы групп мышц сжигание калорий происходит в большом объеме. Стоит отметить, что ходьба с палками является эффективным способом в борь-



бе с лишним весом, а также способствует поддержке фигуры в тонусе [3].

Поэтому наш эксперимент проводился по введению дополнительных элементов техники скандинавской ходьбы со студентами УрФУ. В период 2017-2018 учебного года на плановых занятиях по физической культуре был проведен эксперимент 2-х учебных групп 1 курса по изучению и совершенствованию техники скандинавской ходьбы.

В начале первого семестра студентам была показана и изучена техника скандинавской ходьбы так как уже было сказано, что при нагрузке на мышцы плечевого и грудного пояса задействуются около 90% мышц, поэтому надо полностью задействовать плечевой пояс при движении со скандинавскими палками. Основная ошибка при применении техники скандинавской ходьбы не правильная работа рук:

- не полный вынос палки вперед и неправильная постановка палки;
- нет упора на палку руками при движении скандинавской ходьбой;
- не полное отталкивание руками при движении скандинавской ходьбой.

Основные элементы при изучении техники скандинавской ходьбы:

- осуществляется разноимённое движение рук и ног;

- спину следует держать ровно, при этом необходимо слегка наклонить вперед корпус тела при любых движениях;

- начинать каждый шаг следует перекатом с пятки на носок;

- техника скандинавской ходьбы предусматривает более широкие шаги, чем при повседневной ходьбе;

- палки следует перемещать маховым движением руки вперед, сохраняя при этом естественный изгиб в локтевом суставе, основная их функция – опорная;

- руки при ходьбе движутся легко и свободно, с усилием в момент толчка, завершать движение требуется с опорой ребром ладони на темляк, за линией бедер ладонь остается приоткрытой [4].

Перед проведением эксперимента было проведено тестирование студентов в начале первого семестра на дистанции 3000 метров юноши и 2000 девушки и правильному применению техники скандинавской ходьбы.

В ходе плановых занятий по скандинавской ходьбе в 1-ой учебной группе были введены дополнительные элементы с применением специальных упражнений для формирования правильной техники скандинавской ходьбы на каждом занятии по 15 минут:

- имитация с резиной на месте попеременная работа рук с правильным выносом рук в перед, за бедро и открыванием кистей;

- просмотр видео роликов правильной техники скандинавской ходьбы;

- использование рельефа местности и интенсивности передвижения под контролем преподавателя.

Для 2-ой учебной группы дополнительные элементы для совершенствования техники скандинавской ходьбы не вводились.

Второе тестирование по физическому совершенствованию студентов при выполнении норматива по преодолению дистанции 3000 метров юноши, 2000 метров девушки скандинавской ходьбой проводилось в конце 1 и 2 семестров (таблица).

Таблица

Время преодоления дистанции студентами скандинавской ходьбой

№ группы	Начало 1 семестра		Конец 1 семестра	Конец 2 семестра
	1 учебная группа	Юноши (сред. рез)	20.10 (мин.)	15.40 (мин.)
Девушки (сред. рез)		18.20 (мин.)	14.30 (мин.)	11.40 (мин.)
2 учебная группа	Юноши (сред. рез)	20.20 (мин.)	17.50 (мин.)	17.00 (мин.)
	Девушки (сред. рез)	18.10 (мин.)	16.10 (мин.)	15.00 (мин.)



Результаты тестирования доказывают эффективность введения дополнительных элементов у 1-ой учебной группы с применением специальных упражнений для формирования правильной техники скандинавской ходьбы на каждом занятии по 15 минут (рис.).

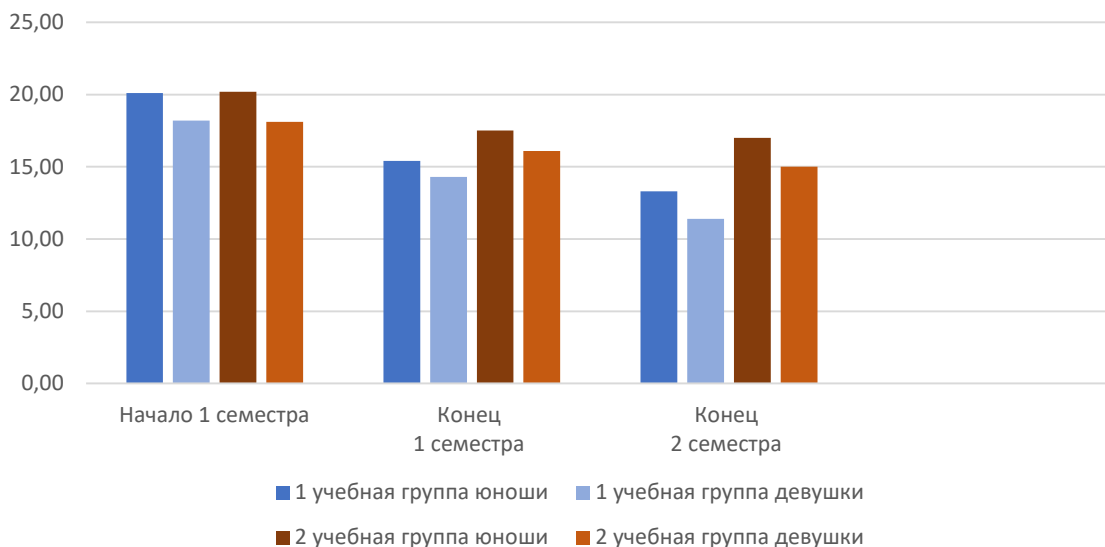


Рис. Изменение результатов тестирования 1-ой и 2-ой учебных групп при проведении тестирования

Детальное рассмотрение результатов эксперимента с увеличением физических качеств студентов доказывают, что у 1-ой учебной группы выполнение контрольного норматива по преодолению дистанции и совершенствованию техники скандинавской ходьбы выше чем у 2-ой учебной группы.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что применение правильной техники скандинавской ходьбы доказывают эффективность специальных упражнений и полным использованием плечевого и грудного пояса при сдаче нормативов. Поэтому рекомендуется для совершенствования правильной техники скандинавской ходьбы:

- применять на учебных занятиях элементы имитации на месте с резиной для правильной работы рук.
- включать просмотр мультимедиа и видео роликов по технике скандинавской ходьбы;
- Использовать на учебных занятиях рельеф местности и интенсивность передвижения под контролем преподавателя.

Заключение. Стремление достичь определенной физической формы, стать красивыми и тем самым повысить свою самооценку и получить от этого удовольствие. Хорошее физическое состояние рассматривается как признак хорошего состояния здоровья. Также стремление к хорошей физической форме обусловлено желанием продемонстрировать свою форму окружающим и тем самым заслужить их одобрение и внимание. Гедонистические, ментальные и потребности в самовыражении создания собственного имиджа в наибольшей степени детерминируют желание заниматься скандинавской ходьбой среди студентов.

Список литературы

1. Казанцева Н.В. Скандинавская ходьба: история развития, исследования пользы и методологические основы: учеб пособие. Иркутск: Изд-во БГУ, 2017. 102 с.



2. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. СПб.: Питер, 2013. 80 с.
3. Рахимова Л.Ф. Внедрение скандинавской ходьбы на занятия физической культурой // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XLIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 8(43).
4. Айдинов С. Техника скандинавской ходьбы. М., 2013.

УДК 796/799

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНЫЕ СТУПЕНЬКИ» ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ-СЕВЕРЯН

¹Шкотова Л.А., ²Шкотова Л.Т., ³Бушева Ж.И.

¹МБДОУ детский сад №30 «Семицветик», г. Сургут, Россия

²МБОУ гимназия им. Ф.К. Салманова, г. Сургут, Россия

³Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье авторы акцентируют внимание на проблеме низкой двигательной активности детей-северян. С целью оптимизации двигательной активности детей 4-17 лет была разработана и реализована дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные ступеньки». Программа была внедрена в практику образовательных учреждений г. Сургута (ХМАО-Югра).

Ключевые слова: программа «Спортивные ступеньки», двигательная активность, оптимизация, дети-северяне

THE IMPLEMENTATION OF THE «SPORTS STEPS» TO OPTIMIZE MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN OF THE NORTH

¹Shkotova L.A., ²Shkotova L.T., ³Busheva Zh.I.

¹MBEI kindergarten №30 "Semitsvetik", Surgut, Russia

²MBEI gymnasium named after F. K. Salmanov, Surgut, Russia

³Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. In the article the authors focus on the problem of low motor activity of children-northerners. In order to optimize the motor activity of children aged 4-17 additional general educational program of sports orientation "Sports steps" has been developed and implemented. The program was introduced into the practice of educational institutions of Surgut (KHMАО-Ugra).

Key-words: program "Sports steps", motor activity, optimization, children-northerners.

Введение. В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся, в частности в области физической культуры и спорта [13-17]. В планах развития образования к 2020 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 75% учащихся. Согласно госпрограмме «Развитие образования» на 2013-2020 годы мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной [1, 3].

Гипокомфортные условия проживания детей-северян, высокие умственные и физические нагрузки, компьютеризация, гиподинамия и гипокинезия, стрессовые условия жизни негативно сказываются на состоянии здоровья детей [2, 9, 10], и предъявляют повышенные требования к их уровню физической подготовленности [4-8, 11, 12]. Занятия различными видами двигательной активности, физической культурой и спортом наилучшим образом решают проблему гиподинамии и гипокинезии детей-северян [5, 7,



Решение проблемы оптимизации двигательной активности детей, проживающих в гипокомфортных условиях северного города, представляется нам актуальным.

Цель исследования – разработать и внедрить в практику образовательного учреждения дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Спортивные ступеньки».

Результаты исследования. С целью оптимизации двигательной активности детей-северян была разработана и внедрена в практику дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные ступеньки».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные ступеньки» направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями занимающихся, материально-технической оснащённостью тренировочного процесса, региональными климатическими условиями;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности занимающихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», а так же единства постепенности и предельности наращивания нагрузок, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных занятий в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения занимающихся в области физической культуры, спорта и видах двигательной активности;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования детьми освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и видами двигательной активности;

- реализацию принципа цикличности, который позволяет методически правильно организовывать процесс спортивной подготовки, где с определенной периодичностью задаются нагрузка и отдых в разных циклах (малый, средний, большой);

- непрерывность тренировочного процесса, которая характеризуется тремя основными положениями: спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект в направлении спортивной специализации; воздействие каждого последующего тренировочного занятия "наслаивается" на "следы" предыдущего, закрепляя и углубляя их; интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности занимающихся;

- единство общей и специальной подготовки занимающихся означающей, что ни одну из этих сторон нельзя исключать из тренировки без ущерба для роста спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства физического воспитания.

Содержание программы тренировочных занятий для детей определяется Федеральным государственным образовательным стандартом, а также государственными требованиями (федеральный компонент) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников общеобразовательных учреждений.



Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят занимающимся восполнить недостаток навыков и овладеть жизненно необходимыми двигательными действиями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях недостаточно для качественного овладения навыками.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой психофизической нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия способствуют развитию скоростно-силовых качества, выносливости, координации, периферического зрения, ориентировки в пространстве и др. При занятиях проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря эмоциональности от игровой и соревновательной формы организации занимающихся занятия по программе представляют собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Программа учитывает интересы и потребности детей к занятиям физической культурой, спортом и видами двигательной активности независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и физической подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний. При отборе занимающихся учитываются такие черты характера, как трудолюбие, настойчивость и дисциплинированность. Комплектование группы предусматривает смешение мальчиков и девочек. Принцип объединения в группу занимающихся заключается так же в учете относительно однородных по интересам, потребностям, притязаниям, уровню физической подготовленности, типологическим особенностям морфофункционального статуса и степени биологической зрелости.

Подготовка занимающихся должна быть круглогодичной с регулярным проведением тренировочных занятий и участием в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях. Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Программа предусматривает дифференцированный подход – организация детей в микрогруппы по уровню физической подготовленности и возрасту, и индивидуальный подход. Программа рассчитана на 72 часа, при двухразовом занятии в неделю (36 недель).

Содержание занятий в предлагаемой программе, состоит из следующих структурных единиц: «Теоретическая и организационно-методическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Контрольные испытания». Теоретико-методические занятия включают темы: «Основы здорового образа жизни», «Двигательная активность как компонент здорового образа жизни», «Основы истории физической культуры», «Обучение двигательным действиям», «Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности», «Основы гигиены физического воспитания и закаливания», «Профилактика травматизма», «Методическая практика».

Распределение учебного материала по программе «Спортивные ступеньки» представлено в таблице.

Базовые средства двигательных действий включают в себя типичные средства физической подготовки: подвижные игры, подвижные игры с элементами видов спорта, спортивные игры, ходьба, бег, прыжки, упражнения с предметами (набивными мячами, гантелями), общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов различной функциональной направленностью, упражнения в равновесии, на координацию, дыхательные и стретчинговые упражнения, кроссфит, функциональный тренинг (упражнения со скакалкой, со скамейкой или на ней), гимнастические упражнения с основами акробатики и т.д.



Таблица

Распределение часов по разделам программы «Спортивные ступеньки»

№	Раздел программы	по плану
	Теоретическая и организационно-методическая подготовка	в процессе занятий
	Общая физическая подготовка (ОФП)	
	Подвижные игры	в процессе занятий
	Игровые задания	
	ОРУ с предметами	
	ОРУ без предметов	
	Круговая тренировка	
	Кроссфит	
	Функциональный тренинг	
	Стретчинговые упражнения	в процессе занятий
	Дыхательные упражнения	
	Контрольные испытания	
	Всего часов	

Формой подведения итогов реализации программы являются:

- мониторинг – на начало и на окончание обучения;
- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года; сдача контрольных нормативов по ОФП – в сентябре (предварительный контроль), январе (промежуточная аттестация), в мае (итоговая аттестация) учебного года.

Заключение. По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке;
- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- участие в соревнованиях муниципального уровня;
- развитие у учащихся потребности в занятиях физической культурой, спортом и видами двигательной активности, как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания общеобразовательного учреждения;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья занимающихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сокращение пропусков по болезням;
- умение контролировать психическое состояние;
- оптимизация двигательной активности детей.

Список литературы

1. Аустер А.В., Бушева Ж.И. Исследование мотивов отношения к двигательной активности гимназистов 7-10 лет северного города // Теория и практика физической культуры. 2015. №7. С. 92.
2. Аустер А.В., Бушева Ж.И. Морфофункциональные показатели детей-северян 7-10 лет с различной двигательной активностью // Современные исследования социальных проблем. 2015. №12. С. 34-44.
3. Бушева Ж.И. Исследование мотивов активного и пассивного отношения к двигательной активности гимназистов 7-10 лет северного города [Электронный ресурс] // Современные исследования социальных проблем. 2015. № 12 (56). С. 24-33.
4. Бушева Ж.И. Оптимизация двигательной активности юных гимнастов младшего школьного возраста, проживающих в условиях северного города // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Сб. статей. Ялта: РИО ГПА, 2016. Вып. 51. Ч. 5.



С. 98-104.

5. Бушева Ж.И. Повышение двигательной активности юных волейболистов младшего школьного возраста, проживающих в условиях Севера // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Сб. статей. Ялта: РИО ГПА, 2016. Вып. 50. Ч. 4. С. 72-79.

6. Бушева Ж.И. Модель оптимизации двигательной активности детей младшего школьного возраста, проживающих в условиях северного города [Электронный ресурс] // Современные исследования социальных проблем. 2017. № 10-1. Т. 8. С. 19-38.

7. Бушева Ж.И. Повышение двигательной активности младших школьников с учетом их морфофункциональных особенностей в условиях Среднего Приобья: дис.... канд.пед.наук / Сургут, 2004.

8. Бушева Ж.И., Шкотова Л.А. Динамика физической подготовленности детей младшего школьного возраста северного города // проблемы современного педагогического образования. 2016. №51-5. С. 113-121.

9. Гребнева Н.Н. Экологический портрет современных детей и подростков в условиях Тюменской области. Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2006. 240 с.

10. Койносов А.П. Адаптация детей к занятиям спортом на Севере: монография. Шадринск, 2008. 187 с.

11. Праведная И.М., Бушева Ж.И. Показатели физической подготовленности детей-северян 9-10 лет в условиях спортизации школы // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. мат-лов XIII Всерос. с междунар.уч. науч.-практ.конф.: в 3-х т. 2014. С. 83-85.

12. Праведная И.М., Бушева Ж.И., Бушева Е.Б. Оптимизация двигательной активности в программе дополнительного образования детей «Юный гимнаст» // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. мат-лов XIV Всерос. с междунар.уч. науч.-практ.конф.: в 2 т. 2015. С. 143-145.

13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. №11-1-р «Государственная программа «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года». URL: <http://base.garant.ru/70644226/32ee73782cb433271ea142171baf0e4b/>

14. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей». URL: <http://base.garant.ru/70733280/>

15. Указ Президента Российской Федерации №172 от 24.03.2014 г. "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)". URL: <https://user.gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf>

16. Федеральная целевая программа «Развития дополнительного образования детей в Рос-

17. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (с изменениями и дополнениями). URL: http://www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_73038/

УДК 796

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СТРЕТЧИНГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Шутова Т.Н.

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

Аннотация. В данной статье обозначена проблема воспитания гибкости у студенческой молодежи после введения элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе. Представлено описание и обоснование эффективности развития гибкости студентов средствами стретчинга в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: физическая культура, физические качества, гибкость, стретчинг, студенческая молодежь.



EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF STRETCHING EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION

Shutova T.N.

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract. The article states the problem of flexibility formation at student's youth after introduction of elective disciplines on physical culture and sport in high school. The description and justification of efficiency of flexibility development of students by means of stretching in the course of physical education is presented.

Key-words: physical culture, physical qualities, flexibility, stretching, student youth.

Актуальность исследования. В современных условиях модернизации образования в области физической культуры и спорта в вузе внедряются элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭДФКиС), позволяющие эффективно решать образовательные задачи, связанные с индивидуальным подходом и созданием положительной мотивации у обучающихся. Однако существующая практика проведения занятий по ЭДФКиС в основном имеет узкую направленность. Содержание занятий в основном сконцентрировано на овладении рациональной техникой и воспитании специальных физических качеств, отсутствует комплексный подход к воспитанию основных физических качеств. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, результаты эксперимента показали, что у значительной части студентов вуза физическая подготовленность находится на невысоком уровне, особенно развитие таких физических качеств как общая выносливость и гибкость [1].

Гибкость имеет большое значение, высокий уровень ее развития способствует улучшению показателей быстроты и ловкости, повышению уровня технической и тактической подготовленности, минимизирует травматизм. При недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, а некоторые из них вообще не могут быть освоены [7]. Недоразвитая гибкость является причиной нарушений в осанке.

Это является следствием применения мало эффективных программ и нерациональной организации физического воспитания, отсутствием в учебных занятиях современных методов физической подготовки.

Цель исследования – определить влияние стретчинговых упражнений на развитие гибкости у студентов вузов.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 60 студенток 1-2 курсов в возрасте 18-19 лет Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. Девушки были распределены в экспериментальную (ЭГ) и контрольную группы (КГ), в каждую вошли по 30 человек. С началом исследования был определен исходный уровень развития гибкости с помощью контрольных тестов, а именно произведена оценка подвижности позвоночного столба, плечевых и тазобедренных суставов.

Использовались следующие контрольные испытания:

1. Наклон вперед, стоя на возвышении. Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка. Испытуемый встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев, опущенных вниз рук. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки — со знаком «-». Засчитывается результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

2. Выкрут прямых рук вперед – назад. Оборудование: гимнастическая палка, сантиметровая лента (рулетка). Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперед –



назад, держа в руках гимнастическую палку. Дается три попытки, лучший результат фиксируется.

3. «Мост». Оборудование: гимнастический коврик, сантиметровая лента (рулетка). Из положения лежа на спине испытуемый выходит в «мост»: плотная складка, локти прямые, колени вместе. Результат (см) измеряется от пяток до кончиков средних пальцев испытуемого.

4. Поперечный шпагат. Оборудование: гимнастический коврик, сантиметровая лента (рулетка). Испытуемый выполняет шпагат по одной прямой. Результат (см) измеряется от пола до паха.

По итогам измерения уровня гибкости в начале эксперимента в обеих группах результаты были примерно одинаковы (табл.).

Таблица

Уровень развития гибкости у студенток ($\bar{x} \pm \sigma$)

Показатели	КГ в начале эксперимента	ЭГ в начале эксперимента	КГ в конце эксперимента	ЭГ в конце эксперимента
Наклон вперед, стоя на возвышении	10,8±4,86	12,0±4,98	11,4±4,78	13,8±4,76
Выкрут прямых рук вперед — назад	95,37±11,22	95,73±12,38	94,53±10,89	78,03±12,73
«Мост»	58,17±14,92	56,53±17,68	57,3±18,39	42,27±11,83
Поперечный шпагат	21,17±8,48	21,1±8,54	21,47±8,01	12,77±6,75

Примечание: \bar{x} – среднее арифметическое значение, σ – среднее квадратическое отклонение

Педагогический эксперимент длился в течение учебного года. В ЭГ на учебных занятиях стретчинговые упражнения применялись систематически. В подготовительной части применялся динамический вид стретчинга, включающий в себя медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статического положения в конечной точке амплитуды движения. В основной части использовались комплексы стретчинговых упражнений, представляющие законченные хореографические композиции выполняемые под музыку, непосредственно для воспитания гибкости. В заключительной части применялся пассивный стретчинг как средство восстановления после нагрузок. КГ занималась по общепринятой методике.

Согласно полученным данным, у студенток, занимающихся в ЭГ, отмечилось значительное улучшение результатов по всем показателям, что свидетельствует о положительной динамике (рис.).

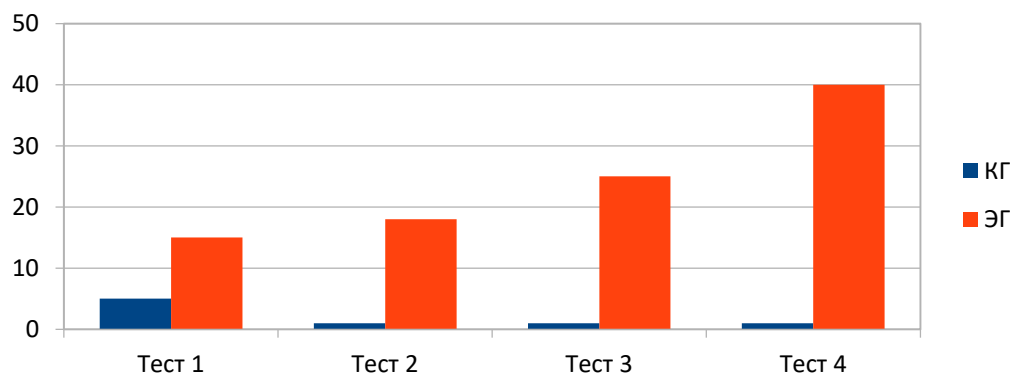


Рис. Динамика развития гибкости в конце эксперимента (%)



В тесте «Наклон вперед, стоя на возвышении» наблюдается улучшение на 10%, в тесте «Выкрут прямых рук вперед – назад» на 17%, в тесте «Мост» на 24%, в тесте «Поперечный шпагат» на 39% (рис.). В контрольной группе прирост показателей гибкости значительно ниже.

Выводы. В процессе педагогического эксперимента доказана эффективность включения в физическое воспитание студенток элементов стретчинга, которые способствуют формированию у них правильной осанки, развитию гибкости и подвижности в суставах. Также формируется положительное психоэмоциональное состояние, вызывающее устойчивый интерес к занятиям.

Список литературы

1. Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П. Современный взгляд на преподавание дисциплины «Физическая культура» в вузе // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаем будущее: сб. тр. науч.-практ. конф. Пенза: «Наука и просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2017. С. 182-184.
2. Бочкарева С.И., Буянова Т.В., Высоцкая Т.П., Голубничий С.П., Аверьянов В.В. Использование электронных образовательных ресурсов в процессе физического воспитания в вузе // Теория и практика физической культуры. 2018. №3. С. 44-46.
3. Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П., Ростеванов А.Г. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. 2017. №4 (94). С.42-47.
4. Bockkareva SI, Buyanova TV, Vysotskaya TP, Golubnichiy SP. Online education resources applied in academic physical education process // Theory and practice of physical culture. 2018. №3. С. 15.
5. Высоцкая Т.П., Бочкарева С.И., Шутова Т.Н., Голубничий С.П., Буров А.Г. Вопросы оптимизации содержания элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту // Культура физическая и здоровье. Воронеж, 2018. №2 (66). С. 5-8.
6. Купцова В.Г., Панкратович Т.М. Теоретико-методические аспекты использования средств стретчинга в процессе воспитания гибкости у студентов института физической культуры и спорта на занятиях фитнес-аэробикой // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. Т 20. С. 4826-4830.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва, 1991. 542 с.
8. Нарциссова С.Ю., Акимова Н.А., Багновская Н.М. и др. Спорт и физическая культура: эколого-ориентированные и социально-экономические проблемы: коллективная монография. М.: Академия МНЭПУ. 2017. 197с.
9. Степко Д.Г., Грачева Д.В., Александров Д.С., Фарзалиев Д.А. Перспективы развития проектного управления образовательной деятельностью в сфере физической культуры и спорта // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. №2. С. 69-75.
10. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, О.П. Кокоулина; под ред. А.Г. Ростеванова. М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. 236 с.

УДК 796.011.3

ПРИМЕНЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ЛАБИРИНТУ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Шутова М.В., Пешкова Н.В.

Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследований, связанных с обоснованием возможности применения спортивного лабиринта в практике физического воспитания студентов. Авторами отмечается, при том, что большая часть опрошенных обучающихся ничего не знала о спортивном лабиринте, многие студенты выразили



желание поучаствовать в соревнованиях по данному виду спорта. После проведения физкультурно-массового мероприятия 90,4% обучающихся отметили, что им понравилось принимать участие в соревнованиях по спортивному лабиринту, 100% респондентов обозначили необходимость проведения таких мероприятий ежегодно.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, спортивный лабиринт, элективные курсы.

COMPETITIONS IN SPORTS LABYRINTH IN THE PRACTICE OF PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

Shutova M.V., Peshkova N.V.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The article presents the results of study related to the relevance of sports labyrinth in the practice of physical education of students. Despite the fact that most students interviewed did not know anything about the sports labyrinth, many of them wanted to participate in such a sport competition. After participating in sports labyrinth competitions, 90.4% of students noted that they liked it and 100% of respondents admitted it as desirable annual event.

Key-words: physical education of students, sports labyrinth, elective courses.

Актуальность исследования. В настоящее время ФГОС 3+ предусматривается, что физическое воспитание студентов должно реализовываться в рамках элективных курсов [1]. Вузы, как правило, предлагают обучающимся выбрать традиционные виды спорта, при том, что в настоящее время существует большое разнообразие видов двигательной активности, которые, возможно, в большей степени могли бы привлечь молодежь к занятиям спортом.

К одним из таких видов, с нашей точки зрения, можно отнести спортивный лабиринт – это одно из направлений спортивного ориентирования, в котором участники соревнования при помощи карты должны пройти заданное число контрольных пунктов, расположенных на специально созданной для этого искусственной местности [2]. Первоначально предполагалось использовать подобные дистанции лишь в тренировочном процессе. Но выяснилось, что при кажущейся простоте, дистанции в лабиринте вызывают затруднения даже у мастеров спорта. В наше время спортивный лабиринт активно используют, как соревнование, так и как тренировку. Такие занятия развивают не только физические, но и умственные способности [2].

Специфика организации тренировочной и соревновательной деятельности по спортивному лабиринту состоит в том, что возможно их проведение в любое время года, как в спортивном зале, так и на улице. Спортивный лабиринт отличается от классического тем, что спортсмены ориентируются на маленькой площадке среди искусственных препятствий, протяжённость дистанций 100–500 метров. Карты спортивного лабиринта обычно имеют масштаб 1:100 (в 1 см – 1 м) и не нуждаются в ориентировании по сторонам света (отсутствуют линии магнитного меридиана). В качестве искусственных ориентиров или препятствий используются обычно заборчики, установленные на площадку непосредственно перед началом соревнований. В спортивном лабиринте спортсмены решают те же задачи, что и в классическом спортивном ориентировании – на карте и на местности присутствуют точечные и линейные ориентиры, необходимо быстро выбрать маршрут и правильно реализовать его.

Цель исследования – обосновать возможность применения спортивного лабиринта в физическом воспитании студентов вузов.

Организация исследования. Исследование было проведено в 2017 году в Сургутском государственном университете. На первом этапе были опрошены студенты,



обучающиеся на различных направлениях бакалавриата, всего 150 чел., из них 71 юноша и 79 девушек, также в анкетировании приняли участие обучающиеся физкультурных направлений подготовки, всего 60 человек, из них 27 юношей и 33 девушки.

Результаты исследования и их обсуждение. На рис. 1 представлены полученные данные на вопрос «Принимали ли Вы когда-либо участие в соревнованиях по спортивному лабиринту?».

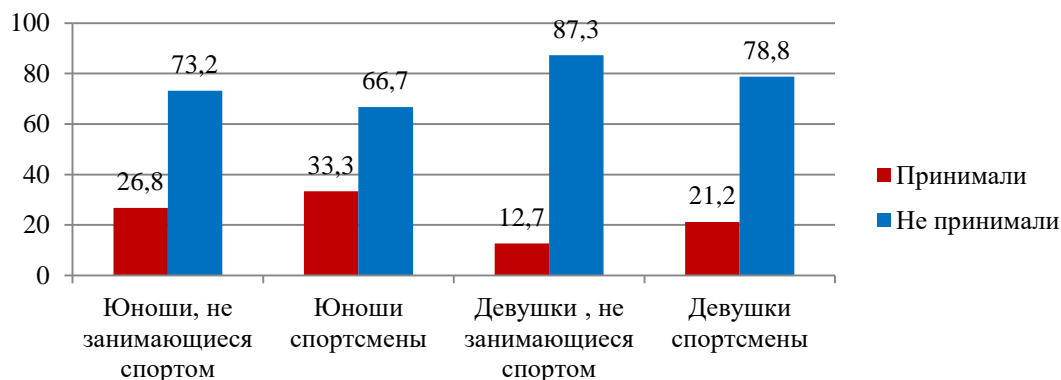


Рис. 1. Процентное соотношение ответов респондентов на вопрос «Принимали ли Вы когда-либо участие в соревнованиях по спортивному лабиринту?»

Анализируя результаты можно отметить, что среди юношей, не занимающихся спортом и юношей-спортсменов примерно равные результаты в отношении участия их в соревнованиях по спортивному лабиринту, а это 26,8% и 33,3% соответственно. Но стоит заметить, что остальные студенты, а это 73,2% и 66,7% не принимали участия в данных соревнованиях никогда.

Результаты девушек по данному вопросу несколько отличаются от вариантов ответов юношей. Так только 12,7% студенток, не занимающихся спортом, и 21,2% девушек-спортсменок принимали участие в соревнованиях по спортивному лабиринту, что заметно меньше чем у юношей.

Данные ответов респондентов на вопрос «Имеете ли Вы представление, знакомы ли Вам правила проведения соревнований по спортивному лабиринту» свидетельствуют о том, что юноши обеих групп в равной степени ознакомлены с правилами проведения соревнований, результаты положительных ответов 25,4% и 25,9%, остальные студенты 74,7% и 74,1% дали отрицательный ответ. У девушек, как и в предыдущем вопросе, результаты значительно ниже юношей, положительные ответы составили 17,7% и 15,2% соответственно.

Следует отметить, что на фоне того, что студенты недостаточно осведомлены о соревнованиях по спортивному лабиринту, более 40% опрошенных обозначили свое желание в них поучаствовать.

На втором этапе исследования в рамках учебных занятий по физическому воспитанию было проведено соревнование по спортивному лабиринту (участники - 21 человек (юноши) - студенты политехнического института). Дистанция была разработана специально для новичков, количество контрольных пунктов 9, среднее время прохождения спортивного лабиринта составило 2 минуты. Пример карты спортивного зала с дистанцией представлен на рис. 2. Опрос, проведенный по окончании соревнований, выявил, что 90,4% студентов понравилось принимать участие в соревнованиях по спортивному лабиринту, 100% опрошенных обозначили необходимость проведения таких мероприятий ежегодно.



Считаем важным отметить, что 95% обучающихся отметили, что такой вид соревнований способствовал повышению настроения, снятию утомления. Ни один из участников не дал ответ, связанный с негативным влиянием проведенного спортивно-массового мероприятия.

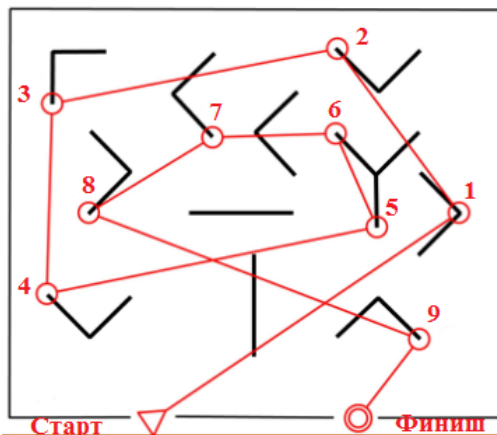


Рис. 2. Пример карты спортивного зала с дистанцией

Заключение. Считаем, что данный вид двигательной активности может активно использоваться как в учебном процессе по физическому воспитанию, так и внеучебном при проведении спортивно-массовых мероприятий.

Список литературы

1. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования [Электронный ресурс]. URL: <http://fgosvo.ru/>
2. Хропов С.М. Спортивный лабиринт: метод. пособие. 2006. 32 с.

УДК 796.42.093.61

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ НА ОСНОВЕ РЕАЛИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИИ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

¹Щепелев А.А., ²Правдов М.А., ²Правдов Д.М.

¹Московский государственный институт культуры, г. Москва, Россия

²Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, г. Шуя, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты внедрения программы дополнительного образования по легкой атлетике с детьми 5-7 лет в детском саду. Предложен годовой план тематических занятий бегом, прыжками и метаниями. Раскрыты особенности проведения игр-тренировок. Показано положительное влияние занятий легкой атлетикой на физическую подготовленность дошкольников.

Ключевые слова: дошкольники, легкая атлетика, инновационная технология.

PERFECTION OF THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN KINDERGARTENS WITH THE APPLICATION OF TECHNOLOGY OF TRACK AND FIELD ACTIVITIES

¹Schepeliev A.A., ²Pravdov M.A., ²Pravdov D.M.

¹Moscow State Institute of Culture, Moscow, Russia

²Shuya Branch of Ivanovo State University, Shyua, Russia

Abstract. The article presents the results of the supplementary education program in



athletics with children aged 5-7 in the kindergarten. It proposes an annual plan of thematic classes of running, jumping and throwing; it describes the features of conducting game training. It demonstrates a positive effect of athletics on physical preparedness of preschool children.

Key-words: preschool children, track and field athletics, program, technology.

Введение. Основным нормативно-правовым документом, на основе которого осуществляется выстраивание современной системы физического воспитания детей в дошкольных организациях является федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС ДО). В нем определены базовые позиции по определению содержания системы занятий с детьми, с учетом потребностей родителей и возможностей дошкольных учреждений по удовлетворению этих запросов [3,6,7].

В настоящее время процессы, направленные на совершенствование системы физического воспитания дошкольников могут быть охарактеризованы с одной стороны, как здоровьесохраняющие, здоровьесберегающие, здоровьеформирующие, здоровьеразвивающие, либо здоровьетренирующие (и др.), а с другой – как спортивно-ориентированные. В целом это отвечает задачам, связанным с повышением массовости занятия физической культурой и спортом среди различных слоев населения, в том числе привлечением детей дошкольного возраста к систематическим занятиям [1-5,8].

В данном аспекте проблема совершенствования системы физического воспитания дошкольников синхронизируется с содержанием ВФСК ГТО и нормативными к детям 6-8 лет, отнесенным к первой ступени комплекса. Анализ современного состояния деятельности дошкольных организаций по организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми старшего дошкольного возраста показывает, что популярными стали дополнительные формы занятий физическими упражнениями из различных видов спорта. При этом в системе дополнительного образования детей в дошкольных учреждениях наряду с такими видами спорта как различные единоборства, спортивные игры, плавание, теннис, художественная гимнастика и др. практически не культивируется легкая атлетика, как средство физического воспитания детей, как комплекс наиболее близких, природосообразных и естественных для жизнедеятельности человека двигательных действий. Именно этому виду, обладающему значительным потенциалом как для здоровьесбережения, так и для занятий спортивной практикой не уделяется достаточного внимания в плане ее популяризации среди детей дошкольного возраста и их родителей, привлечения их к систематическим занятиям бегом, прыжками, метаниями и др. [4, 5, 6, 8]

При этом необходимо отметить, что во многих регионах страны дети старшего дошкольного возраста участвуют в различных забегах, к которым относятся «Кросс наций», «Бегом по «Золотому кольцу». Дошкольники также состязаются на уровне детских садов в рамках городских спартакиад и физкультурно-спортивных фестивалей по видам легкой атлетики: бег, прыжки, эстафеты и метания. Отсутствие в дошкольных организациях в системе физического воспитания старших дошкольников в условиях их интенсивного роста и развития специально организованных занятий по формированию основ техники выполнения легкоатлетических упражнений, технологий развития физических качеств ведет в дальнейшем к негативным последствиям.

Данные анализа результатов по выполнению нормативных требований комплекса ГТО свидетельствуют о недостаточном внимании со стороны специалистов по развитию у старших дошкольников координационных, скоростно-силовых способностей, а также общей выносливости и повышению технической подготовленности в выполнении бега, прыжков и метаний [1, 4]. В связи с этим актуальным является разработка программы специальных занятий легкой атлетикой, технологий их проведения, направ-



ленных в целом на совершенствование всей системы физического воспитания в детских садах.

Цель исследования – разработка и экспериментальное обоснование программы и игровой технологии занятий легкой атлетикой в системе дополнительного образования в детском саду с детьми старшего дошкольного возраста.

Методы и организация исследования. Исследование базировалось на использовании следующих методов: анализ и синтез научно-методической литературы, анкетирование специалистов по физической культуре ДО (57 чел.), педагогические наблюдения (38 протоколов), экспертная оценка, видеоанализ кинематики движений, педагогический эксперимент (естественный), методы математической статистики. В исследовании принимали участие дети старших и подготовительных групп 5-7 лет (55 чел.) дошкольных организаций г. Шуи (экспериментальная группа – 27 чел.) и г. Москвы (контрольная группа – 28 чел.).

Результаты и их обсуждение. Согласно, результатам экспертной оценки техники выполнения детьми 5-7-ми лет легкоатлетических упражнений (мах. 10 баллов) установлено, что в среднем бег оценивается в 5,5 бал., прыжок в длину с места толчком двух ног – 5,2 бал., прыжок в длину с разбега – 4,1 бал. и метание теннисного мяча на дальность – 5,5 балла. По мнению специалистов (98%), в системе занятий легкой атлетикой самым большим по объему вклада упражнений должен стать блок беговых упражнений, направленных на развитие общей выносливости, затем бег на короткие дистанции для развития скорости (92%), на третьем месте по объему времени должны быть упражнения скоростно-силовой направленности - метаниям мяча на дальность и в цель (86%). Таким видам, как «прыжки в длину с разбега» (77%) и в высоту (68%) соответственно отдано четвертое и пятое места в структуре занятий. Анализ результатов анкетирования и данные наблюдений, а также уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) позволил определить необходимость и потребность в разработке программы и технологии, а также основное содержание и планирование занятий по легкой атлетике в системе дополнительного образования.

В систему физического воспитания дошкольников экспериментальных групп была внедрена программа и технология занятий легкой атлетикой. Годовой тематический план выстроен в соответствии с содержанием обязательных форм занятий по образовательной области «Физическое развитие» (табл.).

Таблица

Годовой тематический план занятий по программе «Легкая атлетика дошкольников» дополнительного образования детей 5-7 лет

Темы занятий	Месяцы	Кол-во занятий
1. Знакомство с историей и видами легкой атлетики	С, М	8
2. Основы техники бега, прыжков и метаний	С	3
3. Бег на выносливость		3
4. Бег на скорость		3
5. Смешанное передвижение		3
6. Метания, прыжки		О, Н
7. Бег на скорость, смешанное передвижение	Д	10
8. Метания, смешанное передвижение	Я	8
9. Метания, смешанное передвижение	Ф	12
10. Метания, прыжки, Бег на скорость	М	12
11. Бег на выносливость, смешанное передвижение	А, М	24
12. Бег на выносливость, смешанное передвижение	И	10
Всего		120

Реализация программы занятий осуществлялась на протяжении 2017-2018 учеб-



ного года. Каждое занятие проводилось по 30 минут в форме игр-тренировок. Состояние здоровья детей контролировалось врачом. Кроме того, в процессе реализации программы и технологии игровых тренировок по легкой атлетике к занятиям привлекались родители детей, посещающих детский сад.

Особенностью проведения направленного развития выносливости в процессе занятий использовались не только игры с бегом, но и кроссовые тренировки. В качестве примера – на территории детского сада подготовлен беговой круг 130 м на котором имеется специальная разметка, разграничивающая участки для ходьбы и бега.

Технология проведения кроссовых тренировок характеризовалась тем, что постепенно от занятия к занятию увеличивалась длина пробегаемой дистанции от 30 м до 300 м. При этом отрезки, совершаемые детьми в ходьбе (100-150 м) уменьшались до 5-10 м. Для стимулирования детей пробегать большее расстояние использовался следующий вариант занятия. Перед началом пробегания дистанции детям дается инструкция бежать по дистанции в силу своих возможностей, а если устанете, то можно переходить на ходьбу. После каждого круга каждый ребенок получал в руку счетную палочку (длина 8-10 см), которую он мог положить либо в свою коробку (или пластмассовое ведро), расположенную рядом с беговой дорожкой, либо держать в руке. По окончании времени тренировки, отведенное на это задание подсчитывалось количество собранных палочек и определялся победитель. Инструктор, имея данные длины дистанции и количества палочек, соответствующих количеству кругов, а также общее время выполнения задания рассчитывал среднюю скорость передвижения каждого ребенка, которая в исследовании рассматривалась как интегративный показатель подготовленности ребенка. Такой подход проведения игровой тренировки способствовал поддержанию интереса детей к бегу и сбору большего количества палочек. Практика проведения такого рода занятий показывает, что дети с удовольствием и длительное время могут выполнять задание.

По окончании занятий было проведено итоговое тестирование, которое показало достоверно значимый прирост результатов физической подготовленности по сравнению с исходными у детей 5-7 лет. Анализ полученных данных свидетельствует о том, что дошкольники, занимавшиеся по программе подготовки на основе использования комплекса легкоатлетических упражнений (ходьбы, бега, прыжков и метаний) успешно справились с нормативами комплекса ГТО в соответствующих контрольных испытаниях 87% участников экспериментальных групп. Кроме того, по результатам анализа видеозаписей бега, прыжков и метаний достоверно выросли и средние значения экспертной оценки у дошкольников экспериментальных групп по сравнению с данными дошкольников из контрольных групп.

Вывод. Реализация программы и игровой технологии занятий легкой атлетикой в системе дополнительного образования в детском саду с детьми старшего дошкольного возраста способствует формированию основ техники бега, прыжков и метаний, повышению уровня физической подготовленности детей 5-7 лет, а также успешному выступлению дошкольников в соревнованиях ВФСК ГТО.

Список литературы

1. Агеева Г.Ф., Гайфуллина А.И. Управление физической подготовленностью дошкольников 5-6 лет с помощью физкультурно-спортивного комплекса ГТО // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 90-95.
2. Бегом по «Золотому кольцу»: Проект «Бегом по «Золотому кольцу» – крупнейшая серия забегов в стране [Электронный ресурс]. URL: <http://goldenringrun.ru/Home/AboutUs> (дата обращения 03.09.2018).
3. Галимская О.Г., Волошина Л.Н. Социализация-индивидуализация дошкольников в



физкультурно-оздоровительной деятельности: монография. Белгород: ГИК, 2015. 177 с.

4. Кудинова Ю.В., Иванова Л.А., Курочкина Н.Е. Развитие общей выносливости у дошкольников с помощью кружковой работы // Интернет-журнал Науковедение. 2015. Т. 7 .№1(26). С. 125.

5. Подольская О.А., Бизина Т.А. Бег как одно из составляющих физического развития ребенка в ДОУ // Гуманитарные научные исследования. 2015.№3 (43). С. 58-60.

6. Правдов М.А., Щепелев А.А., Правдов Д.М. Легкая атлетика в системе дополнительного образования дошкольников // Приоритетные направления развития науки и образования: мат-лы Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2018. URL: https://interactive-plus.ru/ru/article/473167/discussion_platform?utm_source=ticket&utm_medium=email&utm_campaign=request_onsite&utm_term=ru&utm_content=discussion_platform.

7. Синявский Н.И., Фурсов А.В., Безноско Н.Н., Садыков Р.И. Физическая подготовленность дошкольников в выполнении нормативных требований ВФСК ГТО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 259-262.

8. Щепелев А.А., Правдов М.А., Правдов Д.М. Кинематика движений рук у детей старшего дошкольного возраста при выполнении легкоатлетических упражнений // Экспериментальные и теоретические исследования в современной науке: сб. ст. по матер. XXIV междунар. науч.-практ. конф. № 15(23). Новосибирск: СибАК, 2018. URL: <https://sibac.info/conf/modernscience/xxiv/117412>.



Направление 2

Состояние и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва

УДК 796.323

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЕДУЩИХ ИГРОКОВ СБОРНОЙ РОССИИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

¹Аверясова Ю.О., ²Андрющенко О.Н., ³Хвостов Д.Г.

¹Российский экономический университет им. Плеханова Г.В., г. Москва, Россия,

²Финансовый университет при правительстве Российской Федерации, г. Москва Россия,

³Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия

Аннотация. В статье представлен материал подготовки членов мужской сборной команды по баскетболу в регулярном чемпионате Лиги ВТБ 2016-2017гг.

Ключевые слова: баскетбол, соревновательная деятельность, высококвалифицированные баскетболисты.

DYNAMICS OF INDICATORS IN COMPETITIVE ACTIVITIES OF LEADING PLAYERS OF THE RUSSIAN NATIONAL TEAM IN NATIONAL COMPETITIONS

¹Averyasova Y.O., ²Andryuschenko O.N., ³Khvostov D.G.

¹Russian University of Economics named after Plekhanov G.V., Moscow, Russia,

²Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia,

³Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia

Abstract. The article presents data for training men basketball team players in the regular season VTB League 2016-2017.

Key-words: basketball, competitive activity, highly skilled basketball players.

Введение. В настоящее время в мировом мужском баскетболе возрастает конкурентоспособность команд, стремящихся завоевать призовые места на международных соревнованиях, чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Результаты соревновательной деятельности последнего олимпийского цикла свидетельствуют, что мужская Российская сборная демонстрирует нестабильное выступление: в чемпионате Европы 2007 года – 1 место; 2009 год – 7 место; 2011 году – 3 место; 2013 году – 23 место и в 2015 году – 17 место. Наша сборная не завоевала путевку на Олимпийские игры- 2016.

В связи с этим возникает необходимость провести анализ подготовки членов сборной команды в новом Олимпийском цикле 2017-2020, т.е. проанализировать их выступление за клубные команды в национальном чемпионате 2016-2017гг. с позиции объема соревновательной нагрузки, особенно в матчах высокого уровня напряженности, общей результативности.

Цель исследования: проанализировать результаты выступления членов сборной команды России в Лиге ВТБ в игровом сезоне 2016-2017гг.

Методы исследования. Применяемые методы: анализ литературных источников (проведен теоретико-методологический анализ более 100 научной методической и нормативно-правовой документации по вопросам подготовки баскетболистов на этапе высшего спортивного мастерства); проведен теоретико-констатирующий анализ подготовки членов сборной команды России по баскетболу на основе 50 источников специальной литературы; обследование соревновательной деятельности (проанализировали спор-



тивные результаты членов мужской сборной команды России, выступающих за клубные команды в национальном чемпионате Лиге в период 2016-2017г.); методы математической статистики (обработки, полученных в ходе эксперимента данных с использованием программного обеспечения Microsoft Office Excel 2010.Ink.).

Исследование проводилось в период 2015-2017гг. Опытно-экспериментальной базой исследования стали баскетболисты – члены сборной команды России, выступающие за ведущие клубные команды России Лиги ВТБ сезона 2016-2017гг. Всего в экспериментальное исследование было вовлечено около 27 кандидатов в сборную команду России по баскетболу. Среди них: защитники: Дмитрий Кулагин, Михаил Кулагин, Виталий Фридзон (ЦСКА, Москва), Евгений Бабурин, Дмитрий Хвостов («Локомотив-Кубань», Краснодар), Сергей Быков, Максим Колюшкин («Автодор», Саратов), Вячеслав Зайцев, Алексей Швед («Химки», Химки), Иван Стребков («Нижний Новгород», Нижний Новгород); форварды: Семен Антонов, Андрей Воронцевич, Никита Курбанов (ЦСКА), Евгений Валиев, Сергей Карасев («Зенит», Санкт-Петербург), Андрей Зубков, Владимир Ивлев («Локомотив-Кубань»), Павел Антипов (УНИКС, Казань), Александр Захаров («Иркут», Иркутск), Станислав Ильницкий («Химки»), Владислав Трушкин («Енисей», Красноярск); центровые: Петр Губанов («Нижний Новгород»), Артем Клименко (УНИКС), Алан Макиев («Автодор»), Тимофей Мозгов («Лос-Анджелес Лейкерс», НБА), Антон Пушков («Зенит»), Дмитрий Соколов («Химки»).

Результаты исследования. Анализ спортивных результатов мужской сборной команды России за последнее 10 лет, свидетельствует о снижении лидирующих позиций в европейском баскетболе. Это подтверждают занятые места на последних чемпионатах Европы. В 2007 г. – 1 место, 2009 г. – 7 место, 2011 г. – 3 место, 2013 г. – 23 место, 2015 г. – 17 место. Проявив очень низкий спортивный результат, мужская сборная России лишила себя права участия на Олимпийских играх 2016 г. в Рио-де-Жанейро.

Проведенный анализ выступления сборных команд на чемпионатах Европы, позволил определить лидеров европейского баскетбола. К их числу относятся команды Испании, Франции, Литвы, Италии, Греции – будущие соперники на ЧЕ 2017.

При комплектовании команд к чемпионату Европы состав национальной мужской сборной России по баскетболу обновлялся в 2011 г. на 24%, в 2013 г. на 16% и в 2015 г. на 32%. Самый большой процент обновления был у команды Сербии в 2013 г. – 56%, а самый минимальный у сборной Литвы в 2011г – 8% и у команды Франции в 2015г – 8%.

В обследуемом периоде (2011-2015 гг.) в тренерском штабе сборной России наблюдались перемены. В 2011 г. главным тренером был Дэвид Блатт, в 2013 г. Василий Карасев, в 2015 г. Евгений Пашутин. Только лишь сборная Франции на протяжении всего обследуемого периода оставалась под руководством одного главного тренера – Венсана Колле.

Средний возраст российских баскетболистов на чемпионате Европы 2011-2015гг. был 26 лет. Самой молодой из обследуемых нами команд была сборная Сербии 25 лет, а самая возрастная команда Испании и Литвы их средний возраст 28 лет.

Антропометрические данные свидетельствуют, что самыми высокими на чемпионате Европы 2011-2015гг в обследуемых командах были баскетболисты России и Сербии с ростом 205см, а самой низкорослой командой была сборная Испании 201см. Самыми тяжеловесами были баскетболисты Греции, средний вес 107 кг, а самими легкими команды Франции 99 кг и России 101 кг.

Анализ соревновательной деятельности кандидатов в мужскую сборную команду России по итогам выступления в регулярном чемпионате Единой Лиги ВТБ сезона



2016-2017гг. показал, что игроки в среднем выполнили объем соревновательной нагрузки в пределах 70,0%, что является недостаточным для кандидатов в национальную сборную команду. Средний объем соревновательной нагрузки для групп высшего спортивного мастерства должен составлять не менее 85,0%.

Формирование важных психологических качеств, таких как высокий уровень ответственности за результат команды недостаточно эффективно развивается у кандидатов в сборную команду – только 38,6% игроков выходят в стартовом составе; психологическая устойчивость баскетболистов к стресс-факторам соревновательной деятельности отмечена у 34,7% игроков (эффективность выполнения штрафного броска); высокая эффективность снайперов 3-х очковых броском отмечена у 2-х (0,07%) баскетболистов (более 50,0%); высокая эффективность снайперов 2-х очковых бросков у 65,3% игроков (более 50,0%).

Проведенное исследование позволяет нам определить **практические рекомендации**, которые в определенной мере будут способствовать совершенствованию комплектования мужской сборной команды России по баскетболу на чемпионат Европы 2017.

1. При комплектовании мужской сборной команды России по баскетболу к чемпионату Европы 2017 необходимо учитывать результаты выступления в СД Единой Лиги ВТБ по следующим показателям, характеризующим готовность спортсмена к соревновательной деятельности на международном уровне:

- общий объем выполненной игровой нагрузки, не менее 85,0%;
- универсальность игрока, которая выражается в способности к высокоэффективной и высокоактивной игре в атаке 2-х, 3-х очковых бросков (процент попаданий не менее 50,0) и штрафных бросков (не менее 85,0%);
- достаточно высоко сформированные важные психологические качества баскетболиста как ответственность за результат команды (по показателю участия в стартовом составе команды, не менее 50,0%);
- учитывать объем, эффективность игровых технико-тактических действий в матчах (игровых эпизодах) высокого уровня напряженности при разнице в счете от 0 до ± 5 очков и рассматривать как важный специфический критерий отбора в национальную сборную команду для участия в международных соревнованиях.

2. По результатам углубленного обследования состояний специальной подготовленности баскетболистов по показателям: уровень вертикальной устойчивости баскетболиста на стабильнографической платформе; оценка уровня скоростно-силовых качеств, оценивалась по показателям прыжкового теста и бегового теста; анаэробной работоспособности на тредбане (протокол Вингейта 30 сек.); бросковой выносливости (Тест «5 точек») и качества дриблинга; зрительно-моторной координации и скорости моторной реакции на основе аппаратного комплекса Dynavision D2; психофизиологического состояния: Тест «Стандартный» (время реакции, доли сек); Тест «Периферия» (кол-во лампочек); Тест эффективности функций внимания); диагностика спортивного внимания (коэффициент эффективности функций внимания при ведении мяча); диагностика времени реакции выбора), что обеспечит более качественный рейтинг баскетболистов.

3. В процессе тренировочного сбора проводить ежедневный мониторинг готовности организма спортсмена к выполнению объема тренировочных нагрузок на основе программно-диагностических комплексов, например, «ESTECK System Complex», которые дают оценку общему состоянию организма, с точностью до 100%. Это экспресс-диагностика, которая в течение 6 минут обследования предоставляет интегрированный анализ состояния организма по 4 методикам: биоимпедансометрия, цифровой анализ пульсовой волны, цифровой анализ вариабельности сердечного ритма и кожно-гальваническая реакция. Результаты итогового обследования представляются на дисплее, что позволяет увидеть целостную картину состояния организма и



дифференцированную по 10 блокам: артериальное давление; гемодинамика, компоненты СВ, систолическое время, артериальная жесткость, судо-тест, симпатическая НС, парасимпатическая НС, индексы O_2 , масса жира. Все результаты переводятся в баллы (100 бальная шкала).

4. Тренерскому штабу на основе полученных объективных данных вносить корректировку в процесс подготовки команды, игроков по амплуа, формировать под сильные стороны баскетболистов стратегию нападения, защиты и эффективные модели управления командой.

Список литературы

1. Аверясова Ю.О., Филимонова С.И., Андриященко Л.Б., Андриященко О.Н., Мостовая Н.В. Оптимизация подготовки спортивного резерва в баскетболе на этапе высшего спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры. 2018. №6. С. 79-80.
2. Орлан И.В., Андриященко Л.Б., Андриященко О.Н., Болгов А.Н. Технология управления соревновательной деятельностью баскетбольной команды: монография. М: ТР-принт, 2014. 152 с.
3. Орлан И. Баскетбол: основы обучения. М.: Бибком, 2011. 143 с.
4. Официальный сайт РФБ [Электронный ресурс]. URL: <http://russiabasket.ru/>.
5. Официальный сайт ФИБ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.feb.es/>.
6. Официальный сайт Евролиги [Электронный ресурс]. URL: <http://www.euroleague.net/>.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. М.: Спорт, 2016. 28 с.
8. Фураева, Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.В. Фураева. Москва, 2001. 158 с.
9. Фомин, А.С. Специфика внесезонной самостоятельной подготовки профессиональных баскетболистов 18-19 лет: дис. ... канд. пед. наук: Смоленск, 2013. С. 126-147.
10. Шаруненок Ю. Проблемы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации. М.: МОО Межрегиональная общественная организация Академия безопасности и выживания, 2014. 354 с.

УДК 796.323

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ И КАЧЕСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

¹Андрианова Р.И., ²Леньшина М.В.

¹БК «Спартак», Московская область, Россия

²Воронежский государственный институт физической культуры, г. Воронеж, Россия

Аннотация. Данные об игровой деятельности подтвердили предположение о том, что технический арсенал и активность игроков зависят главным образом от игрового амплуа и выполняемых игровых функций. Для многих элементов игры первостепенными являются скоростно-силовые способности, обеспечивающие успешность соревновательных действий.

Ключевые слова: юные баскетболистки, броски по корзине, передачи мяча, ведение мяча, технические приёмы.

QUANTITATIVE AND QUALITATIVE CHARACTERISTICS OF TECHNICAL ELEMENTS OF YOUNG BASKETBALL FEMALE PLAYERS IN COMPETITIVE ACTIVITY

¹Andrianova R.I., ²Lenshina M.V.

¹BC "Spartak" Moscow Region, Russia

²Voronezh State Institute of Physical Culture, Voronezh, Russia



Abstract. The game activity data confirmed the assumption that the technical arsenal and activity of the players depend mainly on the game's role and the game functions performed. For many elements of the game, speed-strength abilities are paramount, ensuring the success of competitive actions.

Key-words: young basketball female players, basket shots, passing the ball, dribbling, techniques.

Введение. Анализ соревновательной деятельности в большинстве научных исследований осуществляется на основе общепринятых статистических показателей как игры в целом, так и отдельных ее элементов [1]. Технологии и методики совершенствования приёмов игры в нападении и защите обоснованы и сформулированы целым рядом авторов [3].

Организация исследования. В научных исследованиях был проведен анализ индивидуальных технико-тактических действий игроков, выявлен удельный вес различных способов технических и тактических приёмов, соотношение сложности и скорости их выполнения в современном баскетболе, что увеличивает игровую нагрузку [2]. Анализу были подвержены количественные показатели, которые могут отражать внешнюю сторону нагрузки игровой деятельности. Объектом исследования стала соревновательная и тренировочная деятельность баскетболисток, которые являлись кандидатами в сборную России 16-17 лет, а также победителей и призёров первенства России этого возраста (команды, занявшие 1-2 место) (таблица).

Таблица

Количество и разнообразие технических элементов в нападении юных баскетболисток, выполняемых в скоростно-силовой манере

Название технических элементов	Сборная команда России				Призёры Первенства России			
	з	н	ц	всего	з	н	ц	всего
Броски, кол-во								
В прыжке, из них	11/6	22/1	20/1	53/2	14/8	25/11	17/7	56/26
ближние	2/1	9/6	13/8	24/1	4/3	9/5	12/5	25/13
средние	2/1	5/3	7/3	14/7	4/2	10/4	5/2	19/8
дальние	7/4	8/3	-	15/7	6/3	6/2	-	12/5
В движении	4/2	6/2	3/1	13/5	4/2	5/3	2/1	11/6
Броски «крюком»	-	3/1	3/1	6/2	-	1/0	4/2	5/2
Броски с вышагиванием	-	3/1	4/2	7/3	1/1	3/3	-	4/4
После выполнения финтов	4/3	3/1	-	7/4	1/0	1/0	-	2/0
Добивание	-	-	2/1	2/1	1/0	2/1	1/1	4/2
Другие	-	2/1	-	2/1	-	1/0	-	1/0
Всего	19/11	39/1	32/1	90/4	21/11	38/18	24/11	83/40
% выполнения бросков в скоростно-силовой манере	72	86	94	84	70	83	92	82
Передачи, кол-во								
Двумя руками от груди	72	65	22	159	77	52	20	149



С отскоком, в пол	15	11	1	27	10	16	2	28
Одной рукой от груди	22	12	3	37	17	12	5	34
С отскоком, в пол	11	8	1	20	6	5	-	11
Двумя руками от головы	6	14	3	23	10	20	2	32
Другие	4	4	-	8	5	4	1	10
Всего	130	114	30	274	125	109	30	264
% выполнения передач в скоростно-силовой манере	68	65	56	63	70	58	54	61
Ведение								
Случаев ведения, всего	75	48	18	141	85	40	10	135
Перевод под ногой	4	3	-	7	8	2	-	10
Перевод за спиной	3	-	-	3	2	-	-	2
Обкатка	12	6	-	18	10	5	-	15
Финт на обкатку	4	3	-	7	3	2	-	5
Финтов на ведении, всего	4	5	-	35	23	9	-	32
% выполнения ведения в скоростно-силовой манере	58	70	100	76	68	70	96	78

Примечание: з – защитники, н – нападающие, ц – центровые.

Результаты исследования. Результаты проведенного исследования продемонстрировали непропорциональное использование технических элементов на площадке. Выявлено, что за матч баскетболистками применяется 130-150 раз ведение мяча, осуществляется в среднем от 70 до 90 бросков по кольцу и от 250 до 270 передач. Статистика бросков мяча в корзину игроками 16-17 лет свидетельствует о том, что нападающие являются лидерами по количеству атак по кольцу, они выполняют в среднем от 35 до 50 бросков за матч (67 % - броски в прыжке).

В практике баскетбола существует большое количество способов технического исполнения бросков для нападающих: в движении снизу и сверху, со сменой ритма, с приставным шагом, с вышагиванием, с остановкой на две ноги. В исследовании фиксировались броски после выполнения различных переводов и обкаток с дриблингом, после обыгрыша игрока с места, варианты добивания мяча и атаки кольца сверху. Для разыгрывающих (15-30 бросков за игру) была выявлена тенденция к увеличению бросков со средней и дальней дистанции – до 90%. Тем не менее следует отметить тенденцию однообразия бросков. Показатели центровых (25-35 бросков за игру) свидетельствуют о недостаточном уровне подготовленности и однообразии применяемых бросков. Лишь 5% от общего количества составляли броски в движении, крюком, полукрюком. Низкой оказалась и результативность таких бросков.

В основном игровые действия с броском требуют достаточно высокого уровня скоростно-силовой подготовки, поскольку выполняются на высокой скорости, как правило, с сопротивлением защитника. Чем ближе игрок к кольцу, тем существеннее силовое противодействие соперника. Процент попадания у такого рода бросков в скоростно-силовой манере высок: у задних игроков 70-72%, у крайних – 83-86%, у центровых – 92-94% от всех бросков.



За игру разыгрывающие выполняют 120-130 передач, нападающие – 90-110, центровые – 25-35. Наибольшей популярностью пользуются передачи двумя руками от груди – 65 %, двумя руками от головы – 14 %, одной рукой от груди – 8%, с отскоком в пол – 5 %. Варианты передач, исполнение которых требует большего технического мастерства, встречаются реже. Передачи из-за спины, скрытые передачи, в прыжке и другие составляют 8 % от всех передач. В процессе исследования было выявлено, что в игровой деятельности только около 60 % передач выполняются на достаточно высокой скорости при активных защитных действиях.

Наибольшая доля владения мяча приходится на защитников – 80-90 случаев за матч, нападающие – 30-40, центровые – 10-15 случаев владения. Ведение мяча сопровождалось следующими техническими элементами: обкатка, перевод за спиной, перевод под ногой, смена ритма. Защитники и нападающие применяют в среднем от 14 до 22 таких технических приёмов за игру. Статистика выполнения дриблинга и финтов указывает на низкую скорость передвижений с мячом. У центровых скоростные перемещения с обыгшем соперника составили 90 %, у нападающих – 70 %, у центровых – 58 %.

Заключение. Анализ игровой деятельности центровых, разыгрывающих и крайних нападающих подтвердил гипотезу о том, что технический арсенал и активность игроков находятся в зависимости от игрового амплуа и выполняемых функций. Особого внимания заслуживает тот факт, что современный баскетбол требует высокой скоростно-силовой подготовленности игроков различного амплуа, большая часть технических элементов выполняются на высокой скорости в условиях жесточайшего сопротивления соперника.

Список литературы

1. Андрианова Р.И. Планирование этапа предсоревновательной подготовки к главным стартам сезона женских баскетбольных команд резерва: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Андрианова Раиса Игоревна. Краснодар, 2017. 26 с.
2. Андрианова Р.И., Леньшина М.В., Германов Г.Н. Централизованная подготовка сборных команд резерва по баскетболу: реалии и перспективы // Культура физическая и здоровье. 2016. Т. 58. № 3. С. 87-91.
3. Андрианова Р.И., Леньшина М.В. Методика повышения быстроты защитных передвижений и эффективности индивидуальной тактики защиты юных баскетболисток 15-16 лет // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: мат-лы XII Международ. науч.-практ. конф. Смоленск, 2018. С. 8-12.

УДК 796/799

ОСНОВЫ КОНЦЕПЦИИ РАЗВИТИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ АЙКИДО В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Бекетов О.В., Кравченко Т.Л., Коренева М.С.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
г. Белгород, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены приоритетные меры, влияющие на развитие подготовки спортивного резерва соревновательного айкидо, в частности вовлечение наибольшего числа занимающихся, увеличение квалифицированного кадрового состава, разработка нормативно правовой и научно методической базы, совершенствование системы спортивных соревнований. Дальнейшие перспективы развития соревновательного айкидо.

Ключевые слова: спорт, айкидо, резерв, развитие.



BASIC CONCEPTS IN DEVELOPMENT OF SPORT RESERVE TRAINING IN COMPETITIVE AIKIDO IN THE RUSSIAN FEDERATION

Beketov O.V., Kravchenko T.L., Koreneva M.S.

Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia

Abstract. The article considers priority measures affecting the development of sports reserve training in competitive aikido, in particular the increase of the largest number of people involved, the enlargement of qualified staff, the development of regulatory and methodological base, improvement of sports competition system. Further prospects for the development of competitive aikido are mentioned.

Key-words: sport, aikido, reserve, development.

Введение. В настоящее время одним из важнейших направлений государственной политики Российской Федерации является развитие в нашей стране физической культуры. Одними из приоритетных направлений являются вовлечение наибольшего количества населения и особенно детей и юношества в физическую культуру с целью сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, а также достижения успехов на международных соревнованиях, что является доказательством духовной силы и жизнеспособности страны [2]. Для решения поставленных задач в первую очередь необходима разработка концепции подготовки спортивного резерва по видам спорта.

Соревновательное айкидо является молодым видом спорта, активно развивающимся как на территории нашей страны, так и по всему миру. Актуально стоит в настоящее время вопрос о совершенствовании подготовки спортивного резерва в соревновательном айкидо, о построении четкой концепции дальнейшего развития, поскольку нормативно правовая и научно методическая базы соревновательного айкидо находятся еще в стадии активной разработки и развития.

Спортивный резерв – лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации [1]. Подготовка спортивного резерва – это многолетний процесс разностороннего развития юных спортсменов необходимый для достижения ими спортивного совершенствования.

Задачей статьи является рассмотрение основных направлений развития соревновательного айкидо в Российской Федерации, с целью совершенствования развития подготовки спортивного резерва в данном виде спорта. Организационно-методические основы концепции развития подготовки спортивного резерва в соревновательном айкидо представлены с учетом изучения опыта работы Белгородской Межстилевой Федерации Айкидо, спортсмены которой являются в настоящее время одними из ведущих атлетов России, что подтверждено многочисленными победами на международных первенствах (лучшая команда Первого Первенства Мира Лондон 2017 год, Лучшая команда Второго Первенства Европы Россия 2014 год).

Результаты исследования. Одной из приоритетных мер, согласно Распоряжению Правительства Российской Федерации «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» является вовлечение наибольшего количества населения, особенно детей и юношества, в регулярные занятия физической культурой. Это позволит повысить физический потенциал населения и будет благотворно влиять на здоровье, физическое и эмоциональное состояние занимающихся, а также позволит произвести отбор наиболее одаренных лиц, имеющих перспективу достижения высоких спортивных результатов, в том числе и на международном уровне. Для решения данной задачи необходимо увеличение числа секций соревновательного айкидо и приближении спорта к человеку, в частности рабо-



та в отдаленных от города населенных пунктах, сельских поселениях, в которых порой нет возможности не только выбора вида спорта по желанию, но и вообще возможности заниматься в какой-либо секции. В Белгородской области соревновательное айкидо представлено в 7 из 21 района области. При этом в некоторых районах секции работают в 10 населенных пунктах. Необходимо территориальное расширение – создание секций соревновательного айкидо в городах и областях, где не развит данный вид спорта и в перспективе выход на постсоветское пространство. Белгородские инструкторы распространяют свой опыт сегодня как в Орловской и Брянской областях, так и в Республике Коми. Стимулирование создания спортивных организаций в регионах, обеспечение преемственности процесса спортивной подготовки. Все эти меры позволят увеличить количественный и качественный отбор кандидатов спортивного резерва соревновательного айкидо.

Для обеспечения работы большого количества секций необходимо увеличение квалифицированного кадрового состава тренеров соревновательного айкидо. Для решения задач обеспечения кадрового состава необходимо совершенствовать систему повышения квалификации специалистов в области соревновательного айкидо, проведение регулярных семинаров с участием российских специалистов различного уровня и направлений айкидо, проведение семинаров с привлечением иностранных тренеров. Увеличение количества кадрового состава инструкторов соревновательного айкидо за счет привлечения молодых специалистов в области физической культуры и спорта, закончивших высшее учебные заведения. С этой целью обеспечить создание курсов подготовки и переподготовки квалифицированных специалистов. В перспективе создать на базе высших учебных заведений, имеющих спортивный факультет, кафедру спортивных единоборств, включающую отделение айкидо. Предложенные меры позволят совершенствовать кадровое обеспечение квалифицированными специалистами в области соревновательного айкидо. В Белгородской области в качестве кандидатов в инструктора рассматриваются не только ведущие спортсмены, но и просто желающие стать инструкторами.

Одна из остро стоящих и требующих принятия в ближайшее время решений это разработка нормативно правовой и научно методической базы в области соревновательного айкидо. Для обеспечения единых методических подходов необходимы разработки современных программ спортивной подготовки по соревновательному айкидо на основе федеральных стандартов спортивной подготовки [1]. Разработка и апробация авторских и экспериментальных программ спортивной подготовки по соревновательному айкидо. Требуется проведение научных исследований, разработка методик, направленных на совершенствование системы подготовки спортивного резерва. Проведение регулярных научных конференций по вопросам методического обеспечения в области соревновательного айкидо. В Белгородской области ежегодно проходит Фестиваль Айкидо, в рамках которого второй год подряд проходит научная конференция, посвященная проблемам развития айкидо в целом и современного айкидо в частности. В работе данной конференции принимают участия как белгородские, так и специалисты из других областей России, как в личном присутствии, так и в виде статей в общий сборник [3].

Необходимо детальное рассмотрение и приведение к окончательной единой норме правил соревнований, устанавливающих единые правила оценки действий спортсменов и судей во время соревнований. Приведение к единому положению требований по выполнению отдельных приемов соревновательного айкидо во время проведения поединка и единой системы оценки судьями их выполнения.

Постоянное повышение квалификации судейского состава, при проведении судейских семинаров различного уровня, с привлечением судей различного статуса в том числе и иностранных специалистов. В Белгородской области ежегодно проходит рож-



дественский семинар как судейский семинар для юных судей. На соревнования местного и секционного уровня активно привлекаются судьи с небольшим опытом судейства или с отсутствием такового.

Для большей заинтересованности действующих спортсменов, привлечения большего числа занимающихся и наиболее эффективного отбора сильнейших спортсменов требуется совершенствование системы спортивных соревнований по соревновательному айкидо на территории всей Российской Федерации. Для предоставления занимающимся в секциях соревновательного айкидо оптимального количества соревновательной практики необходимо совместное выстраивание региональными федерациями системы спортивных соревнований от секционного, муниципального до Всероссийского уровня. Увеличение количества первенств федеральных округов, двух федеральных округов и более, зональных соревнований. Формирование состава совместной сборной для участия в соревнованиях международного уровня. Совершенствовать систему участия атлетов соревновательного айкидо в Спартакиадах и Универсиадах. Необходима разработка системы грантовой поддержки спортсменов, победителей международных соревнований. Все эти меры будут способствовать поддержанию интереса участия атлетов айкидо в соревнованиях различного уровня, что позволит, в свою очередь, производить качественную селекцию спортсменов составляющих спортивный резерв.

Дальнейшей долгосрочной перспективой развития соревновательного айкидо является включение его в олимпийские виды спорта. Это позволит соревновательному айкидо стать на порядок престижнее и перспективнее, поскольку дает неоспоримое количество привилегий, таких как массовая узнаваемость, бюджетное финансирование, государственная поддержка. Все это будет создавать большое преимущество для молодых спортсменов в возможности построения потенциальной спортивной карьеры и позволит формировать спортивный резерв атлетов соревновательного айкидо.

Выводы. В настоящее время соревновательное айкидо находится в стадии динамичного развития, распространения секций и увеличения числа занимающихся в России и по всему миру. Активно развивается детско-юношеское соревновательное айкидо, что можно проследить на примере развития Белгородской Межстилевой Федерации Айкидо, насчитывающей в настоящее время своих рядах более 500 спортсменов. Создана Международная организация (WSAF), которая ставит своей задачей проведение официальных Чемпионатов Мира и создание условий вхождения Соревновательного айкидо в олимпийский комитет. Проведены Первый официальный Чемпионат и Первенство Мира (Лондон, 2017г.). Принятие во внимание перечисленных в настоящей статье мер при дальнейшем развитии соревновательного айкидо может существенно повлиять на эффективность его развития в Российской Федерации. Сможет способствовать повышению количества успешно выступающих на соревнованиях различного уровня спортсменов, что значительно усилит подготовку спортивного резерва атлетов соревновательного айкидо и будет способствовать повышению престижа нашей страны на международном уровне.

Список литературы

1. Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации "Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года" от 07.08.2009 № 1101-р.
3. Рабочие материалы научно-практической конференции «Айкидо: история, традиции, новации» / под ред. О.В. Бекетова. Белгород, 2018.



УДК 796/799

ДИСТАНЦИЯ, КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ФАКТОРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ АЙКИДО

¹Бекетов О.В., ¹Кравченко Т.Л., ¹Коренева М.С., ²Маштакова М.Н.

¹Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
г. Белгород, Россия

²Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлена методика обучения формированию умения контролировать дистанцию в поединке в соревновательном айкидо. Данная методика была разработана и апробирована на базе секций Белгородских спортсменов айкидо.

Ключевые слова: айкидо, дистанция, методика обучения.

DISTANCE AS ONE OF THE MAJOR FACTORS IN COMPETITIVE AIKIDO

¹Beketov O.V., ¹Kravchenko T.L., ¹Koreneva M.S., ²Mashtakova M.N.

¹Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia

²Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The article presents the teaching method of the distance-control ability in the duel of competitive aikido. This technique was developed and tested at the sections of Belgorod aikido athletes.

Key-words: aikido, distance, teaching methods.

Введение. На XXI Международном Фестивале Соревновательного айкидо в г.Кавасаки (Япония) в 2013 году Японская Ассоциация Айкидо (ЖАА) представила вариант новых правил ведения поединка в категории «Тошу рандори» (поединок двух бойцов без оружия). Особенностью этих правил стал запрет расположения бойцов на близкой дистанции более 3 секунд и присуждения очков при касании лица противника во время выполнения Атеми ваза (ударных техник). Все это было связано из-за ухода Соревновательного айкидо от принципов реального боя, где нахождение на близкой дистанции и незащищенность головы чревато тяжелыми последствиями. В связи с вводом новых правил, в огромной степени, возрастает роль умения контролировать дистанцию в бою, а соответственно и все, что связано с выработкой этого навыка. В традиционном айкидо выделяют три основные дистанции:

1. Чика Ма – малая дистанция, дающая возможность захвата или атаки без продвижения вперед.

2. Ма – средняя дистанция для нападения и для защиты. Между партнерами примерно один большой шаг.

3. То Ма – большая дистанция, между партнерами несколько шагов. Используется при работе с оружием.

Во время поединка дистанция представляет собой сферу вокруг айкидоки, в пределах которой он в безопасности. Если соперник входит в эту область, у айкидоки два пути: восстановить ма-ай или приступить к выполнению техники. В противном случае возникает угроза поражения. Этот принцип особенно актуален, если нападающий превосходит физически или вооружён. Ма-ай зависит от того, нападает вооружённый или безоружный противник. Соответственно в случае с оружием дистанция должна быть больше. Вместе с тем «Ма-ай» не всегда означает именно «дистанцию» — а также «безопасное место в пространстве», которое открывается на время удара — большинство «входов» тесно связаны с понятием «Ма-ай» и ведут защищающегося именно в эту безопасную зону. Ма-ай так же зависит от понятия «Кудзуси» (выведение из равновесия) — чем более разбалансирован нападающий, тем просторнее «Ма-



ай», так как из такого положения он не сможет атаковать, например ударить второй «свободной» рукой [2].

Чувство дистанции рассматривается в соревновательном айкидо как умение бойца точно определять расстояние до противника. В соревновательном айкидо чувство дистанции проявляется в двух формах – при атаке и при защите. На разных дистанциях это чувство у бойца не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-двигательные восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции [3].

Существует много различных классификаций дистанций от 3-х до 7-ми, но при этом не имеет столь уж большого значение, на сколько секторов вы разобьёте дистанцию, важно научиться тонко, чувствовать те сектора, которые вы для себя выбрали. В ходе исследования и при разработке методики, позволяющей сформировать чувство дистанции, за основу была взята стандартная классификация дистанции, в боевых искусствах, и в айкидо, в частности, которая подразумевает деление дистанции на 3 вида: ближняя, средняя, дальняя.

Ближняя дистанция – расстояние дающая возможность захвата или атаки без продвижения вперёд. Эта дистанция равна длине руки человека, в нашем случае длине руки 10-12 летнего ребенка – 60 см и меньше. В соревновательном айкидо эта дистанция борьбы. По правилам соревновательного айкидо с этой дистанции нельзя наносить удары ножом, поэтому эта дистанция выгодна для безоружного или защищающегося бойца. На данной дистанции защищающийся не может быть атакован вооруженным противником ни в Тай Сабаки, ни в Танто Рандори, при этом может делать приемы.

Средняя дистанция – расстояние длины двух рук или одного большого шага, в нашем случае от 60 см. до 150 см. Увеличение до 150 см. обусловлено тем, что к длине двух рук добавляется длина ножа. В соревновательном айкидо эта дистанция выгодна для спортсмена с ножом, так как это дистанция наиболее удобна для нанесения удара.

Дальняя дистанция - между партнерами несколько шагов. В нашем случае более 150 см. В соревновательном айкидо эта дистанция более предпочтительна для защищающегося бойца, без ножа, так как с нее сложно нанести выверенный спортивный удар, особенно для спортсменов начального уровня.

Методы и организация исследования. Тренерский состав Белгородской команды решил разработать на основе уже имеющихся материалов ряд упражнений на умение контролировать дистанцию в бою. На базе секций Белгородской Межстилевой Федерации Айкидо был проведен педагогический эксперимент. Испытуемыми являлись 40 начинающих спортсменов 10-12 летнего возраста.

Для проведения педагогического эксперимента испытуемые были распределены на 2 группы. Экспериментальная группа и контрольная группа. В контрольной группе занятия проводились в соответствии с типовой программой Национальным Советом Айкидо России, где присутствуют упражнения на развитие умения контролировать дистанцию с партнером, который так же ставит задачу поддержать эту дистанцию. В экспериментальной группе в тренировочный процесс были введены дополнительные упражнения на развития умения контролировать дистанцию с противником, в задачу которого входило нарушать эту дистанцию. Также регулярно предлагались упражнения, предусматривающие работу без партнера: бой с тенью, работа с мишенью; и коллективные игры на развитие умения контролировать дистанцию.

В результате были определены около 50 упражнений на развитие данного навыка, которые учли традиционный японский подход к этому аспекту, опыт других видов спорта и боевых искусств (бокса, фехтования, рукопашного боя и т.д.). Эти упражнения



использовались в подготовке юных спортсменов Белгородского Клуба Соревновательного айкидо (БеКСАй) к всероссийским и международным турнирам. Была разработана методика позволяющая сформировать умение контролировать дистанцию в поединке.

При подготовке на первом этапе, спортсменам даются упражнения, которые разъясняют принцип дистанции, как основополагающий принцип айкидо. Упражнения, в которых два спортсмена перемещаются на заданной дистанции, при этом оба стараются сохранить эту дистанцию. Вначале используются упражнения, в которых оба спортсмена двигаются по простой однообразной траектории, в одном направлении. Чуть позже в учебный процесс вводились упражнения, в которых партнеры двигались, периодически меняя направление. Также в этот момент вводились упражнения на умения наносить удар в неподвижную цель или в цель,двигающуюся по постоянной траектории.

На втором этапе в учебный процесс вводились упражнения, в которых спортсмен работал с воображаемым соперником, упражнения из серии «Бой с тенью», когда спортсмен свободно перемещается по татами сам моделируя ситуацию. Вначале он двигается в одном направлении, делая резкие перемещения в противоположном направлении. На этом этапе больше использовались упражнения, которые развивали умение находится на средней дистанции, так как эта дистанция менее сложна для контроля чем ближняя дистанция, и более важна для атаки чем дальняя дистанция.

На третьем этапе спортсменам предлагались упражнения на умение контролировать ближнюю дистанцию. Также в этот момент вводятся упражнения на умения наносить удар в цель,двигающуюся по постоянной меняющейся траектории.

На последнем этапе спортсмену предлагались упражнения на умения переходить с одной дистанции на другую, много коллективных игр на развитие умения контролировать дистанцию и упражнений с соперником, который постоянно сокращал или разрывал дистанцию.

Составлена классификация упражнений и игр, направленных на развитие умения контролировать дистанцию в поединке в соревновательном айкидо, которая включает разделение:

- а) по количеству партнеров (партнер отсутствует, один партнер, много партнеров);
- б) по характеру действия соперника (помогает поддерживать дистанцию, старается нарушить заданную дистанцию);
- в) по целевой направленности (упражнения для умения быть на ближней дистанции, упражнения для действия на средней дистанции, упражнения для действия на дальней дистанции, упражнения на умения менять дистанцию);
- г) по происхождению упражнения (классические упражнения айкидо, упражнения спортивных единоборств).

Результаты и их обсуждение. В первых двух соревнованиях (табл. 1) спортсмены экспериментальной группы выиграли 2 первых, 5 вторых и 2 третьих места. Спортсмены контрольной группы выиграли 1 первое 3 вторых и 3 третьих мест.

Таблица 1

Результаты первой серии соревнований и количество мест, завоеванных спортсменами

Группы	Районо-городское первенства, ноябрь 2014			Всероссийское первенство, декабрь 2014		
	1 место	2 место	3 место	1 место	2 место	3 место
Экспериментальная	1	3	1	1	2	1
Контрольная	1	1	2	0	2	1

Данные результаты соревнований показали, что на начальном этапе спортсмены обеих групп находились на одном уровне готовности. Базовые упражнения на понимание дистанции не дали существенного роста в умении контролировать дистанцию в по-



единке, что и обусловило практически одинаковые результаты спортсменов обеих групп.

В третьих и четвертых соревнованиях спортсмены показали следующие результаты в соревнованиях (табл. 2).

Таблица 2

Результаты второй серии соревнований и количество мест, завоеванных спортсменами

Группы	Первенство Белгородской области, апрель			Всероссийское первенство, май		
	1 место	2 место	3 место	1 место	2 место	3 место
Экспериментальная	2	4	3	2	2	3
Контрольная	0	0	2	0	0	1

Третьи и четвертые соревнования показали существенную разницу в уровне готовности спортсменов экспериментальной и контрольной группы. Спортсмены экспериментальной группы выиграли в этих двух соревнованиях 4 первых, 6 вторых и 6 третьих мест в категориях поединки (Тай Сабаки), в то время как спортсмены контрольной группы смогли выиграть только 3 третьих мест. Спортсмены контрольной группы большее время находились на выгодной для себя дистанции, что позволило им выиграть больше призовых мест.

В начале и в конце эксперимента бои спортсменов экспериментальной и контрольной группы были оценены 5 экспертами. Для оценки использовалась специальная таблица для оценивания умения контролировать дистанцию в поединке (табл. 3).

Таблица 3

Таблица оценивания умения контролировать дистанцию в поединке

№	Критерий	Показатель	Оценка(баллы)
1	Время нахождения на выгодной дистанции во время одного поединка (2 минуты)	Более 70% времени	5
		50-70% времени	4
		30-50% времени	3
		Менее 30% времени	2
		Менее 10% времени	1
2	Удачные действия в атаке (зачетные удары «Цки»)	Более 6	5
		5-4	4
		3-2	3
		1	2
		0	1
3	Неудачные действия в нападении, оцененные на штрафное очко (шидо)	0	5
		1	4
		2	3
		3	2
		4 и более	1
4	Удачные действия в защите (уходы Тай сабаки)	4 и более	5
		3	4
		2	3
		1	2
		0	1
5	Неудачные действия в защите, оцененные на штрафное очко (шидо)	0	5
		1	4
		2	3
		3	2
		4 и более	1



Используя эту таблицу, эксперты дали субъективную оценку каждому спортсмену.

В начале эксперимента средняя оценка умения контролировать дистанцию в бою контрольной группы равнялась 3,08 балл, а экспериментальной группы 3,05 баллов. Был получен суммарный балл каждого ученика экспериментальной и контрольной группы и произведено сравнение двух выборок по F-критерию Фишера в начале эксперимента. Вычисленное значение критерия Фишера $F_{эмпир} = 1.755$ оказалось меньше критического для уровня значимости $P \leq 0,05$, где $F_{крит} = 2,15$ и меньше критического для уровня значимости $P \leq 0,01$, где $F_{крит} = 3,00$ что означает, что по степени однородности такого показателя как оценка специалистов не имеется различий между выборками контрольной и экспериментальной групп.

Это позволяет сделать вывод, что в начале эксперимента экспертная оценка не выявила различий в умении контролировать дистанцию в обеих группах, соответственно юные спортсмены находились на одном уровне и это было основанием для начала проведения педагогического эксперимента.

Подобная экспертная оценка была также проведена в конце эксперимента. В результате умение контролировать дистанцию в поединке у контрольной группы было оценено в среднем на 3,47 балла, а экспериментальной группы на 4,25 балла. Используя суммарную оценку каждого из спортсменов контрольной и экспериментальной групп, было произведено сравнение двух выборок по F критерию Фишера в конце эксперимента (табл. 4). По полученным данным эмпирическое значение критерия Фишера составляет $F(эмпирическое) = 2,22$. Таким образом, полученная величина $F_{эмпир}$ попала в зону неопределенности. Т.е. можно утверждать, что по степени однородности такого показателя как оценка специалистов умения контролировать дистанцию в поединке у юных спортсменов имеется различие между выборками контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 4

Сравнение оценок умения контролировать дистанцию у юных спортсменов соревновательного айкидо в начале и в конце эксперимента

Этап эксперимента	ЭГ, $M \pm m$	КГ, $M \pm m$	$F_{крит}$ при $P \leq 0,05$	$F_{крит}$ при $P \leq 0,01$	$F_{эмпир}$	Вывод
Начало	15,5±0,42	15,15±0,33	2.15	3.00	1.755	Различия не достоверны
Конец	21,25±2,5	17,3±5,5			2.22	Различия достоверны

Результаты соревнований и оценки экспертов показали значительную разницу в умении контролировать дистанцию в поединке у спортсменов экспериментальной и контрольной группы. При этом надо сказать, что результаты соревнований в категориях, которые не связаны с умением контролировать дистанцию, таких как Ката, Какари Гейко, Кихон доуса, где спортсмены показывают базовые движения не отличались ни в экспериментальной, ни в контрольной группе.

Заключение. При планировании учебно-тренировочного процесса занимающихся соревновательным айкидо, необходимо использовать весь спектр упражнений на развитие умения контролировать дистанцию с учетом принципа от простого к сложному. В процессе формирования умения контролировать дистанцию необходимо одновременно развивать такие качества как быстрота одиночного движения, быстрота реакции, ловкость, быстрота начальных движений при подготовке спортсменов в соревновательном айкидо. При освоении умения контролировать дистанцию в поединке в соревновательном айкидо вначале необходимо сформировать общее представление о ди-



станции, затем формируется умение находиться на средней дистанции, потом формируется умение находиться на близкой и дальней дистанции. После этого формируется умение переходить с одной дистанции на другую. Не следует рассматривать умение контролировать дистанцию в бою как умение, которое должно выработаться само по себе, в процессе отработки техник. Этому умению необходимо целенаправленно обучать.

Список литературы

1. Бекетов О.В. Формирование умения контролировать дистанцию в поединке у детей 10-12 лет в соревновательном айкидо: автореф. магистер. дис. Белгород, 2016. 74с.
2. Вестбрук А., Ратти О. Айкидо и динамическая сфера. К.: "София", 1997. 368 с.
3. Романов В.Б. Бой на дальней, средней и ближней дистанции. М.: Физкультура и спорт. 1979. 189 с.
4. Тедеев Д.Ю. Айкидо и оружие. Мн.: Харвест. 2007. 752 с.
5. Тышлер Г.Д. Теория и методика формирования техники и тактики передвижений спортсменов в соревновательном пространстве и технология совершенствования приемов в многолетней тренировке: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2009. 198 с.

УДК 796/799

БОКС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК 12-14 ЛЕТ

Булгакова О.В., Бушева Ж.И., Дмитрова А.В.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье авторы рассматривают бокс как эффективное средство физической подготовки девушек 12-14 лет г. Сургута (ХМАО-Югра). В ходе проведения эксперимента доказана эффективность применения элементов бокса с целью оптимизации физической подготовленности девушек.

Ключевые слова: бокс, физическая подготовка, физическая подготовленность, оптимизация, девушки 12-14 лет.

BOXING AS A MEANS OF PHYSICAL TRAINING OF 12-14-YEAR GIRLS

Bulgakova O.V., Busheva Zh.I., Dmitrova A.V.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. In the article the authors consider boxing as an effective means of physical training for girls aged 12-14 years in the city of Surgut (Khanty-Mansiysk Autonomous Okrug-Ugra). In the course of the experiment, the effectiveness of the use of boxing elements was proved in order to optimize the physical fitness of girls.

Key-words: boxing, physical training, physical fitness, optimization, girls 12-14 years old.

Введение. Изучение проблемы оптимальной физической подготовки девушек является одним из актуальных вопросов теории и методики физического воспитания [4] и физиологии спорта [2]. Внимание педагогов (учителей и тренеров) направлено на поиск и разработку оптимальных средств физической подготовки [3]. Высокий потенциал физической подготовки спортсменов-боксеров способствует росту уровня физической подготовленности [1, 5]. Рост физической подготовленности обеспечивается повышением уровня специальной физической подготовки боксеров за счет применения большего количества разнообразных упражнений бокса в тренировочном процессе [1, 3, 5]. Средства бокса позволяют боксеру оптимизировать свой уровень физической подготовки [1]. Поэтому одним из необходимых направлений оптимизации физической подготовленности девушек 12-14 лет является применение упражнений бокса скоростно-силовой направленности на занятиях физической культурой в общеобразовательных учреждениях.



Цель исследования – исследовать применение упражнений бокса в физической подготовке девушек 12-14 лет.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ гимназии им. Ф.К. Салманова г. Сургута. Количество занятий физической культурой в экспериментальной и контрольной группе составляло три раза в неделю. Экспериментальная группа занималась два раза в неделю на уроках физической культуры по общепринятой программе, третий час физической культуры – по разработанному комплексу упражнений бокса. Контрольная группа занималась на уроках физической культуры по общепринятой программе три раза в неделю.

В программу тестирования физической подготовленности девушек 12-14 лет входили следующие тесты: бег 30 метров; бег 60 метров; челночный бег 4х9 м; прыжки в длину с места; метание набивного мяча; подтягивание на низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре лежа; подъем туловища из положения лежа за 30 секунд.

Результаты исследования. Для повышения эффективности физической подготовки девушек 12-14 лет нами применялись упражнения бокса и разработан специфический комплекс упражнений скоростно-силовой направленности. В комплекс входили упражнения скоростно-силовой направленности: ударные упражнения (прямой удар правой/левой рукой, боковой удар правой/левой рукой, удар снизу правой/левой рукой, сочетания ударов прямой-боковой-снизу и коронные удары), «фигуры», «блоки», работа на лапах, упражнения с весом внешних предметов (гантели 3-5 кг и набивные мячи); упражнения с отягощением (эластичные бинты), весом собственного тела и упражнения, приближенные к соревновательным (бой с «тенью» и раунды).

Эффективность педагогических воздействий оценивалась на основании динамики показателей физической подготовки девушек экспериментальной и контрольной группы.

Показатели развития физических качеств у девушек 12-14 лет ЭГ и КГ на начало эксперимента практически не отличались (рис. 1).

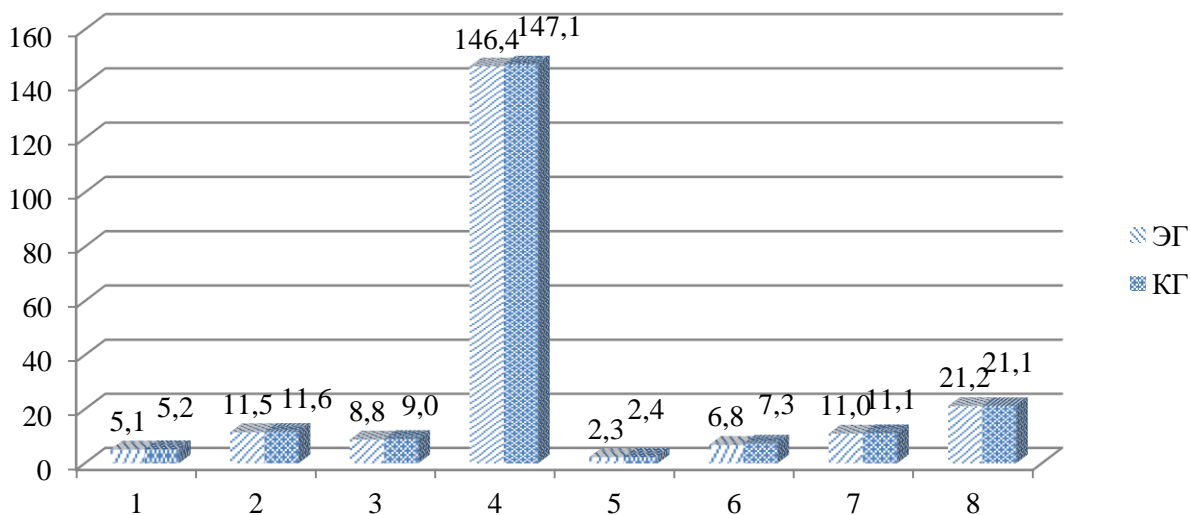


Рис. 1. Показатели физической подготовки девушек 12-14 лет экспериментальной и контрольной групп на начало эксперимента

Примечание: 1 - бег 30 м, с; 2 - бег 60 м, с; 3 - челночный бег 4х9 м, с; 4 - прыжки в длину с места, см; 5 - метание набивного мяча, м; 6 - подтягивания на перекладине, кол-во раз; 7 - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз; 8 - подъем туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз.



Результаты повторного исследования физической подготовки (рис. 2) девушек 12-14 лет показали положительную динамику во всех тестах, как в ЭГ, так и в КГ.

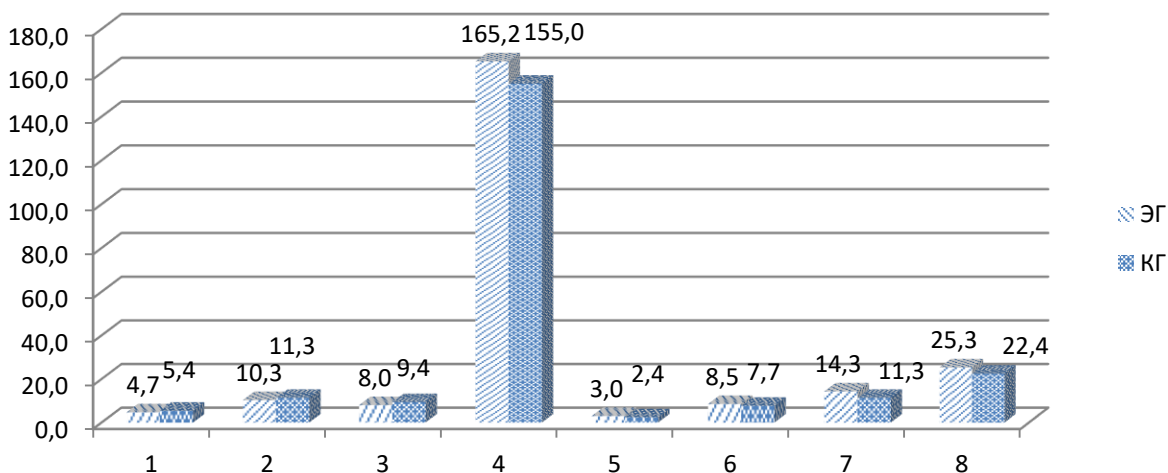


Рис. 2. Показатели развития физических качеств девушек 12-14 лет экспериментальной и контрольной групп на конец эксперимента

Примечание: 1 - бег 30 м, с; 2 - бег 60 м, с; 3 - челночный бег 4х9 м, с; 4 - прыжки в длину с места, см; 5 - метание набивного мяча, м; 6 - подтягивания на перекладине, кол-во раз; 7 - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз; 8 - подъем туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз.

При сравнительной характеристике показателей на начало и конец эксперимента достоверность отличия результатов в ЭГ обнаружена во всех тестах (при $p < 0,05$), а в КГ – в тесте «прыжки в длину с места» (при $p < 0,05$), по остальным тестам достоверных отличий не обнаружено.

По окончании эксперимента мы сравнили показатели девушек 12-14 лет ЭГ и КГ между собой. Показатели развития физических качеств в боксе девушек 12-14 лет ЭГ на конец эксперимента достоверно превосходили значения КГ (при $p < 0,05$) по всем тестам.

Включение дополнительно упражнений скоростно-силовой направленности не оказывает отрицательного влияния на уровень развития физических качеств. При этом относительный прирост результатов по семи тестам из восьми (исключение подтягивание на перекладине) у девушек ЭГ был выше, чем у девушек КГ.

Выводы. Применение комплекса упражнений бокса скоростно-силовой направленности способствует достоверному повышению физической подготовки девушек 12-14 лет. По окончании педагогического эксперимента у девушек экспериментальной группы значительно повысились результаты физической подготовленности по сравнению с девушками контрольной группы ($p < 0,05$). В ходе проведения педагогического эксперимента, нами доказана эффективность применения средств бокса в физической подготовке девушек 12-14 лет. При сравнительной характеристике показателей физической подготовки у девушек ЭГ и КГ на конец педагогического эксперимента, значения девушек ЭГ достоверно превышают значения девушек КГ (при $p < 0,05$) по семи тестам педагогического тестирования из восьми, кроме подтягиваний на перекладине ($p > 0,05$). Предложенный комплекс упражнений бокса в физической подготовке девушек 12-14 лет может применяться инструкторами и тренерами-преподавателями при планировании учебно-тренировочного процесса девушек-боксеров в спортивных школах.

Список литературы

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.



Харьков: Основа, 1993. 243 с.

2. Данько Ю.И. Основы возрастной физиологии мышечной деятельности // Детская спортивная медицина. М.: Медицина, 1980.

3. Муминжанов М. Методика обучения юных спортсменов по системе заданий // Бокс: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1979.

4. Тристан В.Г. Психофизиологические основы женского спорта: учебное пособие. М.: ГБОУ ДО «Учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. 104 с.

5. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров. М.: ИНСАН, 2009. 480 с.

УДК 796.412

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Вишнякова С.В., Лалаева Е.Ю.

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются подходы к совершенствованию прыжковой подготовленности высококвалифицированных спортсменок в эстетической гимнастике. Предлагается группировать упражнения, относя их к группам общей и специально-силовой направленности с применением отягощений. Определено, что реализация разработанных средств, методов и приемов позволит повысить уровень физических и специально-технических навыков выполнения обучаемых упражнений.

Ключевые слова: физическая подготовленность, прыжки в гимнастике, методика обучения.

THE IMPROVING TECHNIQUE OF THE JUMPING TRAINING OF FEMALE ATHLETES IN AESTHETIC GYMNASTICS

Vishnyakova S.V., Lalayeva E.Y.

Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia

Abstract. This article discusses approaches to the improvement of jumping training of highly skilled athletes in aesthetic gymnastics. It is proposed to group the exercises, relating to general and special-power orientation with the use of weights. It is determined that the implementation of the developed tools, methods and techniques will improve the level of physical and special technical skills to perform the exercises.

Key-words: physical fitness, jumping in gymnastics, teaching methods.

Введение. Эстетическая гимнастика пользуется большой популярностью во всем мире. Одновременно с ростом популярности возросла и конкуренция спортсменок на международной арене, что требует постоянного совершенствования системы подготовки гимнасток.

В соответствии с правилами соревнований эстетической гимнастики, одной из важнейших категорий движений, широко используемых в эстетической гимнастике, являются прыжки [1]. Обязательным условием выполнения композиции является включение в нее двух различных изолированных прыжков и одной серии из двух различных прыжков.

Прыжки придают упражнениям динамичность и во многом определяют трудность упражнений. Выполнение прыжков, по сравнению с другими упражнениями эстетической гимнастики, требует значительного уровня развития физических качеств.

Прыжковая подготовленность гимнасток также является одним из факторов, предопределяющим спортивный результат. От высоты прыжка во многом зависит техника его исполнения, так как время безопорной фазы влияет на фиксацию и закончен-



ность формы [2].

Несмотря на сложную координацию прыжков и сложную технику, в настоящее время, некоторые структурные группы прыжков обучают благодаря интуиции и практического опыта работы тренера. Научные данные по разработке методики обучения данной категории движений в научно-методической литературе отсутствуют.

Работы, которые посвящены изучению методики совершенствования прыжков в эстетической и художественной гимнастике – не многочисленны, и не могут ответить на большинство возникающих вопросов в учебно-тренировочном процессе. В доступной литературе представлено большое разнообразие средств и методов совершенствования прыжков многих видов спорта, таких как легкая атлетика, волейбол, баскетбол, спортивная гимнастика. Опыт, накопленный в этих видах спорта, а также перенос достижений из других видов спорта на эстетическую гимнастику без предварительного изучения и выявления особенностей выполнения прыжков в эстетической гимнастике, вряд ли будет целесообразным и правильным [3].

В связи с вышеизложенным, совершенствование прыжковой подготовленности гимнасток в эстетической гимнастике является актуальной задачей.

Объект исследования – процесс технической подготовки в эстетической гимнастике.

Цель работы – разработать и экспериментально обосновать методику совершенствования прыжковой подготовленности спортсменок в эстетической гимнастике.

Методика и организация исследования. На основе изученной научно-методической литературы, рекомендаций специалистов, нами была разработана методика совершенствования прыжковой подготовленности в эстетической гимнастике на этапе спортивного мастерства.

Испытуемые экспериментальной группы, наряду с общепринятыми методами совершенствования прыжков, выполняли прыжки различных структурных групп с применением отягощений 3-5% от собственного веса с целевой установкой на достижение максимальной высоты или длины в прыжке. А также с применением различных ориентиров, таких как перепрыгнуть обруч, из различных условий отталкивания - прыжки с места, с наскака, с разбега или с нескольких шагов. Кроме того, 3 раза в неделю в конце основной части занятий в течение 10-15 минут гимнастики выполняли специальные комплексы упражнений общей и специальной скоростно-силовой направленности. Упражнения подбирались таким образом, чтобы осуществлялось избирательное воздействие на группы мышц, участвующих в отталкивании мышц сгибателей стопы, разгибателей коленного и тазобедренного суставов. В данные комплексы включены прыжки в глубину, через препятствие, разнообразные подскоки с гантелями небольшого веса в руках, серии прыжков со скакалкой с отягощением 7,5% от собственного веса.

В контрольной группе гимнастики применяли общепринятые средства, методы и приемы для совершенствования прыжков.

Для проверки эффективности разработанной методики совершенствования скоростно-силовых качеств гимнасток на этапе спортивного мастерства был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали гимнастки высокой квалификации 14-17 лет в количестве 20 человек (по 10 человек в контрольной и экспериментальной группах). Занятия проводились 5 раз в неделю в ВГАФК г. Волгограда.

Проверка групп участвующих в эксперименте на однородность показала, что по исследуемым показателям различия статистически не достоверны при 5% уровне значимости. Таким образом, можно считать, что обе группы равны по уровню физической подготовленности и могут участвовать в эксперименте.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты тестирования уровня



развития технической подготовленности гимнасток обеих групп после педагогического эксперимента представлены в таблице 1. Показано, что за прошедшее время у гимнасток экспериментальной группы оценки за качество выполнения упражнения были существенно выше аналогичных данных испытуемых контрольной группы. Различия составили 9,5% ($7,4 \pm 0,2$ балла в контрольной группе и $8,7 \pm 0,2$ балла в экспериментальной, $t = 2,53$).

Таблица 1

Исследование достоверности различий показателей в контрольной и экспериментальной группах после педагогического эксперимента ($n_1=n_2=10$)

Показатели	$F_{\text{абсол.}}$ сила (кг)	Масса тела (кг)	$F_{\text{относ.}}$ сила (кг)	Оценка (баллы)
Контрольная группа	$83,5 \pm 0,7$	$45,5 \pm 0,5$	$1,84 \pm 0,1$	$7,4 \pm 0,2$
Экспериментальная группа	$82,6 \pm 0,7$	$46,3 \pm 0,4$	$1,78 \pm 0,1$	$8,7 \pm 0,2$
% прироста	2,6	1,9	5,7	9,5
t	1,31*	1,24	2,01	2,53
p	> 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,05

Примечание: * достоверность различий при $p < 0,05$ ($t_{\text{кр}} \geq 2,09$); достоверность различий при $p < 0,01$ ($t_{\text{кр}} \geq 2,85$).

Для проверки показателей специальной физической подготовленности гимнасток в ходе педагогического эксперимента измерялась высота прыжка со взмахом и без взмаха руками.

В ходе эксперимента произошли значительные изменения в исследуемых данных, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели роста специальной физической подготовленности гимнасток после эксперимента

Показатели	Прыжки	
	со взмахом рук (см)	без взмаха рук (см)
Контрольная группа	$43,6 \pm 0,2$	$35,5 \pm 0,2$
Экспериментальная группа	$46,8 \pm 0,2$	$38,9 \pm 0,1$
% прироста	5,1	3,9
t	7,8*	6,3
p	< 0,01	< 0,01

Примечание: * достоверность различий при $p < 0,05$ ($t_{\text{кр}} \geq 2,09$); достоверность различий при $p < 0,01$ ($t_{\text{кр}} \geq 2,85$).

Так, после педагогического эксперимента, показатели высоты прыжка со взмахом рук в контрольной группе гимнасток составили $43,6 \pm 0,2$ см, а без взмаха рук $35,5 \pm 0,2$ см. В экспериментальной соответственно - $46,8 \pm 0,2$ см и $38,9 \pm 0,1$ см. Статистические различия в обоих случаях между средними показателями достоверны при высоком уровне значимости ($P < 0,01$).

Выявленные изменения указывают на то, что разработанная методика совершенствования прыжковой подготовленности способствует эффективному формированию навыка выполнения специфических упражнений в эстетической гимнастике.

Это подтверждается и изменениями, полученными в ходе эксперимента в обеих группах (табл. 3 и 4).

Так, за время педагогического эксперимента показатели прыжка в контрольной группе возросли не столь существенно. Однако, различия между средними значениями достоверны при 5% уровне значимости.



Таблица 3

Показатели роста гимнасток контрольной группы в ходе эксперимента

Этап тестирования	Показатели	Прыжки	
		со взмахом рук (см)	без взмаха рук (см)
До педагогического эксперимента		41,0±0,2	32,9±0,2
После педагогического эксперимента		43,6±0,2	35,5±0,2
	t	2,1*	2,2
	p	< 0,05	< 0,05

Примечание: * достоверность различий при $p < 0,05$ ($t_{кр} \geq 2,09$); достоверность различий при $p < 0,01$ ($t_{кр} \geq 2,85$).

Таблица 4

Показатели роста специальной физической подготовленности гимнасток экспериментальной группы в ходе эксперимента

Этап тестирования	Показатели	Прыжки	
		со взмахом рук (см)	без взмаха рук (см)
До педагогического эксперимента		41,2±0,3	33,9±0,2
После педагогического эксперимента		46,8±0,2	38,9±0,1
	t	3,4*	3,2
	p	< 0,01	< 0,01

Примечание: * достоверность различий при $p < 0,05$ ($t_{кр} \geq 2,09$); достоверность различий при $p < 0,01$ ($t_{кр} \geq 2,85$).

У гимнасток экспериментальной группы данные изменения носили более существенный характер (табл. 4). Так показатели прыжка со взмахом и без взмаха руками повысились соответственно с 41,2±0,3 см до 46,8±0,2 см и с 33,9±0,2 см до 38,9±0,1 см. Различия достоверны при высоком однопроцентном уровне значимости.

Заключение. Все это указывает на эффективность разработанной методики совершенствования прыжковой подготовленности гимнасток, в основе которой лежит не только рост физических качеств, а также формирование специальных технических навыков выполнения разучиваемых упражнений. Таким образом, анализ результатов, характеризующих качественное выполнение прыжков, показал значительно лучшую техническую и физическую подготовленность гимнасток экспериментальной группы, чем контрольной. Результаты педагогического эксперимента показали, что применение в практике учебно-тренировочной работы разработанных средств, методов и приемов, позволило повысить эффективность процесса совершенствования прыжковой подготовленности высококвалифицированных спортсменок в эстетической гимнастике.

Список литературы

1. Правила вида спорта «эстетическая гимнастика», 2017. 67 с.
2. Сигбатулина, Ф.Р. Прыжковая подготовка спортсменок в художественной гимнастике: автореферат. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ф.Р. Сигбатулина. Малаховка, 2004. 23 с.
3. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебно-методическое пособие / под ред. Л.А. Карпенко. О.Г. Румба. М., 2013. 148 с.



УДК 796/835

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС И ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА ПЕРВЕНСТВЕ ЕВРОПЫ 2017 ГОДА ПО КИКБОКСИНГУ

¹Воронин И.Ю., ²Потеряхин А.А.

¹Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
г. Белгород, Россия

²МБУДО ДЮСШ №4, г. Белгород, Россия

Аннотация. Целью работы является подготовка кикбоксера на первенство Европы 2017 года. В качестве гипотезы исследования было выдвинуто предположение о том, что увеличение техники и скоростно-силовых данных поможет Ксении Артебякиной успешно выступить на международном турнире. Было проведено три учебно-тренировочных сбора и выявлен результат тренировочного процесса.

Ключевые слова: кикбоксинг, техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка.

TRAINING PROCESS AND PERFORMANCE RESULTS AT THE EUROPEAN CHAMPIONSHIP 2017 IN KICKBOXING

¹Voronin I.Y., ²Poteryakhin A.A.

¹Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia

²Secondary School №4, Belgorod, Russia

Abstract. The aim of the paper is to prepare a kickboxer for the European Championship 2017. As a research hypothesis, it was suggested that an increase in equipment and speed-power characteristics will help Ksenia Artebyakina to perform successfully at an international tournament. Three training sessions were held and the result of the training process was identified.

Key-words: kickboxing, technical training, speed-strength training.

Введение. Современный кикбоксинг представляет собой такой вид спорта, где используется боксерская техника рук и ударная техника ног тхэквондо. В настоящее время в нем выделяют следующие разделы: поинтфайтинг, лайт-контакт, кик-лайт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1, музыкальные формы [4; 7; 10]. В кикбоксинге могут органически сочетаться занятия в группах спортивного мастерства и группах здоровья [1]. На уровне спорта высших достижений занимающимся необходимо комплексно использовать физическую, технико-тактическую и психологическую подготовку [2, 9].

Специалисты отмечают, что современный кикбоксинг характеризуется значительной вариативностью действий технико-тактического мастерства и комплексным развитием основных физических качеств, которые имеют выраженный скоростно-силовой характер [6; 8]. Таким образом, исследование физической подготовки кикбоксеров различной квалификации является актуальной проблемой.

Цель. Подготовка кикбоксера к первенству Европы 2017 года.

Методы и организация исследования. В исследовании были использованы следующие методы: анализ литературных источников и педагогический эксперимент. Для оценки динамики изменений в процессе педагогического эксперимента было выступление на первенстве Европы с 02 по 10 сентября 2017 года в г. Скопье, Македония.

Исследование проводилось на базе СОШ № 21 г. Белгород в спортивном зале кикбоксинга. В качестве испытуемой выступала К. Артебякина победитель Кубка России (2015), Кубка Европы (2017), Кубка мира (2017), победитель первенства России (2016), бронзовый призер призер первенства Европы (2015), серебряный призер первенства Мира (2016).



Тренировочный процесс проводился три раза за лето 2017 года при подготовке к первенству Европы.

Первые учебно-тренировочные сборы прошли на улучшение техники ударов с 12 июня по 9 июля по одной тренировки в день (таблице 1).

Таблица 1

Тренировочный процесс технической подготовки

12.06.17	13.06.17	14.06.17	15.06.17	16.06.17	17.06.17	18.06.17
Статика: 10 секунд на каждый удар	Резина: 1 минута на каждый удар	Гантели: 1 минута на каждый удар	Работа по лапам с утяжелите- лями: 1 мин на каждую связку	Работа в парах: 1 минута по заданию	Выходной	Выходной
19.06.17	20.06.17	21.06.17	22.06.17	23.06.17	24.06.17	25.06.17
Статика: 15 секунд на каждый удар	Резина: 1,5 минуты на каждый удар	Гантели: 1,5 минуты на каждый удар	Работа по лапам с утяжелите- лями: 1,5 мин на каж- дую связку	Работа в парах: 1,5 минуты по заданию	Выходной	Выходной
26.06.17	27.06.17	28.06.17	29.06.17	30.06.17	01.07.17	02.07.17
Статика: 20 секунд на каждый удар	Резина: 2 минуты на каждый удар	Гантели: 2 минуты на каждый удар	Работа по лапам с утяжелите- лями: 2 мин на каждую связку	Работа в парах: 2 минуты по заданию	Выходной	Выходной
03.07.17	04.07.17	05.07.17	06.07.17	07.07.17	08.07.17	09.07.17
Статика: 30 секунд на каждый удар	Резина: 3 минуты на каждый удар	Гантели:3 минуты на каждый удар	Работа по лапам с утяжелите- лями: 3 мин на каждую связку	Работа в парах: 3 минуты по заданию	Выходной	Выходной

Для повышения эффективности технической подготовки спортсмена, использовался спортивный инвентарь: эспандер лыжника с 4 резинами на ноги и руки, гантели 2 кг, утяжелители на ноги 500 грамм [5].

Все упражнения на статику проводились на протяжении одного и того же времени: 10 сек, 15 сек, 20 сек, 30 сек с перерывом.

Все упражнения с эспандером лыжника с 4 резинами на ноги и руки, гантели, работа на лапах и в парах проводились на протяжении одного и того же времени: 1 минута, 1,5 минуты, 2 минуты, 3 минуты с перерывом.

Вторые учебно-тренировочные сборы прошли на увеличение скорости и силы ударов с 17 июля по 6 августа по две тренировки в день (таблице 2).

Все упражнения на комбинирование связок руками и ногами проводились на протяжении одного и того же времени: 1 минута, 2 минуты, 3 минуты с перерывом.

Третьи учебно-тренировочные сборы прошли на увеличение выносливости с 14 августа по 1 сентября по три тренировки в день (таблице 3).



Таблица 2

Тренировочный процесс скоростно-силовой подготовки

17.07.17 Утро	18.07.17 Утро	19.07.17 Утро	20.07.17 Утро	21.07.17 Утро	22.07.17 Утро	23.07.17 Утро
Фехтование: 1 минуту на каждую связ- ку	Резина: 1 минуту на каждую связку	Гантели: 1 минуту на каждую связку	Работа на лапах с утяжелите- лями: 1 мин на каждую связку	Работа в парах: 1 минута по заданию	Бег: 10 ми- нут + ОФП	Выходной
17.07.17 Вечер	18.07.17 Вечер	19.07.17 Вечер	20.07.17 Вечер	21.07.17 Вечер	22.07.17 Вечер	23.07.17 Вечер
Ускорения: 10 сек * 12 раундов + ОФП	Ускорения: 10 сек * 12 раундов + ОФП	Ускорения: 10 сек * 12 раундов + ОФП	Ускорения: 10 сек * 12 раундов + ОФП	Ускорения: 10 сек * 12 раундов + ОФП	Выходной	Выходной
24.07.17 Утро	25.07.17 Утро	26.07.17 Утро	27.07.17 Утро	28.07.17 Утро	29.07.17 Утро	30.07.17 Утро
Фехтование: 2 минуты на каждую связ- ку	Резина: 2 минуты на каждую связку	Гантели: 2 минуты на каждую связку	Работа на лапах с утяжелите- лями: 2 мин на каждую связку	Работа в парах: 2 минуты по заданию	Бег: 20 ми- нут + ОФП	Выходной
24.07.17 Вечер	25.07.17 Вечер	26.07.17 Вечер	27.07.17 Вечер	28.07.17 Вечер	29.07.17 Вечер	30.07.17 Вечер
Ускорения: 15 сек * 12 раундов + ОФП	Ускорения: 15 сек * 12 раундов + ОФП	Ускорения: 15 сек * 12 раундов + ОФП	Ускорения: 15 сек * 12 раундов + ОФП	Ускорения: 15 сек * 12 раундов + ОФП	Выходной	Выходной
31.07.17 Утро	01.08.17 Утро	02.08.17 Утро	03.08.17 Утро	04.08.17 Утро	05.08.17 Утро	06.08.17 Утро
Фехтование: 3 минуты на каждую связ- ку	Резина: 3 минуты на каждую связку	Гантели: 3 минуты на каждую связку	Работа на лапах с утяжелите- лями: 3 мин на каждую связку	Работа в парах: 3 минуты по заданию	Бег: 30 ми- нут + ОФП	Выходной
31.07.17 Вечер	01.08.17 Вечер	02.08.17 Вечер	03.08.17 Вечер	04.08.17 Вечер	05.08.17 Вечер	06.08.17 Вечер
Ускорения: 20 сек * 12 раундов + ОФП	Ускорения: 20 сек * 12 раундов + ОФП	Ускорения: 20 сек * 12 раундов + ОФП	Ускорения: 20 сек * 12 раундов + ОФП	Ускорения: 20 сек * 12 раундов + ОФП	Выходной	Выходной

Таблица 3

Тренировочный процесс к первенству Европы

14.08.17 Утро	15.08.17 Утро	16.08.17 Утро	17.08.17 Утро	18.08.17 Утро	19.08.17 Утро	20.08.17 Утро
Зарядка	Зарядка	Зарядка	Выходной	Зарядка	Зарядка	Зарядка
14.08.17 День	15.08.17 День	16.08.17 День	17.08.17 День	18.08.17 День	19.08.17 День	20.08.17 День
Мешки - 12	Бассейн - 12	Мешки - 12	Выходной	Мешки - 9	Бассейн - 9	Мешки - 9
14.08.17 Вечер	15.08.17 Вечер	16.08.17 Вечер	17.08.17 Вечер	18.08.17 Вечер	19.08.17 Вечер	20.08.17 Вечер
Пары 12+12	Пары 11+11	Пары 10+10	Выходной	Пары 9+9	Пары 8+8	Пары 7+7
21.08.17	22.08.17	23.08.17	24.08.17	25.08.17	26.08.17	27.08.17



Утро	Утро	Утро	Утро	Утро	Утро	Утро
Выходной	Зарядка	Зарядка	Выходной	Зарядка	Зарядка	Выходной
21.08.17	22.08.17	23.08.17	24.08.17	25.08.17	26.08.17	27.08.17
День	День	День	День	День	День	День
Выходной	Бассейн - 6	Мешки - 6	Выходной	Бассейн - 5	Мешки - 5	Выходной
21.08.17	22.08.17	23.08.17	24.08.17	25.08.17	26.08.17	27.08.17
Вечер	Вечер	Вечер	Вечер	Вечер	Вечер	Вечер
Выходной	Пары 6+6	Пары 5+5	Выходной	Пары 4+4	Пары 3+3	Выходной
28.08.17	29.08.17	30.08.17	31.08.17	01.09.17	02.09.17	03.09.17
Утро	Утро	Утро	Утро	Утро	Утро	Утро
Зарядка	Зарядка	Выходной	Зарядка	Зарядка	Взвешивание	Жеребьёвка
28.08.17	29.08.17	30.08.17	31.08.17	01.09.17	02.09.17	03.09.17
День	День	День	День	День	День	День
Бассейн - 4	Мешки - 4	Выходной	Бассейн - 3	Мешки - 3	Взвешивание	Жеребьёвка
28.08.17	29.08.17	30.08.17	31.08.17	01.09.17	02.09.17	03.09.17
Вечер	Вечер	Вечер	Вечер	Вечер	Вечер	Вечер
Пары 2+2	Пары 4	Выходной	Пары 3	Пары 2	Взвешивание	Жеребьёвка

В отличие от кубка Мира 2017 года тренировочный процесс Ксении Артебякиной к первенству Европы был больше на технику работы ног и скоростно-силовую работу рук.

Результаты и их обсуждение. Результаты выступления Ксении Артебякиной на первенстве Европы 2017 года в г. Скопье, Македония представлены на рисунке:

1/8: Kseniia Artebiakina (RUS) vs Nurhana Fazlich (AUS) - победа;

1/4: Kseniia Artebiakina (RUS) vs Celia Pico_Troitino (ESP) - победа;

1/2: Kseniia Artebiakina (RUS) vs Tyra Barada (SLO) - победа;

Final: Kseniia Artebiakina (RUS) vs Rihabe Abbasi (ITA) - проигрыш.

Результаты, представленные на рисунке, указывают, что спортсменка Ксения Артебякина увеличила технику ударов ног и физические данные ударов рук.

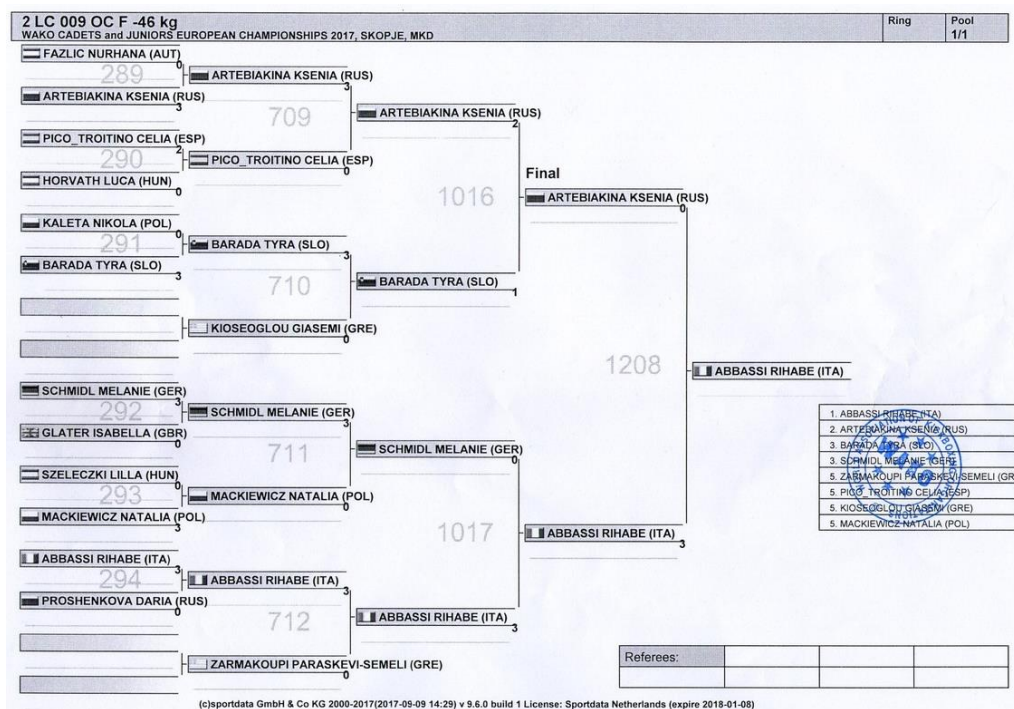


Рис. Результат выставления Ксении Артебякиной на первенстве Европы в г. Скопье, Македония с 02 по 10 сентября 2017 года



Это отражается на стабильном результате международных соревнований в течении 3 лет, где кикбоксер уверенно одержала победу у действующего победителя первенства Европы и Мира Nurhana Fazlich из Австрии и неоднократного победителя кубка Европы и Мира Tuga Barada из Словении. Так же уверенно одолев спортсменку из Испании. В финале из-за нехватки времени во втором раунде уступила в 2 балла действующей победительнице кубка Мира, спортсменки из Италии.

Таким образом, увеличение технического и скоростно-силового потенциала кикбоксера позволило с успехом выступить на первенстве Европы 2017 года в г. Скопье (Македония) и завоевать серебряную медаль.

Заключение. Физическая и техническая подготовка в тренировке спортсменов высокого класса имеет приоритетное направление в учебно-тренировочном процессе. Одним из основных, в этой связи, является выявление «проблемных» зон подготовки кикбоксера и целенаправленное воздействие на них, позволяет не только улучшить его функциональное состояние, но и значительно повысить результативность соревновательной деятельности. Определение недостаточной функциональной подготовки при нанесении прямых ударов предопределило необходимость использования в индивидуализированном тренировочном процессе кикбоксера гантелей, эспандера лыжника с 4 резинами и утяжелителей, которые применялись постоянно в тренировочном процессе, за исключением трехнедельного цикла перед началом ответственных соревнований.

Список литературы

1. Воронин И.Ю., Потеряхин А.А. Кикбоксинг. Поинтфайтинг: учеб.-метод. пособие. Белгород: ООО «Эпицентр», 2018. 56 с.
2. Воронин И.Ю., Потеряхин А.А. Кикбоксинг. Лайт-контакт: учеб.-метод. пособие. Белгород: ООО «Эпицентр», 2018. 56 с.
3. Воронин И.Ю., Потеряхин А.А. Кикбоксинг. Техника для начинающих спортсменов: учеб.-метод. Пособие. Белгород: ООО «Эпицентр», 2018. 56 с.
4. Воронин И.Ю., Потеряхин А.А. Эффективность обучения основным ударам начинающих кикбоксеров в разделе кик-лайт // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. 2018. С. 95-104.
5. Воронин И.Ю., Потеряхин А.А. Эффективность обучения основным ударам начинающих кикбоксеров в разделе лайт-контакт // Актуальные проблемы организации массового спорта в регионах РФ на современном этапе. 2018. С. 43-52.
6. Воронин И.Ю., Потеряхин А.А. Эффективность обучения основным ударам начинающих кикбоксеров в разделе поинтфайтинг // Научный журнал «Дискурс». 2017. 12 (14). С. 15-27.
7. Иванов, А.Л Кикбоксинг [Текст] / Киев: Книга-Сервис, Перун, 1995. 312 с.
8. Клещев, В.Н. Кикбоксинг: учебник для вузов. М.: Академический проект, 2006. 228 с.
9. Ashley S. Kickboxing. England: Lumina Press, 2011. 139 p.
10. Falsoni E. Kickboxing the phenomenology of a sport. Milan: miolografiche s.r.l., 2011. 205 p.

УДК 796.323.2

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ БАСКЕТБОЛИСТОВ 8-9 ЛЕТ (НА ПРИМЕРЕ ГНП - 1)

¹Воронин И.Ю., ¹Саласин А.Ю., ¹Терехов Г.П., ²Лукин В.А., ³Помазанов А.И.
¹Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
г. Белгород, Россия

²Шебекинский техникум промышленности и транспорта, г. Шебекино, Россия

³Средняя общеобразовательная школа №3, г. Шебекино, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются различные технические приёмы в баскетболе, специфика их обучения. За основу обучения были взяты тесты, которые



необходимы для овладения основными техническими приёмами. Предложенные тесты нашли свое подтверждение в полученных результатах при обучении групп начальной подготовки.

Ключевые слова: баскетбол, технические приёмы, специфика обучения, контрольные тесты.

TECHNIQUES IN TRAINING OF 8-9 YEAR BASKET PLAYERS (ON THE EXAMPLE OF GNP-1)

¹Voronin I.Y., ¹Salasin A.Y., ¹Terekhov G.P., ²Lukin V.A., ³Pomazanov A.I.

¹Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia

²Shebekinsky College of Industry and Transport, Shebekino, Russia

³Secondary school №3, Shebekino, Russia

Abstract. This article discusses various techniques in basketball with the specific features of training. The training was based on tests necessary to master the basic techniques. The proposed tests were confirmed in the results obtained in the training of initial training groups.

Key-words: basketball, techniques, training specific features, control tests.

Введение. Баскетбол –это спортивная игра, которая состоит из естественных движений; ходьба, бег, прыжки. Специфических двигательных действий без мяча; остановки, повороты, финты, а также с мячом; передачи, броски и ведения. Поэтому, разносторонне владение техникой баскетбола – одна из главных задач обучения юных баскетболистов [1, 2].

Правильная начальная постановка техники зависит от профессионализма спортивного наставника, его теоретической подготовленности, эрудиции, знание современных обучающих технологий, степени владения методикой обучения конкретному разделу программы и является основой для достижения высоких спортивных результатов [3].

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели использовались следующие методы: педагогический эксперимент. В ходе педагогического исследования, группа начальной подготовки занималась по разработанной методике, поэтапно: обучение в упрощенных условиях, в усложненных условиях, обучение с применением игровых упражнений и подвижных игр; работа по ознакомлению с теоретическими основами, обучению базовым элементам баскетбола и начальному изучению технических приемов спортивной игры баскетбол была проведена на первом этапе. При разучивании элементов баскетбола (стойка баскетболиста, перемещения) применяли специальные упражнения. Для эффективного обучения техническим приемам (в нападении), использовали подготовительные и подводящие упражнения.

Второй этап обучения подразумевал усложнение выполнения технических приемов (усложненные условия); от статических действий на месте, к динамическим действиям; от обособленного одиночного исполнения, к сочетанию с другими действиями.

Третий этап обучения длительностью предполагал включение в тренировочный процесс игровых упражнений и подвижных игр. При внедрении игрового материала в тренировочный процесс, учитывалось целенаправленное воздействие игровых упражнений на специфику двигательных функций и техническую подготовку. В совершенствовании точной и быстрой передачи мяча во время передвижения и групповому взаимодействию игроков применялась подвижная игра «Баскетбол без ведения».

Педагогическое тестирование по показателям физической и технической подготовленности юных баскетболистов. Для оценки подготовленности применялись тесты, которые полностью стандартизированы, то есть, проверены на повторяемость, устой-



чивость, информативности [4]. За основу были взяты тесты: а) передвижение в защитной стойке – используется для определения скоростной координации движений. Юный спортсмен находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперед в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всей группы одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах); б) ведением мяча – используется для оценки техники ведения мяча. Игрок с мячом в руках находится за лицевой линией. По сигналу тренера игрок начинает ведение левой рукой в направлении противоположного щита, в центральной линии площадки выполняет перевод мяча с отскоком спереди на правую руку, в дальнейшем игрок выполняет ведение мяча правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска, игрок делает подбор мяча и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, в центральной линии площадки выполняет перевод мяча с отскоком спереди на левую руку, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой; в) передача мяча в движении – используется для определения техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, делает подбор мяча и передает его партнеру №1 двумя руками от груди и начинает движение к противоположному щиту, получив обратно мяч от партнера №1, передает его двумя руками партнеру №2 и т.д. После передачи от партнера №3, обучающийся выполняет атаку в корзину. Подбирает мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи двумя руками от груди; г) штрафные броски – используют для определения техники выполнения броска в корзину. Заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается; обучающиеся выполняют по 15 бросков со «штрафной» линии.

Педагогический эксперимент. В дальнейшем, в ходе педагогического исследования, группа начальной подготовки занималась по разработанной методике, поэтапно: обучение в упрощенных условиях, в усложненных условиях, обучение с применением игровых упражнений и подвижных игр.

Исследование в рамках педагогического эксперимента составило семь месяцев, начало в сентябре 2017 года по март 2018 года и проводилось на базе СК «Юность» г. Шебекино. В эксперименте были задействованы 16 юных баскетболистов 8-9 лет (группы начальной подготовки).

Результаты и их обсуждение. Для определения эффективности разработанной методики обучения техническим приемам начинающих баскетболистов проведен педагогический эксперимент, в рамках тренировочного процесса. В результате эксперимента были выявлены: исходный уровень показателей группы; изменения результатов к середине эксперимента; показатели группы в завершении исследования.

Изменения показателей в тесте «передвижение в защитной стойке» в виде рис. 1.

Из представленных на рис. 1 показателей тестирования следует, что результаты юных баскетболистов в тесте «передвижение в защитной стойке» имеют положительные изменения. Показатели улучшились к середине педагогического эксперимента относительно исходных данных на 0,7(с) и составили 10,9(с). В завершении среднегрупповые показатели в тесте сократились на 0,8(с) и составили 10,1(с), что является нормативным результатом.

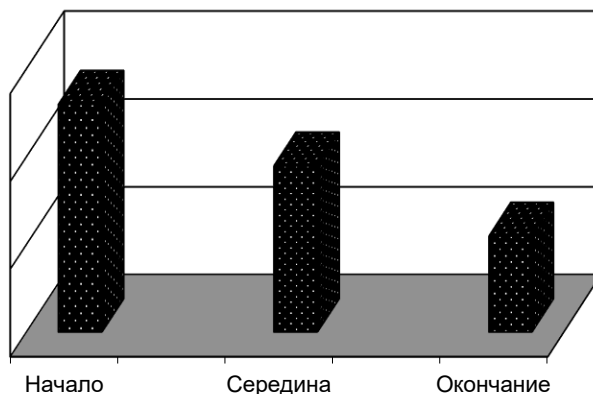


Рис. 1. Изменение показателей юных баскетболистов в тесте «передвижение в защитной стойке» в ходе педагогического эксперимента (с)

Представим динамику результатов в тесте «челночный бег с ведением мяча» в виде рис. 2.

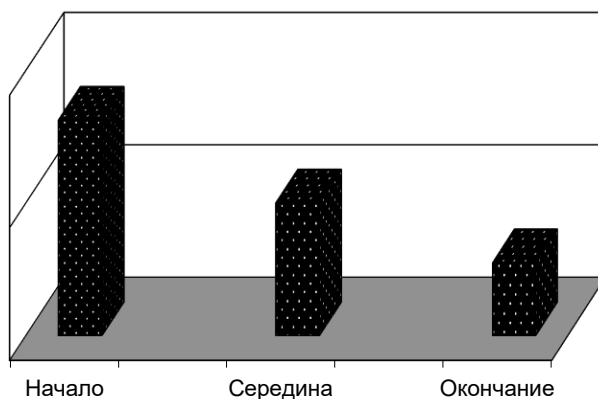


Рис. 2. Изменение показателей юных баскетболистов в тесте «челночный бег с ведением мяча» в ходе педагогического эксперимента (с)

Из представленных на рис. 2 показателей тестирования следует, что результаты юных баскетболистов, в тесте «челночный бег с ведением мяча» улучшились на 1,25 (с) и составили 16 (с), а результаты третьего тестирования (в завершении эксперимента) сократились, на 0,9 (с) и составили 15,1 (с).

Представим изменения показателей в тесте «передача мяча в движении» в виде рис. 3.

Из результатов, представленных на рисунке 3, следует, что показатели юных баскетболистов улучшились в выполнении технического приема передача мяча к середине педагогического эксперимента на 1,1 (с). К завершению исследования, отведенное на выполнение технического приема (передача мяча) время, сократилось на 0,8 (с) и составило 14,1 (с).

Представим изменения результатов в тесте «штрафной бросок» в процентном соотношении в виде рис. 4.

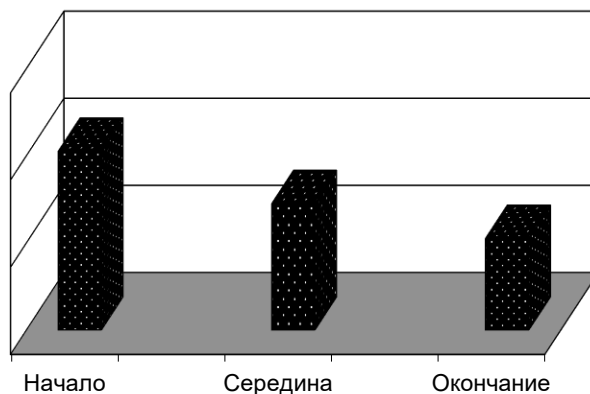


Рис. 3. Изменение показателей юных баскетболистов в тесте «передача мяча в ходе педагогического эксперимента (с)

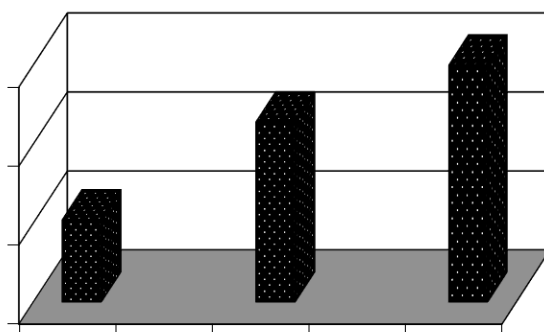


Рис. 4. Изменение показателей юных баскетболистов в тесте «штрафной бросок» в ходе педагогического эксперимента (%)

На рис. 4 изображена динамика реализации штрафных бросков. На начальном этапе эксперимента среднегрупповая результативность бросков равнялась (1,56), что составляет 10,4%, на втором тестировании, середине эксперимента результаты улучшились до (3,43) и составили 22,8 % реализации, к завершению эксперимента реализация штрафных бросков увеличилась до 30%, что составило средний результат группы (4,5).

Выводы.

1. Разработана методика обучения техническим приемам в нападении игры баскетбол, которая состоит из трех взаимосвязанных этапов обучения с применением обучения в упрощенных и усложненных условиях и применения игровых упражнений и подвижных игр.

2. Педагогический эксперимент показал, что среднегрупповые показатели баскетболистов: в тесте «передача мяча» улучшились к завершению эксперимента на 12,3%; в тесте «штрафной бросок» результативность с 10,4% возросла на 19,6% и составила 30%, от реализованных бросков; в тесте «челночный бег с ведением мяча» улучшились на 12,4%; в тесте «передвижение в защитной стойке» результаты улучшились на 12,7%.

Список литературы

1. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. К.: Здоровье, 1985. 144 с.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М., 1997. 224 с.



3. Кондаков В.Л., Воронин И.Ю., Монтус М.В., Саласин А.Ю., Мильская Е.В. Совершенствование броска одной рукой баскетболистов школьной секции // Научный журнал Дискурс. 2017. №9 (11). С. 12-19.

4. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол: начальный этап обучения. М.: Дрофа, 2003. 176 с.

УДК 796.856.012

ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ТХЭКВОНДО

Елецкий С.Н.

*Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко,
г. Луганск, Луганская Народная Республика*

Аннотация. В статье осуществлен сравнительный анализ экспериментальных данных, которые позволили обосновать эффективность применения специальных упражнений, воздействующих на отдельные сенсорные системы, с целью совершенствования их функций и на фоне этого - определение степени изменения уровня физической подготовленности юных тхэквондистов.

Ключевые слова: сенсорные системы, двигательные анализаторы, функциональное состояние, физическая подготовленность, специальные средства, тхэквондо.

INCREASING OF THE FUNCTIONAL CONDITION OF SENSORY SYSTEMS AND THEIR VALUE IN TAEKWONDO

Eletsky S.N.

*Luhansk National University named after Taras Shevchenko,
Lugansk, Lugansk People's Republic*

Abstract. The article presents the comparative analysis of experimental data, which made it possible to substantiate the effectiveness of special exercises affecting individual sensory systems in order to improve their functions and on its background determining the degree of change in the physical fitness level of young taekwondo players.

Key-words: sensory systems, motor analyzers, functional state, physical fitness, special means, taekwondo.

Актуальность. Ряд исследователей занимались вопросами физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста, которые активно тренируются в ДЮСШ. В своих работах они указывают на повышение ее уровня за счет изменения средств, преимущественно воздействуя на отдельные двигательные способности [1, 2, 3]. Взаимосвязь физической подготовленности с уровнем активности различных сенсорных систем (двигательной, зрительной, слуховой, вестибулярной и тактильное) рассматривается в работах Л.Д. Назаренко; В.М. Платонова; Т.Ю. Круцевич; Б. Шияна, В. Папуши и др. [5]. Специалисты в области физиологии, физического воспитания и спорта считают, что формирование и совершенствование двигательных навыков невозможно без участия сенсорных систем. Они констатируют, что в зависимости от характера и сложности двигательного действия, ведущую роль могут играть преимущественно двигательный, зрительный, слуховой, вестибулярный и тактильный анализаторы. Большое значение при выполнении движений имеет двигательная сенсорная система. Ей принадлежит ведущая роль в управлении движениями. Без ее участия не может быть осуществлена даже самая двигательная деятельность. Исследователи рассматривали вопрос влияния отдельных анализаторов на двигательную сферу школьников, влияния



специальных физических упражнений на функциональное состояние отдельных анализаторов и систему анализаторов. Однако, все эти исследования не поднимали вопрос комплексного воздействия зрительного, слухового, вестибулярного и тактильного анализаторов на физическую подготовленность детей-спортсменов младшего школьного возраста [4, 8].

Итак, современные требования, предъявляемые обществом к состоянию здоровья и физической подготовленности детей, обуславливают необходимость качественного улучшения методики физического воспитания младших школьников путем воздействия на сенсорные системы специальных физических упражнений с целью повышения уровня их функциональной активности. Большое количество исследователей занималась вопросами физической подготовленности учащихся младших классов. В своих работах они указывают на ее повышение, за счет включения в уроки физической культуры младших школьников различных физических упражнений. Так, авторы предлагают использовать: дозированную ходьбу, средства украинской народной физической культуры, упражнения спортивно-игрового характера, легкоатлетические и циклические упражнения, комплексы подвижных игр и игровых упражнений, упражнения, направленные на воспитание скоростных и основных физических качеств, целенаправленные кратковременные упражнения методом круговой тренировки [1, 2, 3, 4, 6, 7]. Таким образом, исследования многих специалистов свидетельствуют о том, что физическая подготовленность и физическое развитие детей зависит от функционального состояния анализаторов, на который можно положительно влиять специальными физическими упражнениями. Однако, при анализе научной литературы мы нашли данные, отражающие развитие лишь отдельных сенсорных систем у детей младшего школьного возраста. Работ, касались бы вопрос интегральной взаимодействия зрительного, вестибулярного, слухового, тактильного анализаторов и физической подготовленности школьников младших классов нами не найдено.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что уровень физической подготовленности зависит от функционального состояния анализаторов. Развития и функциональному совершенствованию сенсорных систем в процессе обучения и воспитания способствует рациональное тренировки с помощью специальных упражнений и игр. При этом следует отметить, что вопрос о комплексное воздействие зрительного, слухового, вестибулярного и тактильного анализаторов на физическую подготовленность младших школьников изучении недостаточно. Поэтому считаем необходимым исследовать эту проблему, путем экспериментального включения в содержание уроков физической культуры и других форм физического воспитания в школе специально подобранных упражнений, с целью улучшения функционального состояния сенсорных систем и уровня физической подготовленности учащихся младших классов, занимающихся тхэквондо.

Цель исследования – определить степень влияния специально направленных упражнений на функциональное состояние анализаторов, на уровень физической подготовленности младших школьников, занимающихся тхэквондо.

Задачи исследования:

1. На основании теоретического анализа научно-методической литературы определить проблему влияния функционального состояния сенсорных систем на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста, занимающихся тхэквондо.
2. Исследовать уровень физической подготовленности младших школьников, занимающихся тхэквондо.
3. Выявить изменения уровня физической подготовленности после внедрения разработанной системы специально направленных упражнений.



Изложение основного материала исследования. Исследования проводились на базе общеобразовательной школы № 26 г. Луганска. В них приняли участие 50 школьников 3-х классов, из которых были сформированы экспериментальную и контрольную группы. Экспериментальную группу составляли 28 человека (16 мальчиков и 12 девочек) – 3Б класс, а контрольную группу – 22 (11 мальчиков и 11 девочек) – 3А класс.

Исследование проводилось поэтапно. На первом этапе осуществлялось педагогическое наблюдение, предварительное исследование и анализ научно-методической литературы, который позволил изучить состояние исследуемой проблемы и разработать программу исследования. Были определены цель, задачи исследования, подобранные доступные и информативные методы исследования, определенный контингент испытуемых. Проведенный анализ государственной программы для общеобразовательных учебных заведений "Основы здоровья и физическая культура 1 - 11 классы", методических рекомендаций для учителей физической культуры, а также календарных планов и конспектов уроков учителей физической культуры. В результате анализа установлено, что в них недостаточно внимания уделяется упражнениям, направленным на изменение функционального состояния сенсорных систем. Педагогическое наблюдение осуществлялось с целью уточнения содержания и методики проведения уроков физической культуры в младших классах, изучение состояния усвоения учебного материала школьников и уровня их физической подготовленности, а также обращалось внимание на количество предлагаемых для выполнения упражнений, которые способствуют активизации функций сенсорных систем. Педагогическое наблюдение показало, что некоторое программный учебный материал достаточно сложным для овладения учащимися младших классов, одной из причин чего и является недостаточный уровень развития физических качеств. Анализ содержания уроков физической культуры показал наличие незначительного количества упражнений, воздействующих на зрительный, слуховой, вестибулярный и тактильный анализаторы.

Для проведения педагогического эксперимента испытуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группы.

На первом этапе эксперимента было проведено предварительное тестирование с целью установления идентичности экспериментальной и контрольной групп, не выявило достоверных различий между ними. На этом же этапе осуществлялось определение начального уровня физической подготовленности учащихся младших классов.

На втором этапе был проведен педагогический эксперимент, в ходе которого осуществлялось предварительное и итоговое тестирование уровня двигательной подготовленности.

В течение учебного года школьники контрольной группы занимались по общепринятой программе для общеобразовательных учебных заведений "Основы здоровья и физическая культура 1-11 классы», а в учебный процесс по физическому воспитанию экспериментальной группы вместе с общепринятой программе дополнительно включались специальные упражнения и подвижные игры, направленные на изменение функционального состояния систем анализаторов.

В ходе занятий с учащимися экспериментальной группы, постепенно повышали нагрузку: увеличивали дозировку, сложность и скорость выполнения упражнений и игр, применяли изменение наглядных ориентиров, исключение зрительного контроля и др. Нагрузка менялось по возрасту, физической подготовленности и с учетом индивидуальных особенностей школьников.

Второй этап эксперимента заключался в дополнении содержания уроков физической культуры экспериментальной группы специально подобранными физическими упражнениями и подвижными играми, направленными на активизацию зрительного,



слухового, вестибулярного и тактильного анализаторов. Для изменения функционального состояния зрительного анализатора применялись: упражнения с определением расстояния между различными предметами, определением и сравнением формы, размеров, цвета предметов, расположенных на разных расстояниях (от минимального до максимально возможного от ученика) упражнения, при выполнении которых движения руками, ногами или туловищем, необходимо сопровождать глазами, а также упражнения с предметами, где фиксировался глазами направление передвижения предметов. Для воздействия на слуховой анализатор использовались: подача команд с изменением тембра и громкости голоса; музыкальное сопровождение с изменением темпа и ритма; упражнения на внимание с использованием звуковых раздражителей и помех; выполнение упражнений при ограничении возможностей слухового анализатора. Для изменения функционального состояния вестибулярного анализатора применялись: прыжки с поворотами на 90° , 180° и 360° с различными начальными положениями головы; бег и ходьба с внезапными остановками; вращения вокруг собственной оси; быстрые наклоны головы и туловища; выполнения перечисленных упражнений при отсутствии зрительного контроля. Для воздействия на тактильную сенсорную систему: движения пальцами одной руки или двух рук одновременно; использование принципа сопоставления «большого» пальца остальным пальцам; использование принципа сопоставления пальцев одной руки, пальцам другой; определение форм и размеров различных спортивных предметов, а также их различия по характеру поверхности без зрительного контроля. Все перечисленные упражнения для развития сенсорных систем использовались в подвижных играх.

Эксперимент был построен на основании общепринятых принципов и методов обучения. На третьем этапе проводилась обработка и сравнительный анализ полученных данных, которые позволили обосновать эффективность использования специальных упражнений, воздействующих на отдельные сенсорные системы, с целью совершенствования их функций и на фоне этого - определение степени изменения уровня физической подготовленности младших школьников. Были сделаны выводы и практические рекомендации.

Физическая подготовленность школьников 9 лет определялась по показателям развития скорости, координационных способностей, гибкости, силы и выносливости. Использовались тесты, предлагаемые в "государственных тестах и нормативах оценки физической подготовленности населения России"; школьной программе "Основы здоровья и физическая культура 1- 11 классы", а также применялись дополнительные тесты, предложенные Л.П. Сергиенко. Уровень развития скорости мы определяли по результатам бега на 30 м, которые представлены в табл. 1.

Таблица 1

Показатели уровня развития быстроты школьников экспериментальной и контрольной групп до эксперимента (бег 30 м, с)

Группы	Показатели	
	Мальчики	Девочки
Экспериментальная	7,09±0,09	7,41±0,1
Контрольная	6,99±0,18	7,53±0,17
t	0,45	0,57
p	>0,05	>0,05

Анализируя показатели тестирования бега на 30 м в возрастном аспекте, отмечено, что у мальчиков показатели несколько лучше, чем у девочек. Сравнение результатов исследований с государственными тестами, показало, что у школьников, как экспериментальной, так и контрольной групп, они ниже оценку 2 балла.

Анализируя данные, полученные после использования в процессе физического



воспитания школьников младших классов специальных упражнений, направленных на улучшение функционального состояния сенсорных систем, приведенных в табл. 2, обнаружено, что у школьников экспериментальной группы уровень развития быстроты, по показателям бега на 30 м, значительно улучшились и эти различия в экспериментальной группе достоверны ($p < 0,001$).

Таблица 2

Показатели уровня развития быстроты школьников экспериментальной и контрольной групп после эксперимента (бег 30 м, с)

Группы	Показатели	
	Мальчики	Девочки
Экспериментальная	6,12±0,09	6,46±0,1
Контрольная	6,68±0,16	7,17±0,12
t	3,03	4,42
p	<0,01	<0,001

Прирост результатов в беге на 30 м у мальчиков составил 13,6%, у девочек - 12,8%. Следует отметить, что по данным бега на 30 м у мальчиков наблюдается более существенный прирост в показателях, чем у девочек. Сравнение результатов бега на 30 м, полученных после эксперимента, с государственными тестами, показало, что в экспериментальной группе, как у мальчиков, так и у девочек, они стали приближаться к 3-м баллам. Анализ результатов в контрольной группе свидетельствует о том, что изменений в оценке показателей не произошло, они, как и при первичном исследовании, соответствуют оценке ниже 2 балла.

Таким образом, использование комплекса специальных упражнений, положительно повлияло на функциональное состояние исследуемых сенсорных систем, и повышение уровня развития скорости в экспериментальной группе.

Уровень развития выносливости школьников младших классов.

Об уровне развития выносливости мы судили по показателям выполнения бега на 500 м (с), которые представлены в табл. 3, 4. Анализ полученных результатов показал, что результаты мальчиков преобладали над показателями девочек во всех возрастных группах.

Таблица 3

Показатели уровня развития выносливости школьников экспериментальной и контрольной групп до эксперимента (бег 500м) (с)

Группы	Показатели	
	Мальчики	Девочки
Экспериментальная	152±2,23	173±1,85
Контрольная	150,8±2,81	171,4±3,0
t	0,34	0,45
p	>0,05	>0,05

Таблица 4

Показатели уровня развития выносливости школьников экспериментальной и контрольной групп после эксперимента (бег 500м) (с)

Группы	Показатели	
	Мальчики	Девочки
Экспериментальная	145,53±2,53	167,56±11,92
Контрольная	46,3±3,17	161,8±4,67
t	0,19	1,14
p	>0,05	>0,05

Анализ данных, полученных после использования комплекса специально направленных упражнений показал, что у школьников экспериментальной группы, как



у мальчиков, так и у девочек результаты уровня развития выносливости улучшились.

Рассматривая данные, полученные после эксперимента в возрастной и половой аспектах, следует отметить, что по показателям бега на 500 м у школьников экспериментальной группы характер различий существенно не изменился, по сравнению с первоначальными исследованиями.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Многие исследователи, занимаясь вопросами физической подготовленности учащихся младших классов, указывают на повышение ее уровня за счет преимущественного включения в уроки физической культуры младших школьников различных физических упражнений. Нами было исследовано влияние комплекса специальных упражнений, направленных на улучшение функционального состояния отдельных параметров сенсорных систем, и как следствие - на уровень физической подготовленности школьников младших классов, который определялся по качеству выполнения тестов, предлагаемых в "Государственных тестах и нормативах оценки физической подготовленности населения России"; школьной программе "Основы здоровья и физическая культура 1 - 11 классы", а также дополнительных тестов, предложенных Л.П. Сергиенко. Показатели первичного тестирования двигательной подготовленности школьников 9 лет позволяют утверждать, что уровень развития физических качеств, при сравнении с государственными нормативами, в среднем соответствует оценке "удовлетворительно" (скорость – ниже оценки 2 балла; координационные способности – 3 балла; гибкость – 2 балла; сила – 4 балла). Показатели выносливости по оценочной шкале государственных норматив не сравнивались, поскольку применялись тесты, предложенные Л.П. Сергиенко (2001).

Анализ результатов повторных исследований, полученных после использования комплекса специальных упражнений обнаружил, что в показателях уровня развития двигательных качеств также произошли изменения. Исследование уровня физической подготовленности после использования комплекса специальных упражнений свидетельствует о достоверном улучшении у школьников экспериментальной группы уровня развития быстроты ($p < 0,001$), координационных способностей ($p < 0,001$), гибкости ($p < 0,05 - 0,001$) и силы ($p < 0,05 - 0,01$). Показатели выносливости практически не изменились.

Проведенные исследования свидетельствуют о положительном влиянии предложенных нами комплексов специально направленных упражнений на функциональное состояние сенсорных систем и, как следствие, на уровень физической подготовленности школьников младших классов, что позволяет рекомендовать учителям физической культуры, учителям начальных классов, тренерам по видам спорта, а также родителям дополнять содержание процесса физического воспитания, спорта и самостоятельную двигательную деятельность школьников, разработанной системой специально направленных упражнений.

Список литературы

1. Арзютова М. Украинский борьба на поясах: учебная программа для ДЮСШ. Мин-молодьспорт, 2013. 58 с.
2. Белоусов А.Н. Теория и методика физического воспитания учащихся младших классов: учебное пособие. Иркутск: Издательство Иркутск института, 1982. 103 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. М.: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
4. Лях В.И. Циклические упражнения в развитии координационных способностей младших школьников // Физическая культура в школе. 1990. № 9. С. 20-23.
5. Назаренко Л.Д. Место и значение точности как двигательного-координационного качества // Физическая культура. 2001. № 2. С. 4-9.
6. Назаренко Л.Д., Фунина Е.Е. Влияние точности движений на эффективность их



усвоения школьниками младшего возраста // Физическая культура. 2004. № 6. С. 47-50.

7. Сетко Н.П., Макарова Т.М., Сетки И.М. Динамика изменения функционального состояния основных систем организма младших школьников, как основа адаптации к социальным и школьным условиям жизнедеятельности // Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке: мат-лы междунар. конгресса. М., 2004. Ч. 3. С. 138-139.

8. Терентьева Н.Н., Малка В. Повышение функции вестибулярного анализатора с помощью специальных физических упражнений // Медицинские проблемы физической культуры: Республ. межвед. сб. М., 1993. Вып. 12. С. 82-85.

УДК 796/799

ЗАНЯТИЯ ТХЕКВОНДО И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Елецкий С.Н.

*Луганский Национальный Университет имени Тараса Шевченко,
г. Луганск, Луганская Народная Республика*

Аннотация. В данной статье представлены особенности динамики психофизиологических показателей юных тхеквондистов и детей, не занимающихся спортом. Выявлено, что у подростков, не занимающихся спортом, состояние регуляторных механизмов в сердечно-сосудистой системе в процессе активизации деятельности центральной нервной системы характеризуется недостаточной пластичностью и с возрастом не меняется. Определено, что возбудимость корковых процессов у подростков, не занимающихся спортом, с возрастом увеличивается, но это увеличение также укладывается в динамику возрастных показателей и соответствует литературным данным.

Ключевые слова: тхеквондо, контроль, психофизиология, сенсомоторика.

CLASSES OF TAEKWONDO AND THEIR INFLUENCE ON PSYCHO-PHYSIOLOGICAL INDICATORS OF YOUNG ATHLETES

Eletsky S.N.

*Luhansk National University named after Taras Shevchenko,
Lugansk, Lugansk People's Republic*

Abstract. This article presents the features of the dynamics of psychophysiological indicators of young taekwondists and children not involved in sports. It is shown that in adolescents who are not involved in sports, the state of regulatory mechanisms in the cardiovascular system in the process of activating the activity of the Central nervous system is characterized by insufficient plasticity and does not change with age. It is determined that the excitability of cortical processes in adolescents not involved in sports increases with age, but this increase also fits into the dynamics of age indicators and corresponds to the literature data.

Key-words: Taekwondo, control, psychophysiology, sensomotrics.

Введение. Период повышенной чувствительности физического качества быстроты к средовым влияниям, в том числе психолого-педагогическим и тренерским, приходится на возраст 11-14 лет и к 15-летнему возрасту достигается его максимальный уровень. Именно в этом возрасте обеспечивается наибольший тренировочный эффект физического качества быстроты, недостижимый в другие возрастные периоды. В коре больших полушарий юных спортсменов функциональное состояние достигает оптимального уровня по показателям (возбудимости и лабильности), увеличиваются показатели высшей нервной деятельности, в том числе подвижность нервных процессов [4, 5].

Методы исследования. ПСМР – простая сенсомоторная реакция, частично ха-



рактирует состояние физиологической лабильности нервных центров и подвижности нервных процессов в центральной нервной системе. ПСМР является одним из элементарных показателей физического качества быстроты. Измерялась с помощью хронорефлексометра. В течение одной минуты предъявляли тридцать два световых сигнала, в ответ на которые необходимо как можно быстрее нажать пальцем кнопку прибора [1].

В процессе выполнения задания пальцевым датчиком регистрировалась ЧСС. Фиксировался средний результат тридцати двух попыток.

ВКП – возбудимость корковых процессов, частично характеризует состояние центральной нервной системы по показателю возбудимости. Расчет $VKP = (10000 / ПСМР(покой) - 40) / 30 * 100$. Оценка: ВКП от 76 % до 100 % - отлично; ВКП от 50 % до 75 % - хорошо; ВКП от 35 % до 49 % - удовлетворительно; ВКП от 0 % до 34 % - плохо; ВКП менее 0 % свидетельствует о нарушении функций нервной системы, о сильном переутомлении организма.

ЧССпср – частота сердечных сокращений во время выполнении простой сенсомоторной реакции частично характеризует состояние регуляции сердечно-сосудистой системы в процессе активизации деятельности центральной нервной системы.

Разность ЧССпср - ЧССпок. – характеризует состояние регуляторных механизмов в сердечно-сосудистой системе в процессе активизации деятельности центральной нервной системы.

Результаты и обсуждения. Активизация деятельности центральной нервной системы при выполнении ПСМР в норме приводит к увеличению ЧСС на 8-15 уд/мин. Увеличению ЧСС менее чем на 7 уд/мин - недостаточная пластичность регуляторных механизмов. Увеличению ЧСС более 20 уд/мин - избыточная реакция сердечно-сосудистой системы на активизацию деятельности центральной нервной системы. Если ЧСС не увеличивается или уменьшается (парадоксальная реакция) - регуляторные механизмы в сердечно-сосудистой системе не встраиваются во вновь формирующиеся функциональные системы обеспечения жизнедеятельности организма [2].

В таблице представлены психофизиологические показатели (ПСМР, ВКП, ЧССпср, разность ЧССпср - ЧССпок.) трёх групп подростков, не занимающихся спортом, и трёх групп юных спортсменов.

Таблица

Особенности динамики психофизиологических показателей юных спортсменов и детей, не занимающихся спортом ($M \pm m$)

Психофизиологический показатель	1-ГК	1-ГС	11-ГК	11-ГС	111-ГК	111-ГС
ЧССпок., уд/мин	84±1,45	85±0,87	80±1,33	75±0,99	76±0,40	64±0,33
ЧССпср, уд/мин	89±2,92	95±1,05	84±2,47	87±1,36	81±1,84	77±0,79
ЧССпср - ЧССпок., уд/мин	5	10	4	12	5	13
ПСМР, мс	203,3±17	187,4±10	192,8±16	176,7±9	179,1±14	158,2±11
ВКП, %	30,6	44,5	39,6	55,2	52,8	77,4

Примечание: 1-ГК - группа детей (10-11 лет) не занимающихся спортом, 11-ГК - группа детей (12-13 лет) не занимающихся спортом, 111-ГК группа детей (14-15 лет) не занимающихся спортом; 1-ГС - группа спортсменов (10-11 лет), 11-ГС - группа спортсменов (12-13 лет), 111-ГС - группа спортсменов (14-15 лет).

Возрастные изменения психофизиологических показателей у подростков, не занимающихся спортом. ЧССпср в группе подростков ГК-1 составила 89±2,92 уд/мин, ЧССпср в группе подростков ГК-11 уменьшилась на 5,6 % и составила 84±2,47



уд/мин. ЧССпсмер в группе подростков ГК-111 по сравнению с группой ГК-11 уменьшилась на 3,6 % и составила $81 \pm 1,84$ уд/мин.

ЧССпсмер у подростков, не занимающихся спортом, с возрастом уменьшается, но эти изменения укладываются в динамику возрастных особенностей и следуют за изменениями ЧСС в покое.

Разность ЧССпсмер - ЧССпок. в группе подростков ГК-1 составила 5 уд/мин, Разность ЧССпсмер - ЧССпок. в группе подростков ГК-11 составила 4 уд/мин. Разность ЧССпсмер - ЧССпок. в группе подростков ГК-111 составила 5 уд/мин.

Таким образом, у подростков, не занимающихся спортом, состояние регуляторных механизмов в сердечно-сосудистой системе в процессе активизации деятельности центральной нервной системы характеризуется недостаточной пластичностью и с возрастом не меняется.

Латентный период простой сенсомоторной реакции в группе ГК-1 подростков составил $203,3 \pm 17$ мс, латентный период простой сенсомоторной реакции в группе подростков ГК-11 уменьшился на 5,2 % и составил $192,8 \pm 16$ мс. Латентный период простой сенсомоторной реакции в группе подростков ГК-111 по сравнению с группой ГК-11 уменьшился на 7,2 % и составил $179,1 \pm 14$ мс.

Латентный период простой сенсомоторной реакции у подростков, не занимающихся спортом, с возрастом уменьшается, но эти изменения укладываются в динамику возрастных показателей и соответствуют многочисленным литературным данным.

Возбудимость корковых процессов в группе подростков ГК-1 составила 30,6 % (плохо), возбудимость корковых процессов в группе подростков ГК-11 увеличилась на 29,4 % и составила 39,6 % (удовлетворительно). Возбудимость корковых процессов в группе подростков ГК-111 по сравнению с группой ГК-11 увеличилась на 33,3 % и составила 52,8 % (хорошо).

Возбудимость корковых процессов у подростков, не занимающихся спортом, с возрастом увеличивается, но это увеличение также укладывается в динамику возрастных показателей и соответствует литературным данным [6].

Психофизиологические показатели юных спортсменов при влиянии тренировочных нагрузок на организм. В первой группе ГС-1 юных спортсменов ЧССпсмер составила $95 \pm 1,05$ уд/мин, во второй группе ГС-11 ЧССпсмер уменьшилась на 8,4 % и составила $87 \pm 1,36$ уд/мин. ЧССпсмер в третьей группе ГС-111 составила $77 \pm 0,79$ уд/мин, т. е. уменьшилась по сравнению со второй группой на 11,5 %.

Изменения ЧССпсмер в процессе тренирующих воздействий следуют за динамикой возрастных изменений, несколько опережая их.

В первой группе ГС-1 юных спортсменов разность ЧССпсмер - ЧССпок. составила 10 уд/мин. Во второй группе ГС-11 разность ЧССпсмер - ЧССпок. увеличилась на 20 % и составила 12 уд/мин. Разность ЧССпсмер - ЧССпок. в третьей группе ГС-111 составила 13 уд/мин, т. е. увеличилась по сравнению со второй группой на 8,3 %.

В процессе тренирующих воздействий первого года занятий разность ЧССпсмер - ЧССпок. резко увеличивается, затем выходит на оптимальный уровень и в дальнейшем, при условии адекватности дальнейших тренировочных нагрузок функциональному состоянию организма, будет стабильно соответствовать оптимальному уровню.

В первой группе ГС-1 юных спортсменов латентный период простой сенсомоторной реакции составил $187,4 \pm 10$ мс. Во второй группе ГС-11 латентный период простой сенсомоторной реакции уменьшился на 5,7 % и составил $176,7 \pm 9$ мс. В третьей группе ГС-111 латентный период простой сенсомоторной реакции уменьшился по сравнению со второй группой на 10,5 % и составил $158,2 \pm 11$ мс. Изменения латентного периода простой сенсомоторной реакции в процессе тренирующих воздействий резко



опережают известную по литературным данным динамику возрастных изменений. Опережающее развитие центральной нервной системы под влиянием занятий тхэквондо по показателю лабильности обеспечивает наиболее эффективное развитие физического качества быстроты [1, 4]. В первой группе ГС-1 юных спортсменов возбудимость корковых процессов составила 44,5 % (удовлетворительно). Во второй группе ГС-11 возбудимость корковых процессов увеличилась на 24 % и составила 55,2 % (хорошо). В третьей группе ГС-111 возбудимость корковых процессов увеличилась по сравнению со второй группой на 39,9 % и составила 77,4 % (отлично). Таким образом, в процессе тренирующих воздействий при занятиях тхэквондо возбудимость корковых процессов повысилась с удовлетворительного уровня до отличного. Повышение возбудимости корковых процессов явилось основой для ускоренного развития физического качества быстроты.

Сравнение психофизиологических показателей юных спортсменов и подростков, не занимающихся спортом, в возрасте 10-11 лет. ЧССпсмр в группе подростков ГК-1, не занимающихся спортом, составила $89 \pm 2,92$ уд/мин. В группе юных спортсменов ГС-1 ЧССпсмр составила $95 \pm 1,05$ уд/мин, то есть был больше на 6,7 %.

Разность ЧССпсмр - ЧССпок. в группе подростков ГК-1, не занимающихся спортом, составила 5 уд/мин. В группе юных спортсменов ГС-1 разность ЧССпсмр - ЧССпок. составила 10 уд/мин, то есть была больше на 100 %.

Латентный период простой сенсомоторной реакции в группе подростков ГК-1, не занимающихся спортом, составил $203,3 \pm 17$ мс. В группе юных спортсменов ГС-1 латентный период простой сенсомоторной реакции составил $187,4 \pm 10$ мс, то есть был меньше на 7,8 %.

Возбудимость корковых процессов в группе подростков ГК-1, не занимающихся спортом, составила 30,6 % (плохо). В группе юных спортсменов ГС-1 возбудимость корковых процессов составила 44,5 % (удовлетворительно), то есть была больше на 45,2 %.

Сравнение психофизиологических показателей юных спортсменов и подростков, не занимающихся спортом, в возрасте 12-13 лет. ЧССпсмр в группе подростков ГК-11, не занимающихся спортом, составила $84 \pm 2,47$ уд/мин. В группе юных спортсменов ГС-11 ЧССпсмр увеличилась на 3,6 % и составил $87 \pm 1,36$ уд/мин.

Разность ЧССпсмр - ЧССпок. в группе подростков ГК-11, не занимающихся спортом, составила 4 уд/мин. В группе юных спортсменов ГС-11 разность ЧССпсмр - ЧССпок. увеличилась на 200% и составила 12 уд/мин.

Латентный период простой сенсомоторной реакции в группе подростков ГК-11, не занимающихся спортом, составил $192,8 \pm 16$ мс. В группе юных спортсменов ГС-11 латентный период простой сенсомоторной реакции уменьшился на 8,35 % и составил $176,7 \pm 9$ мс.

Возбудимость корковых процессов в группе подростков ГК-11, не занимающихся спортом, составила 39,6 % (удовлетворительно). В группе юных спортсменов ГС-11 возбудимость корковых процессов увеличилась на 39,4 % и составила 55,2 % (хорошо).

Сравнение психофизиологических показателей юных спортсменов и подростков, не занимающихся спортом, в возрасте 14-15 лет. ЧССпсмр в группе подростков ГК-111, не занимающихся спортом, составила $81 \pm 1,84$ уд/мин. В группе юных спортсменов ГС-111 ЧССпсмр увеличилась на 5 % и составила $77 \pm 0,79$ уд/мин.

Разность ЧССпсмр - ЧССпок. в группе подростков ГК-111, не занимающихся спортом, составила 5 уд/мин. В группе юных спортсменов ГС-111 разность ЧССпсмр - ЧССпок. увеличилась на 160 % и составила 13 уд/мин.

Латентный период простой сенсомоторной реакции в группе подростков ГК-111,



не занимающихся спортом, составил $179,1 \pm 14$ мс. В группе юных спортсменов ГС-111 латентный период простой сенсомоторной реакции уменьшился на 12 % и составил $158,2 \pm 11$ мс.

Возбудимость корковых процессов в группе подростков ГК-111, не занимающихся спортом, составила 52,8 % (хорошо). В группе юных спортсменов ГС-111 возбудимость корковых процессов увеличилась на 46,6 % и составила 77,4 % (отлично).

Выводы. Таким образом, у подростков, не занимающихся спортом, состояние регуляторных механизмов в сердечно-сосудистой системе в процессе активизации деятельности центральной нервной системы характеризуется недостаточной пластичностью и с возрастом не меняется. Латентный период простой сенсомоторной реакции у подростков, не занимающихся спортом, с возрастом уменьшается, но эти изменения укладываются в динамику возрастных показателей и соответствуют многочисленным литературным данным. Возбудимость корковых процессов у подростков, не занимающихся спортом, с возрастом увеличивается, но это увеличение также укладывается в динамику возрастных показателей и соответствует литературным данным. В процессе тренирующих воздействий при занятиях тхэквондо возбудимость корковых процессов повысилась с удовлетворительного уровня до отличного. Повышение возбудимости корковых процессов явилось основой для ускоренного развития физического качества быстроты.

Список литературы

1. Бакулев С.Е., Симаков А.М., Момот Д.А. Аспекты становления интегральной подготовленности юных тхэквондистов (ИТФ): техническая подготовленность // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. № 1 (35). С. 13-17.
2. Бакулев С.Е., Павленко А.В., Чистяков В.А. Современное тхэквондо как комплексное единоборство // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2007. № 6 (28). С. 15-20.
3. Бакулев С.Е., Таймазов В.А., Чистяков В.А., Симаков А.М. Интегральная подготовка юных тхэквондистов: учеб. пособие. СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2010. 122 с.
4. Таймазов В.А., Бакулев С.Е., Павленко А.В., Симаков А.М., Чистяков В.А. К вопросу о применении электронных систем судейства в тхэквондо (ВТФ) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 4 (98). С. 155-160.
5. Павленко А.В., Рогожников М.А. Кинематические характеристики двигательных действий тхэквондо в безопорном положении // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 9 (115). С. 110-114.
6. Симаков А.М. Игровой метод как средство интегральной подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 7 (113). С. 155-159.
7. Симаков А.М. Интегральная подготовка тхэквондистов на начальном этапе учебно-тренировочного процесса: учебное пособие. СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2014. 172 с.
8. Таймазов В.А., Бакулев С.Е. Прогнозирование успешности соревновательной деятельности спортсменов с учетом генетических основ тренируемости // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2005. Вып. 18. С. 81-91.



УДК 796.012

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Загrevский В.И.

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилев, Беларусь

Аннотация. В статье рассматривается сложившаяся система практического синтеза техники спортивных упражнений в учебно-тренировочных занятиях. В системе превалирует подход, получивший название: «метод проб и ошибок». Обоснована возможность использования в структуре учебно-тренировочного процесса спортсменов результатов компьютерного моделирования техники спортивных упражнений с заданными свойствами.

Ключевые слова: биомеханическая система, техника упражнения, моделирование.

BIOMECHANICAL ASPECTS OF TECHNICAL TRAINING OF SPORTSMEN

Zagrevsky V.I.

Mogilyov State University named after A.A. Kuleshov, Mogilev, Belarus

Abstract. The article discusses the prevailing system of practical synthesis of sports exercises in educational and training sessions. The prevailing approach in the system is the “trial and error method”. The possibility of using the results of computer simulation of sports exercises with given properties in the structure of training process of athletes is formulated.

Key-words: biomechanical system, exercise technique, modeling.

Актуальность. Общеизвестно [1, 5, 7], что сложившаяся система учебно-тренировочных занятий в спорте ориентирована на подготовку спортсменов по 5-ти основным направлениям: общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка и теоретическая подготовка. В различных видах спорта удельный вес каждой из сторон спортивной подготовки различен. В тех видах спорта, в которых предметом соревновательной оценки является техника упражнения, техническая подготовка спортсмена превалирует над остальными видами подготовки. Так, например, в видах спорта связанных с искусством движений (спортивная и художественная гимнастика, прыжковая, парная и групповая акробатика, прыжки на батуте, прыжки в воду и т.д.) до 80% времени учебно-тренировочного процесса отводится на техническую подготовку. В этой связи техническая подготовка у гимнастов, акробатов, прыгунов в воду и ряда других спортивных специализаций имеет первостепенное значение.

Что же лежит в основе технической подготовки спортсменов, какие направления подготовки доминируют и какие только-только начинают созревать и приобретать реальные очертания? В настоящей статье предпринята попытка дать ответы на некоторые аспекты из поставленных вопросов с позиций биомеханического обоснования решения актуальнейшей проблемы формирования индивидуальной спортивной техники.

Цель исследования – актуализировать основные направления в технической подготовке спортсменов, исходя из методологических положений системного анализа.

Результаты исследования и их обсуждение отражаются в статье в виде узловых положений:

1. Техника спортивных упражнений – сердцевина биомеханических исследований в области технической подготовки спортсменов. В настоящее время среди существующих определений понятия «техника упражнения» нет устоявшегося определения, которое принимается безоговорочно. В «Толковом словаре спортивных терминов» [8] указывается на то, что техника это: «система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целе-



сообразно приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными способностями».

Как отмечает профессор Ю.К. Гавердовский [1] подобное определение техники уязвимо по ряду позиций. Во-первых, спортсмен, освоивший технику независимо от уровня его исполнения, всегда использует определенную технику. Другими словами, любая техника, даже если она плоха, суть техника. Во-вторых, особенности исполнения упражнения конкретным спортсменом вовсе не означают, что они действительно сформировались «в соответствии с его индивидуальными особенностями». Например, бездумное подражание выдающимся мастерам, техника которых провозглашается «эталонной», может завести в тупик, поскольку на самом деле «эталонная» техника не может соответствовать личным качествам и возможностям спортсмена, как по антропометрическим показателям, так и по его силовым ресурсам.

И, наконец, не выдерживает критики тезис о рациональности и экономичности движений. Наивно полагать, что мировой рекорд в беге на 100 метров или в прыжках в высоту устанавливается исходя из посылки о высочайшей энергетической экономизации технических действий.

Основываясь на вышесказанном, профессор Ю.К. Гавердовский дает достаточно простое, но содержательное определение техники спортивного упражнения, как объекта изучения [1]: «Техника спортивного упражнения суть биомеханически обусловленный способ индивидуального решения двигательной задачи».

2. Цель движения и двигательная задача – уточним более детально. В рассматриваемом определении понятия «Техника спортивного упражнения» двигательная задача проецируется на конечный результат двигательного действия. Однако, конечный результат спортивного упражнения является его целевым результатом, так как конечный результат деятельности – прообраз цели [4]. Поэтому, на наш взгляд, более корректно распространить двигательную задачу, в соответствии с фазовой структурой упражнения [1, 2, 5, 7] на отдельные фазы упражнения, а не на все упражнение в целом. Для всего же упражнения целесообразно применять понятие: «цель движения».

Цель движения можно сформулировать в виде словесно-содержательного указания на качественное достижение конечного двигательного результата: прыгнуть как можно дальше (прыжок в длину), или как можно выше (прыжок в высоту); поднять максимально возможный вес (штанга) и т.п.

3. Структура спортивного упражнения. Существующее в настоящее время по Н.А. Курьерову [5] понятие о трехфазовой структуре спортивного упражнения, под которой понимается начальная, основная и заключительная фазы, претерпевает существенную модификацию [1, 2, 7]. Для характеристики структурной компоновки упражнения вводятся понятия о таких ее элементах как [1, 2, 7]: фазы действий, стадии действий, периоды действий. Деление спортивного упражнения на предлагаемые структурные элементы предполагает необходимость точного указания границ перехода от одной фазы действий к другой, что в теоретическом аспекте не нашло достаточного уровня и глубины разработки.

В работе [2] показано, что для корректного и точного, в биомеханическом понимании, определения границ фазовой структуры упражнения целесообразно использовать математическую зависимость равенства нулю первой производной от функции. В качестве функции в данном случае выступает кинематическая зависимость изменения, на всей траектории биосистемы, разницы обобщенных координат (суставной угол) по времени. Таким образом, сгибательно-разгибательные движения спортсмена в суставах в максимальном и минимальном значении суставного угла (экстремум функции) являются объективным критерием разграничения упражнения по фазовой структуре. Мак-



симальное или минимальное значение суставного угла является точкой перехода от одной фазы действий к другой фазе действий. Подобное понимание границ фазового состава двигательных действий позволяет конструировать в вычислительном эксперименте движения с заданными кинематическими и динамическими свойствами.

4. Экспериментальный материал двигательной деятельности человека – выступает как объект исследования и базируется в основном на материале оптических и инструментальных методов регистрации движений. Следовательно, в большинстве случаев, в основе педагогической биомеханики лежит анализ техники реально выполненных спортивных упражнений, а техника упражнений – продукт практического синтеза движений спортсменом в учебно-тренировочном процессе.

Системные исследования, имеют в своей основе парадигму решения комплексных крупномасштабных проблем большой сложности с привлечением наук интеграционного направления: кибернетика, исследование операций, системотехника, теория систем, системный анализ, искусственный интеллект и другие [4, 6]. Исследование с позиций системного анализа приобретает требуемую прогнозируемость явлений, если оно выполняется не только с методологических позиций анализа, но и с использованием методологического аппарата синтеза. Для исследования движений биомеханических систем в этом случае используется метод компьютерного синтеза движений спортсмена на основе конструктивных математических моделей двигательной деятельности человека [2, 3].

5. Базовая математическая модель биомеханической системы. В качестве базовой математической модели биомеханической системы в наших исследованиях применялась неразветвленная многозвенная модель опорно-двигательного аппарата тела человека [2], описываемая системой уравнений

$$\sum_{j=1}^N A_{ij} \ddot{\varphi}_j \cos(\varphi_j - \varphi_i) - \sum_{j=1}^N A_{ij} \dot{\varphi}_j^2 \sin(\varphi_j - \varphi_i) + Y_i \sin \varphi_i - M_{i+1} = M_i. \quad (1)$$

Здесь: N – количество звеньев модели; i – номер уравнения; j – номер звена модели; A_{ij} – динамические характеристики звеньев модели; Y_i – обобщенная сила в i -м уравнении системы; M_i – управляющий момент мышечных сил в i -м суставе (шарнире), записываемый для i -го уравнения системы (1) в виде алгебраической суммы слагаемых $M_i - M_{i+1}$, где $M_{i+1} \neq 0$, если $i < N$ и $M_{i+1} = 0$, если $i = N$; M_1 – момент силы трения; φ_i – угол наклона i -го звена модели к оси Ox декартовой системы координат (ДСК); $\dot{\varphi}_i$ – угловая скорость i -го звена; $\ddot{\varphi}_i$ – угловое ускорение i -го звена.

6. Математическая модель синтеза движений биомеханической системы. В работе [2] показано, что компьютерный синтез двигательных действий спортсмена на базе уравнений (1) можно выполнять по двум конструктивным направлениям задания управляющей функции.

В первом направлении применяется кинематический уровень задания программного управления в форме программного закона изменения суставных углов на траектории биосистемы.

Во втором направлении используется формирование управляющей функции на динамическом уровне в форме программного закона изменения управляющих моментов мышечных сил на траектории биосистемы.

Для каждого из направлений формирования программного управления строится своя (конструктивная) математическая модель синтеза движений биомеханической системы. Так, например, кинематическое состояние биомеханической системы можно представить в виде рекуррентной связи



$$\varphi_{z+1} = \varphi_z + u_z, \quad \dot{\varphi}_{z+1} = \dot{\varphi}_z + \dot{u}_z, \quad \ddot{\varphi}_{z+1} = \ddot{\varphi}_z + \ddot{u}_z. \quad z=1, 2, 3, \dots, N-1. \quad (2)$$

С учетом уравнений связи (2) математическая модель синтеза движений биомеханических систем с программным управлением на кинематическом уровне имеет вид

$$\ddot{\varphi}_i = \frac{M_1 - \sum_{i=1}^N \left[Y_i \cos \varphi_i + \sum_{k=2}^N A_{ik} \sum_{z=2}^k \ddot{u}_z \cos(\varphi_k - \varphi_i) - \sum_{j=1}^N A_{ij} \dot{\varphi}_j^2 \sin(\varphi_k - \varphi_i) \right]}{\sum_{i=1}^N \sum_{j=1}^N A_{ij} \cos(\varphi_k - \varphi_i)}. \quad (3)$$

Математическая модель (3), построенная в форме уравнений Лагранжа второго рода, не имеет аналитического решения и в процессе реализации вычислительного эксперимента, с использованием компьютерного метода моделирования движений спортсмена, необходимо применять численные методы интегрирования системы уравнений. В наших исследованиях использовался метод Рунге-Кутты четвертого порядка точности. Шаг интегрирования составлял 10^{-4} с.

7. Варьируемые параметры модели. Анализ математической модели (2) показывает, что в качестве варьируемых параметров модели можно использовать:

1) Масс-инерционные характеристики биомеханической системы, представленные динамическими коэффициентами (A_{ij}) звеньев модели и коэффициентами обобщенных сил (Y_i).

2) Начальные условия движения, заданные для начального момента времени в виде положения спортсмена в системе ДСК (φ_i – обобщенная координата i -го звена) и угловой скорости звеньев биомеханической системы ($\dot{\varphi}_i$ – обобщенная скорость i -го звена).

3) Программное управление ($u_z, \dot{u}_z, \ddot{u}_z$), формируемое на всей траектории биосистемы: на кинематическом уровне управления в форме ($u_z = \varphi_{z+1} - \varphi_z$), ($\dot{u}_z = \dot{\varphi}_{z+1} - \dot{\varphi}_z$), ($\ddot{u}_z = \ddot{\varphi}_{z+1} - \ddot{\varphi}_z$) и на динамическом уровне в виде $u_i = M_i$, ($i=1, 2, \dots, N$).

4) Длительность процесса моделирования по времени или налагаемым ограничениям на биомеханические показатели движения.

8. Вычислительный эксперимент компьютерного моделирования двигательных действий спортсмена, выполняемый в соответствии с поставленными задачами исследования и с ограничениями на варьируемые параметры модели, позволяет:

- Воспроизвести не только реальные формы движений, но и такие, которые еще не выполнялись, но разрабатываются для практического выполнения.

- Выявить закономерности движений, которые невозможно определить в натурном эксперименте.

- Построить индивидуальную технику упражнения с заданными качествами на уровне эффективного решения двигательных задач.

- Выполнить прогноз возможности выполнения спортивного упражнения с заданными ограничениями на силовой потенциал исполнителя.

- Выполнить прогноз возможности выполнения спортивного упражнения с заданными кинематическими ограничениями на кинематическую структуру упражнения.

- Построить оптимальную технику упражнения для спортсмена с учетом параметров его индивидуальных антропометрических характеристик и силовых ресурсов.

9. Субъективное и объективное в движениях человека. Формирование техники спортивных упражнений, как субъективный акт исполнителя двигательного действия, базируется на объективных законах механики движений. В биомеханике физических



упражнений движение спортсмена рассматривается как движение системы материальных тел, проявляющееся в изменении положения звеньев тела относительно неподвижной системы отсчета с течением времени. Управление движением осуществляется на уровне кинематического изменения суставных углов посредством выработки управляющих моментов мышечных сил. Поэтому, для построения теории движений человека необходим синтез двух категорий: субъективного волеизъявления в управлении движением и реализации проявления объективного в законах механики.

Симбиоз субъективного и объективного в компьютерном синтезе движений человека не противоречит объективным законам механики движений, а отражает сущность индивидуального в управлении движением биосистемы, которое выполняется в соответствии с классическими законами механики.

10. Взаимосвязь науки и практики. Существующий ныне алгоритм обучения технике спортивных упражнений построен в соответствии с методической цепочкой: практическое освоение упражнения – биомеханический и педагогический анализ выполняемого целевого упражнения – рекомендации по устранению двигательных ошибок и совершенствованию техники упражнения. Таким образом, по существу реализуется подход: от практики к теории. Первоначально изучаемое спортивное упражнение осваивается на практике, а лишь затем оно подвергается теоретическому биомеханическому анализу на предмет устранения двигательных ошибок и возможности дальнейшего совершенствования его техники.

Практическая реализация технологии имитационного моделирования движений человека на компьютере позволит изменить последовательность и элементную основу в сложившейся структуре обучения двигательным действиям: моделирование техники спортивного упражнения с заданными свойствами – практическое выполнение упражнения – биомеханический и педагогический анализ изучаемого целевого упражнения – методические рекомендации по устранению двигательных ошибок и совершенствованию техники упражнения. Здесь реализуется подход: от теории к практике. Первоначально техника осваиваемого спортивного упражнения с заданными качествами конструируется индивидуально для конкретного исполнителя, а затем полученный в вычислительном эксперименте на компьютере синтезированный «эталон» техники осваивается на практике.

Заключение. Исторический аспект обучения и совершенствования технического мастерства атлетов на примере выполнения соревновательных упражнений другими спортсменами начинает уходить в прошлое. Казалось бы, незыблемая позиция виднейших научных авторитетов об автоматическом копировании и возможности переноса от одного исполнителя на другого «клона» идеальной техники, принимаемой за образец эталонной техники, в последнее время начинает терять, как свою силу, так и многих своих сторонников. Становится понятным, что слепое копирование юными спортсменами техники упражнений у спортсменов экстра-класса не панацея для дальнейшего совершенствования их технического мастерства.

Современные информационные технологии, широко проникающие в различные сферы деятельности человека, позволяют, используя технологии компьютерного моделирования движений человека, перейти от метода «проб и ошибок» в обучении и совершенствовании техники спортивных упражнений к модели прогностического предвидения результатов двигательного действия. В этом случае реализуется возможность нормативной оценки кинематического и динамического состояния биосистемы, уровня необходимого силового обеспечения для эффективного решения двигательных задач в фазовых сегментах упражнения. Появляется возможность предварительного (до этапа обучения) конструирования оптимальной индивидуальной техники спортивного упражнения с максимально возможным достижением целевого предназначения упражнения в целом. С



этим, уже действительно эталонным образцом техники спортивного упражнения и знакомится ученик на этапе создания представления об изучаемом двигательном действии.

Список литературы

1. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М.: Физкультура и спорт, 2007. 912 с.
2. Загrevский В.И., Загrevский О.И., Лавшук Д.А. Формализм Лагранжа и Гамильтона в моделировании движений биомеханических систем. Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2018. 296 с.
3. Загrevский В.И., Загrevский О.И. Методологические основы эвристического поиска оптимальной техники спортивных упражнений на компьютере Теория и практика физической культуры. 2016. №6. С. 83-85.
4. Исследования по общей теории систем / под ред. В.И. Садовского и Э.Г. Юдина. М.: Прогресс, 1969. 520 с.
5. Курьеров Н.А. Фазность действий гимнаста. М.: ФиС, 1961. 121 с.
6. Саркисян С. А., Ахундов В.М., Минаев Э.С. Большие технические системы: Анализ и прогноз развития; АН СССР, Секция прикл. проблем [и др.]. М.: Наука, 1977. 350 с.
7. Сучилин Н.Г., Шевчук Ю.В., Гарибов Э.Г. Техническая структура перелета Ковач через перекладину в вис и методика ее освоения // Вестник Южно-Уральского государственного университета. 2012. Том 12. № 42. С. 143-150.
8. Толковый словарь спортивных терминов: Ок. 7400 терминов / [Абсалямова И. В. и др.]; Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. М.: Физкультура и спорт, 1993. 351 с.

УДК 796/799

ТОЧНОСТЬ НАНЕСЕНИЯ ПО ЦЕЛИ БОКОВЫХ УДАРОВ ЮНЫМИ КИКБОКСЕРАМИ

Кан Н.Б., Бушева Ж.И., Шутова М.В.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье авторы уделяют большое внимание изучению вопроса точности нанесения по цели боковых ударов юными спортсменами, занимающимися в секции кикбоксинга в условиях северного города. В тренировочный процесс были внедрены упражнения на технически точное нанесение бокового удара рукой. В ходе эксперимента наблюдалась положительная достоверная динамика изменения боковых ударов по груше за 1 минуту в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной.

Ключевые слова: кикбоксинг, боковые удары, точность нанесения ударов, цель, юные спортсмены, северный город

ACCURACY OF SIDE PUNCH BY YOUNG KICKBOXERS

Kan N.B., Busheva Zh.I., Shutova M.V.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. In the article, the authors pay attention to the study of the accuracy of side punch by young athletes involved in the kickboxing in the northern city. The technical exercises on accurate side punch with a hand were introduced in the training process. In the course of the experiment, a positive significant dynamics of changes in side punch for 1 minute was observed in the experimental group, compared with the control group.

Key-words: kickboxing, side punches, accuracy, target, young athletes, northern city.

Введение. Популярность кикбоксинга заключается не только в успехах кикбоксёров европейских стран, которые достигаются ими на международных соревнова-



ниях, но, прежде всего, в притягательной силе искусства этого вида единоборства [1-4].

Правильное освоение бокового удара создает объективные предпосылки для дальнейшего совершенствования и индивидуализации технико-тактического мастерства [1-4]. Основным признаком боковых ударов – направление удара в цель сбоку. В технике движения характерен не посыл массы тела вперед, как в прямых ударах, а использование вращательного момента, резкое вращение туловища в избранном для удара направлении. Боковые удары более эффективны на близком расстоянии, чем прямые. Тем не менее, область их применения чрезвычайно обширна. По своей технической структуре они очень разнообразны, и прежде всего, различаются по длине [2].

Цель исследования – повысить точность и эффективность техники ударов руками в кикбоксинге у юношей 15-17 лет в учебно-тренировочных группах третьего года обучения.

Организация исследования. Были сформированы 2 учебно-тренировочные группы (экспериментальная и контрольная группы) третьего года обучения по кикбоксингу в возрасте 15-17 лет. В программу тестирования вошли два упражнения – точное нанесение боковых ударов правой/левой рукой по груше (рис. 1) за одну минуту.



Рис. 1. Груша

На тренировочных занятиях в экспериментальной группе (3 раза в неделю по 40 – 45 минут) параллельно с общим планом занятий применялся специально разработанный комплекс упражнений для постановки точного технико-правильного удара. В контрольной группе в течение всего года обучения (3 раза в неделю по 40 – 45 минут) применялся общепринятый комплекс упражнений для постановки техники бокового удара.

Результаты исследования. Результаты исследования представлены на рис. 2 и 3.

Анализируя полученные результаты можно отметить, что на начальном этапе обучения техника удара правой (рис. 2) и левой (рис. 3) рукой существенно не отличалась ни в контрольной, ни в экспериментальной группах. На конечном этапе обучения техника и точность нанесения удара рукой в экспериментальной группе значительно возросла в ЭГ.

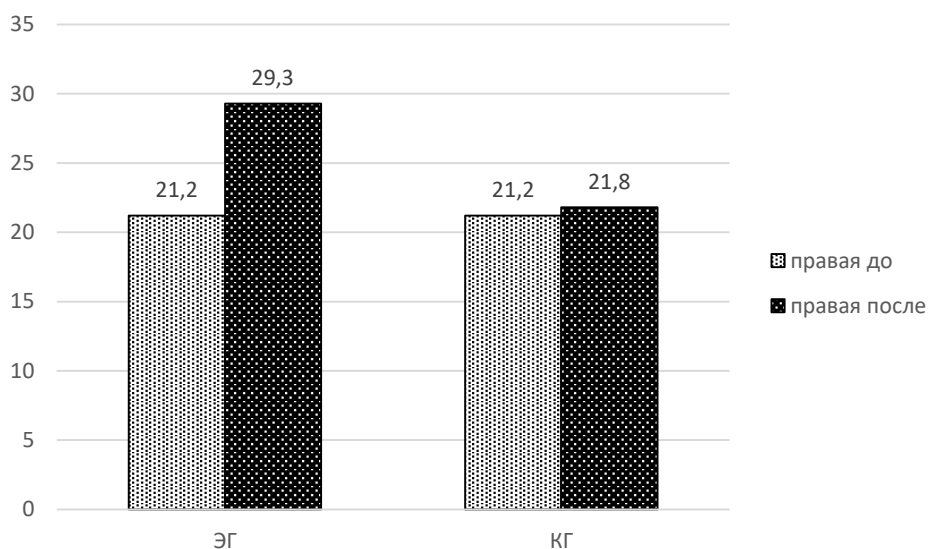


Рис. 1. Точность нанесения по цели боковых ударов правой рукой юными кикбоккерами

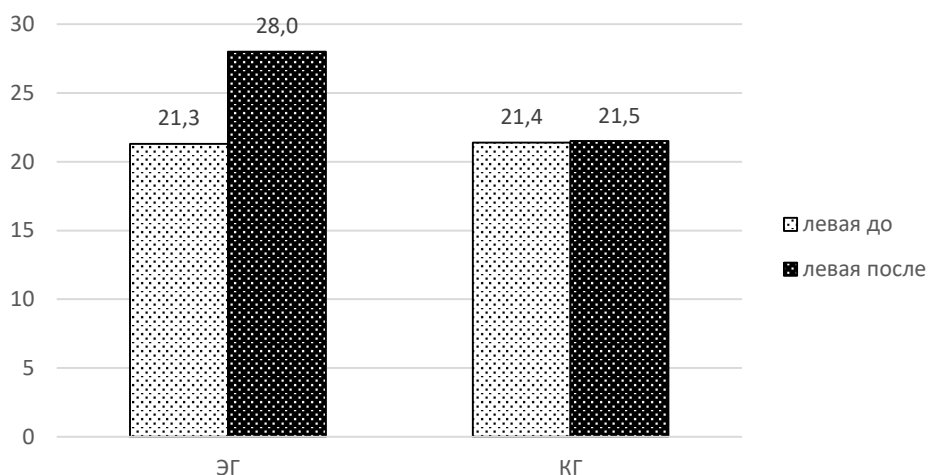


Рис. 2. Точность нанесения по цели боковых ударов левой рукой юными кикбоккерами

Различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными, а значит, достаточно оснований говорить о том, что комплекс упражнений для постановки бокового удара рукой, проводимый в экспериментальной группе оказался эффективней общепринятого комплекса, проводимого в контрольной группе.

Выводы. В процессе эксперимента мы выявили, что введенные нами дополнительные упражнения повлияли на эффективное выполнение нанесения бокового удара. Внедрение в тренировочный процесс упражнений на технически точное нанесение бокового удара рукой повысил эффективность соревновательной деятельности кик-боксеров учебно-тренировочной группы третьего года обучения. В ходе эксперимента наблюдалась положительная достоверная динамика изменения боковых ударов по груше за одну минуту в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной.

Список литературы

1. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоккера: Методические



- рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. Челябинск: УралГАФК, 2006. 15 с.
2. Иванов А.С. Кикбоксинг. Киев: Книга-Сервис, Перун, 2005. 312 с.
3. Филимонов В.И. Кик-боксинг: Основы теории и методики подготовки: учеб. пособие. Казань: Изд-во Казанского гос. тех. Университета, 1998. 224 с.
4. Ширяев А.Г., Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг: Учебное пособие для вузов. М.: Академия, 2007. 240 с.

УДК 796/799

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОК-МНОГОБОРОК

¹Кондратенко П.П., ¹Коренева М.С., ²Маштакова М.Н.

¹Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, г. Белгород, Россия

²Сургутский государственный университет, Россия, г. Сургут, Россия

Аннотация. Апробированная методика, основанная на блочной системе распределения основных тренировочных воздействий в учебно-тренировочном процессе высококвалифицированных многоборцев.

Ключевые слова: легкая атлетика, многоборье, учебно-тренировочный процесс.

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF TRACK-AND-FIELD FEMALE MULTI-ATHLETS

¹Kondratenko P.P., ¹Koreneva M.S., ²Mashtakova M.N.

¹Belgorod State National Research University, Russia, Belgorod, Russia

²Surgut State University, Russia, Surgut, Russia

Abstract. A proven methodology based on the block distribution of the main training effects in the training process of highly skilled multi-athletes is given.

Key-words: track-and-field athletics, multiathlon, training process.

Введение. Многоборье — комплексное упражнение, состоящее из многих видов легкой атлетики, оно требует от спортсмена развития разнообразных физических качеств, приобретения многих навыков. Вот почему подготовка высококвалифицированных многоборцев требует значительно больше времени и усилий, чем воспитание спортсмена, специализирующегося в одном или двух видах легкой атлетики [6].

Многоборка должна обладать быстротой спринтера, ловкостью прыгуна и взрывной силой метателя, быть выносливым и стойким, как марафонец, обладать умом и расчетливостью шахматиста [3].

Современные методы тренировки позволяют довольно быстро совершенствовать отдельные качества, но преимущественное формирование развития одних качеств не должно отрицательно сказываться на выступлении в семиборье в целом. Можно, например, с помощью упражнений со штангой развить большую мышечную массу, которая полезна для метаний, но при прыжках и беге на 800 это будет серьезным препятствием. Односторонняя тренировка в беге на развитие выносливости снижает вес спортсмена и отрицательно влияет на результаты в метаниях. Постоянно надо искать такие методы подготовки, что при относительном дефиците тренировочного времени, спортсмен должен выступать относительно на высоком уровне во всех видах многоборья, так же необходимо выявлять наиболее эффективные сочетания при развитии физических качеств в тренировочном процессе.

Многоборка должна обладать высоким уровнем развития физических качеств.



Без этого она не сможет овладеть современной, рациональной техникой видов легкой атлетики и тем более показывать в этих видах высокие результаты. Совершенствование физических качеств в многоборье происходит в процессе овладения техникой различных видов легкой атлетики, однако этого недостаточно. Нужна и специальная работа по развитию силы, ловкости, быстроты. При этом должен соблюдаться принцип равномерного, гармоничного развития физических качеств [3].

Силовая подготовка в многоборье осуществляется преимущественно в результате многократного выполнения упражнений с различными отягощениями (юные спортсмены), и прежде всего со штангой (взрослые спортсмены).

В подготовительном периоде упражнения со штангой должны включаться в тренировку не реже 2-3 раз в неделю, а в соревновательном периоде не менее 1 раза в неделю. В занятиях предпочтение нужно отдавать быстрым движениям со штангой массой, не превышающей 60-70% от максимальной. Это рывок и толчок штанги, полуприседы с быстрым выпрямлением и подъемом на носки. В каждом подходе делается 6-8 повторений. Кроме того, нужно применять жим штанги, повороты и наклоны туловища со штангой на плечах.

Одним из средств силовой подготовки многоборки должна быть прыжковая тренировка, которая заключается в разнообразных скачках, прыжках и выпрыгивания как без отягощений, так и с ними.

Развитие быстроты – одна из главных задач подготовки многоборки. От уровня развития быстроты зависит успех спортсменки не только в беге на короткие дистанции, но и в прыжках, метаниях. Скоростные качества развиваются посредством бега с ускорениями на коротких отрезках, низких стартов, игры в баскетбол, ручной мяч, регби.

Зимой скоростные упражнения можно включать в тренировку при проведении занятий в манеже, в зале. Выполнять скоростные упражнения на открытом воздухе зимой не рекомендуется. Уже с весны нужно чаще применять низкие старты на 20-30 м, бег с ходу на отрезках от 30 до 80 м, бег с переключением скорости, барьерный бег. Скоростные упражнения надо включать в начало тренировки.

Развитие выносливости достигается прежде всего кроссовой подготовкой. В начале и первой половине подготовительного периода кроссы можно проводить 2 раза в неделю. Многоборец должен бегать кроссы и в соревновательном периоде. Время кроссового бега можно постепенно довести до 1 ч, пробегая до 10-12 км. Развитию выносливости будет способствовать последовательное выполнение тех или иных упражнений с сокращением пауз отдыха по методу круговой тренировки.

Зимой вместо кроссов можно проводить лыжные прогулки. Полезно в начало тренировок включать длительный разминочный бег. Параллельно с развитием общей выносливости многоборка должна позаботиться о приобретении специальной скоростной выносливости. Ведь кроме бега на 200 м ей приходится выступать и на дистанции 800 м.

Основным средством совершенствования скоростной выносливости будет повторное пробегание отрезков от 100 до 300 м с теми или иными интервалами отдыха. Интервал отдыха должен быть таким, чтобы после него пульс спортсмена не превышал 120-130 уд/мин.

Развитие гибкости и ловкости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде путем применения разнообразных гимнастических и акробатических упражнений.

Для приобретения гибкости и ловкости многоборка должна выполнять упражнения, рекомендованные прыгуну в высоту и барьеристу [2].

В подготовке легкоатлетов-многоборцев можно выделить главные особенности



групп высшего спортивного мастерства, составляющие высокие спортивные результаты:

- круглогодичность тренировки;
- строго индивидуальные планы работы тренировочного процесса
- адаптацию к условиям внешней среды.

Круглогодичную тренировку нельзя изобразить постепенно и равномерно повышающейся линией тренировочных требований и спортивной подготовленности. Эта линия более сложная, имеющая волнообразный характер.

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе решались задачи: 1) повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности; 2) укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;

Специально-подготовительный этап включает: 1) повышение уровня специальной физической подготовки; 2) развития физических качеств.

Соревновательный период включает: 1) совершенствование техники; 2) достижение высшей спортивной формы к срокам главного соревнования сезона.

Особое внимание в подготовке уделялось совершенствованию технике видов легкой атлетике, исправлению индивидуальных технических ошибок.

За основу взята блочная система тренировки, предусматривающая последовательное введение однонаправленных (по характеру воздействия) средств общей и специальной физической подготовки повышающейся интенсивности и алгоритмизацию процесса технического совершенствования во всех блоках. Разрабатывалась данная система для квалифицированных и высококвалифицированных юниоров и взрослых спортсменов.

Основная цель, которая ставится перед каждым тренировочным блоком, состоит в создании наиболее благоприятного фона для эффективной тренировочной работы в следующем по очереди блоке и полноценной реализации возрастающего уровня специальной физической подготовленности в навыке технических действий для высокого спортивного результата.

Примерный комплекс тренировочного занятия в силовом блоке: присед 3x10, становая тяга 3x10, выпады 2 по 30м, восхождение 3x20, жим лежа 3x10, сведение рук стоя и лежа 3x10.

Применяемый комплекс тренировочного занятия в скоростно-силовом блоке: рывок 3x6, выпрыгивание с отягощением 3x10, метание набивного мяча 2x10, прыжки через барьеры 30-35 прыжков, выпрыгивание в шаг с утяжелителями 3 по 40 м, прыжковые упражнения 3 по 20м, прыжки в глубину 3x10.

Применяемый комплекс тренировочного занятия в скоростном блоке: бег с ходу 20-30м, бег с низкого старта 20-30м, ускорение с различных положений 20-30 м, бег с горки, эстафетный бег.

Применяемый комплекс тренировочного занятия в блоке специальной выносливости: переменный бег, применение соревновательных упражнений сериями, с короткими интервалами отдыха, многократное повторение соревновательных упражнений.

В результате теоретического исследования можно сделать следующие **выводы**:

1. Изучение литературных источников показало, что в настоящее время проблеме подготовки многоборков посвящен целый ряд научных работ, где показывается положительное влияние блочной системы на развитие физических качеств у многоборков.

2. Совершенствование специальной физической подготовки высококвалифицированных многоборков в многолетнем процессе, позволяет значительно улучшить соревновательный результат в семиборье у женщин в первую очередь за счет совершенствования скоростно-силовых способностей. Поэтому необходим подбор высокоспециализирован-



ных тренировочных средств на всех этапах подготовительного периода.

Список литературы

1. Грозин Е.А. Совершенствование содержания и методики спортивной тренировки в скоростно-силовых ациклических видах спорта со сложной координационной структурой: автореф. дис. ... д-р пед. наук. М., 1981. 51 с.
2. Жилкин А.И., Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2005. 464с.
3. Куду Ф.О. Легкоатлетические многоборья. М., ФиС, 1981. 144 с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2007. 464 с.
5. Калюта В.П., Черкашин В.П. Построение тренировочного процесса легкоатлеток-многоборков: пособие для студентов ВГИФК. Волгоград, 1990.
6. Макаров А.Н. и др. Легкая атлетика: учеб. для учащихся отд-ний физ. воспитаний пед. уч-щ. М.: Просвещение, 1990. 208 с.
7. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Бауэр В.Г., Зеличенко В.Б. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. М.: Советский спорт, 2003. 116 с.
8. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. М.: Физкультура и спорт, 1989. 671 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. 863 с.

УДК 796/799

МОТИВАЦИОННОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

Лапшин А.В., Сердцева А.А.

Московский государственный областной университет, г. Москва, Россия

Аннотация. Мотивы занятий физической культурой условно делят на общие и конкретные, что, впрочем, не исключает их сосуществования. К первым можно отнести желание заниматься любимым видом спорта, определенными упражнениями. Ко вторым можно отнести желание студентов заниматься физической культурой вообще, чем же заниматься конкретно – ему безразлично.

Ключевые слова: мотив, физическая культура, студенты.

MOTIVATIONAL ATTITUDE OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE AND SPORT AT THE UNIVERSITY

Lapshin A.V., Serdtseva A.A.

Moscow State Regional University, Moscow, Russia

Abstract. The motives for practicing physical culture are conventionally divided into general and specific, which, however, does not exclude their coexistence. The first can be attributed to the desire to practice favorite sport or certain exercises. The latter can be attributed to the desire of students to engage in physical culture in general, no matter what exactly.

Key-words: motive, physical culture, students.

Актуальность. Физическая культура – одна из областей деятельности, в которой формируется и реализуется социальная активность людей [1].

Непрерывное осуществление умственной деятельности приводит к понижению восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Регулярное выполнение физической активности, направленной на мышцы всего тела и систем организма, значительно увеличивает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и



удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями. При занятиях физической культурой в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, прежде всего дыхательной и сердечно-сосудистой [2, 3].

1. Оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом является возможность укрепления здоровья и профилактика заболеваний. Благоприятное воздействие на организм и все его системы при помощи физических упражнений.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. При выполнении физической нагрузки прослеживается уменьшение производительности труда, которое происходит из-за его монотонности и однообразия выполняемых действий.

Физическое воспитание играет существенную роль в данном развитии как целостный педагогический процесс. Процесс содержательных и организационно-структурных преобразований в высшей школе привел в движение ее гуманизирующие и культуuroобразующие функции. В связи с этим, формирование физической культуры будущего специалиста – это, прежде всего, проблема воспитания мотивационно-ориентированного отношения к ней.

3. Познавательные-развивающие мотивы. Данный вид мотивации непосредственно связан со повышенным интересом человека познать свой организм, свои возможности, а затем улучшить их при помощи средств физической культуры и спорта.

4. Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом заключается в улучшении своего внешнего вида (эстетической красоты) и впечатлений, производимых на окружающих.

5. Административные мотивы. Занятия физической культурой и физическим воспитанием являются обязательными во всех высших учебных заведениях Российской Федерации. Для выявления контрольных результатов введена зачеты и экзамены по предмету «Физическая культура».

6. Культурологические мотивы. Этот вид мотивации приобретает у подрастающего поколения с оказываемым средствами массовой информации, социальными институтами воздействием в формировании у личности студента потребности в занятиях физическими упражнениями и физической активностью.

7. Соревновательные мотивы. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека утвердиться в собственных спортивных достижениях и достичь конкурентоспособного уровня в целом.

8. Профессионально-ориентированные мотивы. Данный вид мотивов связан с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей профессиональной деятельности.

9. Коммуникативные мотивы. Совместные занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами молодежи.

10. Психолого-значимые мотивы. Психическое состояние молодежи позитивно изменяется на занятиях физической культурой. Определенные виды физических упражнений являются основным средством нейтрализации отрицательных эмоций у студентов.

11. Статусные мотивы. Благодаря развитию физических качеств у подрастающего поколения увеличивается их жизненная устойчивость. Повышение личностного статуса при возникновении конфликтных ситуаций

12. Воспитательные мотивы. Физическая культура и спорт воспитывают в личности студента навыки самоподготовки и самоконтроля.

13. Творческие мотивы. На занятиях физическим воспитанием даются неограни-



ченные возможности для развития творческой частички личности обучающихся.

Цель исследования. Определение мотивов студентов 1 курса к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи исследования.

1. Определить значимость физической культуры для студентов 1 курса психологического факультета (очного отделения).

2. Изучить отношение студентов 2 курса психологического факультета к физкультурно-спортивной деятельности и спорту.

В нашей работе мы использовали следующие **методы исследования:**

1. Метод анкетирования.

2. Изучение научно-методической литературы.

3. Метод сравнения данных.

Организация исследования. Преподаватели кафедры физического воспитания Московского государственного областного университета проводили исследование в 2017-2018 учебном году со студентами 2 курса психологического факультета. В исследовании приняли участие 25 человек.

Результаты исследования. Студентам было предложено ответить на ряд вопросов анкеты. Ответы представлены в таблице 1 и 2.

Таблица 1

Отношение студентов к социальной значимости физической культуры (%)

Вопрос: «Физическая культура – важный элемент общей культуры студента?»	Пол студентов	
	Юноши	Девушки
Ответы: «Да»	72,3	71,9
«Нет»	12,5	7,6
«Нет ответа»	4,1	2
«Затрудняюсь ответить»	11,1	18,5

Таблица 2

Отношение студентов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью (%)

Вопрос: «Как часто вы занимаетесь физической культурой?»	Пол студентов	
	Девушки	Юноши
Ответы: «Занимаются систематически»	35,9	13,9
«Занимаются эпизодически»	45,5	52,5
«Не занимаюсь в свободное время»	18,6	33,6

Отвечая на первый вопрос, для многих студентов важнейшим элементом общей культуры является физическая культура, и она имеет огромную социальную значимость.

Изучив отношение студентов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью мы выявили, что: 52,5 % юношей и 45,5% девушек эпизодически занимаются физкультурно-спортивной деятельностью; 33,6% юношей и 18,6% девушек не занимаются физкультурой в свободное время; 13,9% юношей и 35,9% девушек систематически занимаются физической культурой и спортом. Стоит отметить, что 70% девушек отдают предпочтение занятиям аэробикой и фитнесу, а юноши – игровым видам спорта (предпочтительно футболу) и единоборствам. Интерес к физической культуре в целом у девушек выше, чем у юношей.

Выводы:

1. Изучая отношение студентов 2 курса психологического факультета к занятиям физической и оздоровительной деятельностью, мы пришли к следующим выводам: девушки более активно вовлекаются в нее, чем юноши.

2. Многие студенты понимают, что физическая культура является основной со-



ставляющей общей культуры общества (73,3% у юношей; 72% у девушек).

3. Девушки предпочитают занятия фитнесом и аэробикой, а юноши – игровые виды спорта и единоборства.

Список литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. М., 1993.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: Кнорус, 2013.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2000. 448 с.

УДК 796.323

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРОВОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ – ЦЕНТРОВЫХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

¹Леньшина М.В., ²Андрианова Р.И., ³Леньшин И.В.

¹Воронежский государственный институт физической культуры, г. Воронеж, Россия

²БК «Спартак», Московская область, Россия

³МБУДО СДЮСШОР № 9, г. Воронеж, Россия

Аннотация. В статье представлены антропометрические данные юных баскетболистов-центровых 13-14 лет и сравнительная характеристика этих показателей с другими игровыми амплуа. В группах центровых разного телосложения наблюдаются высокие коэффициенты взаимосвязи между мышечной массой и основными игровыми показателями соревновательной деятельности.

Ключевые слова: антропометрические показатели, мышечная масса, жировая масса, корреляция, элементы игровой деятельности.

INTERCONNECTION OF ELEMENTS OF GAME COMPETITIVE ACTIVITY AND INDICES OF THE MUSCLE MASS IN YOUNG BASKETBALL CENTER PLAYERS DEPENDING ON THE CONSTITUTION TYPE

¹Lenshina M.V., ²Andrianova R.I., ³Lenshin I.V.

¹Voronezh State Institute of Physical Culture, Voronezh, Russia

²BC "Spartak" Moscow Region, Russia

³School № 9, Voronezh, Russia

Abstract. The article presents the anthropometric data of young basketball center players aged 13-14 years and a comparative description of these indicators with other gaming roles. In groups of center players with different constitution type, high coefficients of the relationship between muscle mass and the main game indicators of competitive activity are observed.

Key-words: anthropometric indicators, muscle mass, fat mass, correlation, elements of the game activity.

Актуальность. Индивидуализация тренировочного процесса становится ещё более значимой. Должны учитываться многие признаки и особенности юного спортсмена [4, 6]. Антропометрические показатели представителей разного игрового амплуа подчёркивают необходимость дифференциации тренировочного процесса не только по амплуа, но и внутри амплуа, выделяя отдельные особенности юных игроков.

Цель исследования. В организованном нами исследовании для выявления взаи-



мозависимости между профилем игровой деятельности и морфоструктурой юных игроков было осуществлено сравнение показателей физического развития баскетболистов в зависимости от амплуа - центровые, нападающие и защитники – по показателям мышечной и жировой массы тела. Полученные антропометрические данные согласуются с большинством исследований, проводимых в разные годы [1, 2, 3].

Организация и методы исследования. Для этого определялись показатели площади поверхности тела, жировой и мышечной массы тела [5].

Для вычисления жирового компонента применялась формула Matiegka. Формула для расчета абсолютного количества жирового компонента в весе тела имеет следующий вид:

$$D=d \times S \times k,$$

где D – общее количество жира в кг, d – средняя толщина слоя подкожного жира вместе с кожей в мм, S – поверхность тела в $см^2$, k – константа, равная 0,13.

Для вычисления абсолютного количества мышечной ткани применялась формула Матейки:

$$M=L \times r^2 \times k,$$

где M – абсолютная масса мышечной ткани в кг, L – длина тела в см, r – среднее значение радиусов плеча, предплечья, бедра, голени без подкожного жира и кожи в см, k – константа, равная 6,5. При этом r – сумма обхватов (плеча, предплечья, бедра, голени)/ 25,12 – суммарная толщина жировых складок на предплечье, плече (спереди, сзади), бедре, голени/ 100.

Относительная мышечная масса рассчитывалась как частное от деления двух показателей – абсолютной мышечной массы на вес тела, выраженное в процентах.

Результаты исследования. Особое внимание следует уделить показателям таблиц 1-4, в которых продемонстрировано сравнение показателей физического развития у центровых – астеников с нападающими и защитниками.

Таблица 1

Статистические данные различия антропометрических показателей юных баскетболистов 13-14 лет, выполняющих функцию центровых (астеноидный тип телосложения), нападающих и защитников

Антропометрические показатели	Центровые	Нападающие	Защитники	t ₁₋₂ P	t ₁₋₃ P
	n ₁ =7(A)	n ₂ =16	n ₃ =16		
	X±σ V m	X±σ V m	X±σ V m		
Длина тела, см	197,1±2,34 2,4 0,88	187,1±5,20 2,8 1,30	173,9±4,72 2,7 1,36	6,36 <0,001	15,73 <0,001
Масса тела, кг	72,7±3,49 4,8 1,32	70,9±4,15 5,9 1,04	60,8±6,41 10,5 1,85	1,07 >0,05	5,73 <0,001
Ширина плеч, см	41,4±2,51 6,1 0,95	41,4±1,66 4,0 0,41	39,5±2,33 5,9 0,67	0 >0,05	1,71 >0,05
Ширина таза, см	33,9±2,06 6,1 0,78	30,9±1,66 5,4 0,41	29,0±1,88 6,5 0,54	3,40 <0,01	5,39 <0,001
ОКГ, см	85,9±1,07 1,3 0,40	86,8±3,53 4,1 0,88	84,8±2,27 2,7 0,66	0,93 >0,05	1,58 >0,05



Таблица 2

Статистические данные различия обхватных показателей юных баскетболистов 13-14 лет, выполняющих функцию центровых (астеноидный тип телосложения), нападающих и защитников

Антропометрические показатели	Центровые	Нападающие	Защитники	t ₁ -t ₂ P	t ₁ -t ₃ P
	n ₁ =7(A)	n ₂ =16	n ₃ =16		
	X±σ V m	X±σ V m	X±σ V m		
Об. плечо, см	25,5±0,96 3,8 0,36	27,2±1,14 4,2 0,28	25,5±1,36 5,3 0,39	3,68 <0,01	0 >0,05
Об. предплечье, см	24,5±0,96 3,9 0,36	25,3±1,34 5,3 0,34	24,0±1,08 4,5 0,31	1,62 >0,05	1,11 >0,05
Об. бедро, см	46,5±1,71 3,7 0,65	47,1±2,44 5,2 0,61	45,1±3,60 8,0 1,04	0,68 >0,05	1,26 >0,05
Об. голень, см	35,5±1,71 4,8 0,65	36,3±1,53 4,2 0,38	33,2±1,80 5,4 0,52	1,07 >0,05	2,92 <0,01

Таблица 3

Статистические данные различия показателей жировых складок юных баскетболистов 13-14 лет, выполняющих функцию центровых (астеноидный тип телосложения), нападающих и защитников

Антропометрические показатели	Центровые	Нападающие	Защитники	t ₁ -t ₂ P	t ₁ -t ₃ P
	n ₁ =7(A)	n ₂ =16	n ₃ =16		
	X±σ V m	X±σ V m	X±σ V m		
ЖС. плечо - перед, мм	6,4±1,27 19,8 0,48	5,9±1,86 31,5 0,47	7,3±3,17 43,4 0,92	0,75 >0,05	0,97 >0,05
ЖС. плечо - задн., мм	7,9±1,07 13,5 0,40	8,2±2,51 30,6 0,63	9,0±2,89 32,1 0,83	0,40 >0,05	1,33 >0,05
ЖС. предплечье, мм	6,3±1,11 17,6 0,42	5,4±1,79 33,1 0,45	6,4±1,16 18,1 0,33	1,47 >0,05	0,20 >0,05
ЖС. грудь, мм	6,6±1,40 21,2 0,53	6,4±2,28 35,6 0,57	6,8±2,59 38,1 0,75	0,26 >0,05	0,24 >0,05
ЖС. спина, мм	7,3±1,38 18,9 0,52	7,6±2,03 26,7 0,51	7,4±2,61 35,3 0,75	0,41 >0,05	0,12 >0,05
ЖС. живот, мм	9,7±2,14 22,1 0,81	9,8±3,25 33,2 0,81	9,7±3,89 40,1 1,12	0,09 >0,05	0 >0,05
ЖС. бедро, мм	14,7±2,36 16,1 0,89	15,1±4,68 31,0 1,17	14,7±3,39 23,1 0,98	0,27 >0,05	0 >0,05
ЖС. голень, мм	8,6±1,27 14,8 0,48	9,6±3,48 36,3 0,87	9,5±2,35 24,7 0,68	1,01 >0,05	1,19 >0,05

Примечание. Выборочные средние арифметические несвязанных групп отличны, если при n₁=7, n₂= n₃=16; b₁≠ b₂≠ b₃ и v = n₁ + n₂ - 2 = 21, уровне значимости P<0,05 t_{расчет} ≥ 2,080; P<0,01 t_{расчет} ≥ 2,831; P<0,001 t_{расчет} ≥ 3,819;

Условные обозначения: А - центровые, отнесенные к астеноидному типу телосложения.



Таблица 4

Статистические данные различия показателей жировой и мышечной массы юных баскетболистов 13-14 лет, выполняющих функцию центровых (астеноидный тип телосложения), нападающих и защитников

Антропометрические показатели	Центровые	Нападающие	Защитники	t ₁ -t ₂ P	t ₁ -t ₃ P
	n ₁ =7(A)	n ₂ =16	n ₃ =16		
	X±σ V m	X±σ V m	X±σ V m		
АЖМ, кг	11,5±1,40 12,2 0,53	10,9±2,77 25,4 0,69	10,1±2,71 26,8 0,78	0,69 >0,05	1,63 >0,05
ОЖМ, %	15,8±2,15 13,6 0,81	15,4±3,75 24,4 0,94	16,5±3,29 19,9 0,95	0,32 >0,05	0,61 >0,05
АММ, кг	34,5±2,05 5,9 0,77	35,0±3,26 9,3 0,81	28,9±3,23 11,2 0,93	0,44 >0,05	5,00 <0,001
ОММ, %	47,5±1,40 3,0 0,53	49,4±2,53 5,1 0,63	47,5±2,56 5,4 0,64	2,30 <0,05	0 >0,05

Следует отметить, что по длине тела во всех обследуемых группах сохранились достоверные различия, а вот по показателям общей массы тела достоверной разницы между центровыми и нападающими в процессе исследования не выявлено (72,7 кг и 70,9 кг, P > 0,05). Ключевым моментом, на наш взгляд, является то, что нападающие имели достоверно большую, на 1,9% относительную мышечную массу тела (P < 0,05), что является морфологической предпосылкой для роста скоростно-силовых характеристик у нападающих в возрасте 13-14 лет.

В процессе антропометрических исследований, как нами отмечалось выше, среди центровых по принадлежности к соматотипу были выделены центровые, отнесенные к астеноидному типу телосложения и нормостеническому типу. Разница у астеников и нормостеников в показателях мышечной массы составила 2,6 % и имела достоверные различия (табл. 4).

Интересно, что значимые коэффициенты в первой группе (астеников) (табл. 5), свидетельствующие о взаимосвязи мышечной массы и элементов игровой деятельности проявились в показателях количества подборов на чужом щите (r = 0,671), а в группе нормостеников такая корреляция выделилась в нескольких игровых показателях: количестве подборов на своем щите (r = 0,710), на чужом щите (r = 0,703), количестве подборов всего (r = 0,683), количестве (r = 0,774) и результативности (r = 0,811) 2-х очковых бросков, количестве забитых очков (r = 0,762), КПИ (r = 0,678).

Таблица 5

Корреляционная матрица взаимосвязи элементов соревновательной деятельности и показателей относительной мышечной массы у юных баскетболистов 13-14 лет, выполняющих в игре роль центровых

Элементы игровой деятельности	Центровые n=7(A)	Центровые n=7(H)
Кол-во забитых очков	-	0,762, <0,05
КПИ	-	0,678, <0,1
Кол-во 2-х очковых бросков - B ₂	-	0,774, <0,05
Результативность 2-х очковых бросков - Z ₂	-	0,811, <0,05
Кол-во бросков с игры - B ₂ +B ₃	-	-
Результативность бросков с игры - Z ₂ +Z ₃	-	-
Кол-во голевых передач - АП	-	-
Кол-во передач всего - АВ	-	-
Кол-во перехватов - ПХ	-	-



Кол-во подборов на своем щите - ПС	-	0,710, <0,1
Кол-во подборов на чужом щите - ПЧ	0,671, <0,1	0,703, <0,1
Кол-во подборов всего - ПС+ПЧ	-	0,683, <0,1

Примечание. Парный коэффициент корреляции Бравэ-Пирсона (r) признается статистически значимым при $v = n-2 = 5$ с вероятностью ошибки $<0,1$, если $r >0,669$; с вероятностью ошибки $<0,05$, если $r >0,754$; с вероятностью ошибки $<0,01$, если $r >0,875$.

Условные обозначения: А - центровые отнесенные к астеноидному типу телосложения; Н - центровые, отнесенные к нормостеническому типу телосложения.

Мы предполагаем, что прослеживаемая зависимость имеет не случайный характер: именно высокий компонент мышечной массы является с физиологической точки зрения основой физической подготовки спортсмена, на чем базируется успешное выполнение игровых функций. Функциональные обязанности нападающих достаточно разнообразны и универсальны и предъявляют значительные требования к физической подготовке игроков. В ходе исследования было выявлено, что и специфика амплуа оказывает влияние в свою очередь на увеличение мышечной массы [2].

Заключение. Таким образом, корреляционный анализ взаимосвязи мышечной массы и элементов игровой деятельности стал подтверждением гипотезы о том, что величина относительной мышечной массы, являющаяся необходимым условием успешного выполнения в игре элементов скоростно-силового характера, наблюдается у нападающих и центровых нормостенического типа, а также защитников. При этом следует отметить, что рост мышечной массы может быть как следствием активности, так и специфики требований этих игровых амплуа.

Список литературы

1. Леньшина М.В. Ростовые показатели юных баскетболистов как наследственный фактор родителей // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: мат-лы седьмой Всерос. с междунар. уч. науч.- практ. конф. М., ПИФКиС МГПУ, 2017. С. 169-170.
2. Леньшина М.В., Андрианова Р.И., Леньшин И.В. Взаимосвязь элементов игровой соревновательной деятельности и показателей мышечной массы у юных баскетболистов с учётом амплуа // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики, посвящённой памяти ректора ВГИФК В.И. Сыроева: 1 Международн. науч.-практич. конф. Воронеж, 2018.
3. Леньшина М.В., Андрианова Р.И., Германов Г.Н. Учёт антропометрических показателей, физических данных и технических результатов юных и молодых баскетболистов при разработке нормативной базы Федеральных стандартов по виду спорта нового поколения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 3 (157). С. 194-199.
4. Леньшина М.В. Программирование нагрузок скоростно-силовой направленности в микроструктуре спортивной тренировки юных баскетболистов 13-14 лет: дис. ... канд.пед. наук. М., 1999. 236 с.
5. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. М.: Физкультура и спорт, 1982. 199 с.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. М.: ИКА, 1998. 288 с.



УДК 796.323

СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ, ВЫПОЛНЯЮЩИХ ФУНКЦИИ ЦЕНТРОВЫХ ИГРОКОВ

¹Леньшина М.В., ²Андрианова Р.И., ³Леньшин И.В.

¹Воронежский государственный институт физической культуры, г. Воронеж, Россия

²БК «Спартак», Московская область, Россия

³МБУДО СДЮСШОР № 9, г. Воронеж, Россия

Аннотация. Выявлены антропометрические параметры центровых игроков и их индивидуально-типологические отличия, что является объективной предпосылкой для применения различных вариантов типоспецифичных методик спортивной тренировки и дифференцированной подготовки игроков.

Ключевые слова: морфофункциональная типология, антропометрические показатели, толщина кожно-жировых складок, обхватные размеры, показатели жировой и мышечной массы.

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF ANTHROPOMETRIC PARAMETERS OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS PERFORMING FUNCTIONS OF CENTRAL PLAYERS

¹Lenshina M.V., ²Andrianova R.I., ³Lenshin I.V.

¹Voronezh State Institute of Physical Culture, Voronezh, Russia

²BC "Spartak" Moscow Region, Russia

³School № 9, Voronezh, Russia

Abstract. The anthropometric parameters of the center players and their individual typological differences are revealed, which is an objective prerequisite for the use of various types of specific methods of sports training and differentiated training of players.

Key-words: morphofunctional typology, anthropometric parameters, thickness of skin-fat folds, girth dimensions, indicators of fat and muscle mass.

Актуальность. В последние годы в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки активно разрабатывается концепция индивидуального подхода на основе морфофункциональной типологии [1, 5, 6]. Это касается спортсменов в отдельных видах спорта. В игровых видах спорта также важно учитывать особенности конституции для правильного выбора игрового амплуа – игровых функций. Внутри амплуа можно выделить индивидуальные отличия, которые можно использовать и развивать в тренировочном процессе.

Цель исследования – выявление взаимосвязи между морфоструктурой юных баскетболистов 13-14 лет и профилем их игровой деятельности.

Организация и методы исследования. Основным методом изучения особенностей телосложения юных баскетболистов стал антропометрический метод. Он предусматривал определение продольных, поперечных, обхватных размеров тела, веса тела, толщину кожно-жировых складок.

Для измерений использовался стандартный антропометр, медицинские весы, сантиметровая лента, калипер. Длина тела измерялась с точностью до 0,5 см. Масса тела измерялась с точностью до 100 г.

Обхватные размеры измерялись сантиметровой лентой с точностью до 0,5 см. Измерению были подвержены четыре обхвата: обхват плеча; обхват предплечья; обхват бедра; обхват голени.

Толщина жировых складок измерялась калипером в 8 местах: под нижним углом



лопатки (спина); на задней поверхности плеча (плечо заднее); на передней поверхности плеча (плечо переднее); на передней поверхности предплечья (предплечье); на передней поверхности груди (грудь); на передней стенке живота (живот); на бедре (бедро); на голени (голень).

Результаты исследования. В проведенном нами исследовании для выявления взаимосвязи между морфоструктурой юных баскетболистов 13-14 лет и профилем их игровой деятельности проводилось сравнение показателей физического развития у игроков в зависимости от амплуа – центровые, нападающие и защитники. Полученные антропометрические данные согласуются с большинством исследований, проводимых в разные годы [2, 3, 4].

Учитывая, что для центровых определяющим показателем является длина тела (табл. 1), дифференциация внутри группы проводилась по ширине плеч, окружности грудной клетки, что позволило сформировать две подгруппы. Первая подгруппа имела узкие плечи и грудную клетку (соответственно 40-41 см и 85-90 см), что характерно для астеноидного типа телосложения. Вторая подгруппа имела нормальные показатели (соответственно 42-45 см и 91-95 см), что характерно для нормостенического (мышечного) типа. Не имея достоверной разницы по показателю длины тела, центровые в зависимости от типа телосложения имели достоверную разницу по массе тела: астеники были на 7,9 кг легче, чем нормостеники ($P < 0,05$). Так же достоверные различия были зафиксированы по показателям ОКГ, у нормостеников на 8 см окружность грудной клетки больше, чем у астеников ($P < 0,001$).

Таблица 1

Сравнительные характеристики антропометрических показателей юных баскетболистов 13-14 лет, выполняющих функцию центровых в игровой соревновательной деятельности

Антропометрические показатели	Центровые	Центровые	t_1-t_2	%	%
	A($n_1=7$)	M($n_2=7$)	P	отклонений	отклонений
	X_1	X_2		X_1	X_1
	b	b		от X_2	от X_{cp} .
	V	V			
	m	m			
Длина тела, см	197,1	196,7	0,18	+0,2	+0,1
	2,34	5,22	>0,05		
	2,4	2,7			
	0,88	1,97			
Масса тела, кг	72,7	80,6	2,19	-9,8	-5,1
	3,49	8,89	<0,05		
	4,8	11,0			
	1,32	3,36			
Ширина плеч, см	41,4	43,4	1,52	-4,6	-2,4
	2,51	2,42	>0,05		
	6,1	5,6			
	0,95	0,91			
Ширина таза, см	33,9	34,6	0,43	-2,0	-1,2
	2,06	3,78	>0,05		
	6,1	11,3			
	0,78	1,43			
ОКГ, см	85,9	93,9	16,56	-8,5	-4,5
	1,07	1,77	<0,001		
	1,3	1,9			
	0,40	0,67			

По обхватным размерам (табл. 2) наблюдается достоверная разница по показателю обхват плеча на 3, 1 см выше у центровых-нормостеников ($P < 0,001$), по показателю



обхват предплечья на 2,4 см ($P < 0,01$) и обхвата бедра на 2,7 см выше ($P < 0,05$).

Таблица 2

Сравнительные характеристики обхватных показателей юных баскетболистов 13-14 лет, выполняющих функцию центровых в игровой соревновательной деятельности

Антропометрические показатели	Центровые		t_1-t_2 P	% отклонений X_1 от X_2	% отклонений X_1 от $X_{ср.}$
	A($n_1=7$)	M($n_2=7$)			
	X_1	X_2			
	σ	σ			
	V	V			
	m	m			
Об. плечо, см	25,5	28,6	5,23 <0,001	-10,8	-5,6
	0,96	1,24			
	3,8	4,3			
	0,36	0,47			
Об. предплечье, см	24,5	26,9	3,45 <0,01	-8,9	-4,7
	0,96	1,57			
	3,9	5,8			
	0,36	0,59			
Об. бедро, см	46,5	49,2	2,82 <0,05	-5,5	-2,9
	1,71	1,87			
	3,7	3,8			
	0,65	0,71			
Об. голень, см	35,5	37,5	1,91 >0,05	-5,3	-2,7
	1,71	2,18			
	4,8	5,8			
	0,65	0,82			

По показателям жировых складок достоверных различий между центровыми астенического и нормостенического типа не обнаружено (табл. 3).

Таблица 3

Сравнительные характеристики показателей жировых складок юных баскетболистов 13-14 лет, выполняющих функцию центровых в игровой соревновательной деятельности

Антропометрические показатели	Центровые		t_1-t_2 P	% отклонений X_1 от X_2	% отклонений X_1 от $X_{ср.}$
	A($n_1=7$)	M($n_2=7$)			
	X_1	X_2			
	σ	σ			
	V	V			
	m	m			
ЖС. плечо - перед, мм	6,4	7,4	0,98 >0,05	-13,5	-7,2
	1,27	2,37			
	19,8	32,0			
	0,48	1,90			
ЖС. плечо - задн., мм	7,9	9,1	1,84 >0,05	-13,2	-7,1
	1,07	1,35			
	13,5	14,8			
	0,40	0,51			
ЖС. предплечье, мм	6,3	6,4	0,18 >0,05	-1,6	-1,6
	1,11	0,98			
	17,6	15,3			
	0,42	0,37			
ЖС. грудь, мм	6,6	7,3	1,04 >0,05	-9,6	-4,3
	1,40	1,11			
	21,2	15,2			
	0,53	0,42			
ЖС. спина, мм	7,3	8,3	1,49 >0,05	-12,0	-6,4
	1,38	1,11			



	18,9 0,52	13,4 0,42			
ЖС. живот, мм	9,7 2,14 22,1 0,81	11,4 2,37 20,8 0,90	1,41 >0,05	-14,9	-8,5
ЖС. бедро, мм	14,7 2,36 16,1 0,89	16,9 4,02 23,8 1,52	1,25 >0,05	-13,0	-7,0
ЖС. голень, мм	8,6 1,27 14,8 0,48	11,4 2,88 25,3 1,09	2,35 <0,05	-24,6	-14,0

Примечание: Выборочные средние арифметические несвязанных групп отличны, если при $n_1=n_2=7$; $\bar{b}_1 \neq \bar{b}_2$ и $v = 2 \cdot n - 2 = 12$, уровне значимости $P < 0,05$ $t_{расчет} \geq 2,179$; $P < 0,01$ $t_{расчет} \geq 3,055$; $P < 0,001$ $t_{расчет} \geq 4,318$. Условные обозначения: А - центровые, отнесенные к астеноидному типу телосложения, М - центровые, отнесенные к мышечному типу телосложения.

Причем при определении состава массы тела не выявлено достоверных различий по показателям относительной жировой массы (соответственно 15,8% и 17,2 %, $P > 0,05$), тогда как относительная мышечная масса на 2,6 % выше у нормостеников ($P < 0,01$) (табл. 4).

Таблица 4

Сравнительные характеристики показателей жировой и мышечной массы юных баскетболистов 13-14 лет, выполняющих функцию центровых в игровой соревновательной деятельности

Антропометрические показатели	Центровые А($n_1=7$) X_1 \bar{b} V m	Центровые М($n_2=7$) X_2 \bar{b} V m	t_1-t_2 Р	% отклонений X_1 от X_2	% отклонений X_1 от $X_{ср.}$
АЖМ, кг	11,5 1,40 12,2 0,53	13,9 2,85 20,5 1,08	2,00 >0,05	-17,3	-9,4
ОЖМ, %	15,8 2,15 13,6 0,81	17,2 2,56 14,9 0,97	1,11 >0,05	-8,1	-4,2
АММ, кг	34,5 2,05 5,9 0,77	40,4 3,78 9,4 1,43	3,63 <0,01	-14,6	-8,0
ОММ, %	47,5 1,40 3,0 0,53	50,1 1,75 3,5 0,66	3,07 <0,01	-5,2	-2,7

Заключение. Вместе с тем мы фиксировали разнородный состав морфологической структуры у центровых, когда игровая функция в первую очередь определялась ростовыми показателями, и не связывалась с учетом совокупности типоспецифических конституциональных признаков. Отметим, что в состав центровых в юношеских командах попадают типичные атакующие нападающие, которые, являясь яркой индивидуальностью, выполняют целую совокупность игровых функций, приносят в копилку



командной борьбы львиную долю очков.

Видимая дифференциация исследуемых в группе центровых диктует особые педагогические подходы в построении тренировочных нагрузок, когда спортсменов мышечного типа следует ориентировать на роли атакующих нападающих и, соответственно, тренировать их как нападающих, когда в последующем, на этапах спортивного совершенствования, при более жесткой индивидуальной конкуренции в команде роль нападающих станет для них центральной функцией, оставляя право борьбы под щитом высокорослым центровым.

Список литературы

1. Ежова А.В., Буйлова Л.А., Козлов Я.Е., Крюкова О.Н. Критерии отбора юных волейболистов на основе специальной подготовки // Культура физическая и здоровье. 2017. № 2. С.27-31.
2. Леньшина М.В. Андрианова, Р.И., Леньшин, И.В. Сравнительные характеристики антропометрических показателей юных баскетболистов разных игровых амплуа // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики, посвящённой памяти ректора ВГИФК В.И. Сысоева: 1 Международн. науч.-практ. конф. Воронеж, 2018.
3. Леньшина М.В. Ростовые показатели юных баскетболистов как наследственный фактор родителей // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: Материалы седьмой Всерос. с междунар. уч науч.- практ. конф. М., ПИФКиС МГПУ, 2017. С.169-170.
4. Леньшина М.В., Андрианова Р.И., Германов Г.Н. Учёт антропометрических показателей, физических данных и технических результатов юных и молодых баскетболистов при разработке нормативной базы Федеральных стандартов по виду спорта нового поколения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 3 (157). С. 194-199.
5. Леньшина М.В. Программирование нагрузок скоростно-силовой направленности в микроструктуре спортивной тренировки юных баскетболистов 13-14 лет: дис. ... канд.пед. наук. М., 1999. 236 с.
6. Никитушкин В.Г, Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. М.: ИКА, 1998. 288 с.

УДК 796.08

ОПТИМИЗАЦИЯ ПОСТРОЕНИЯ МИКРОЦИКЛОВ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОК

Максименко И.Г.

Воронежский государственный институт физической культуры, г. Воронеж, Россия

НИУ Белгородский государственный университет, г. Белгород, Россия

Аннотация. Актуальной является проблема оптимизации процесса многолетней подготовки в женском футболе. Одним из путей решения проблемы выступает совершенствование схем микроциклов тренировки у юных футболисток. Установлено, что с целью повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности футболисток с различным уровнем квалификации рекомендуется использовать представленные в статье схемы планирования микроциклов.

Ключевые слова: женщины, микроцикл, схема, тип.

OPTIMIZATION OF MICROCYCLES DEVELOPMENT IN TRAINING OF YOUNG FEMALE FOOTBALL PLAYERS

Maksimenko I.G.

Voronezh State Institute of Physical Culture, Voronezh, Russia

Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia

Abstract. The problem of optimization of the long-term training process in female



football is urgent. One of the ways to solve the problem is to improve the micro-cycling of training for young female football players. It is established that in order to improve the efficiency of training and competitive activity of players with different skill levels, it is recommended to use the micro-cycle planning presented in the article.

Key-words: women, micro-cycle, pattern, type.

Актуальность. Женский футбол приобрел стремительное развитие в современной России, и с каждым годом растет его популярность. Вместе с тем, не выработано единой концепции многолетней подготовки, которая бы обеспечивала постепенный и устойчивый рост мастерства занимающихся на всех ее этапах, в первую очередь, у юных спортсменок [1, 3 – 6]. Как правило, большинство тренеров слепо копируют схемы подготовки, используемые в мужском футболе. Вместе с тем известно, что сегодня назрела необходимость совершенствования подходов, традиционно используемых в подготовке мужских команд [3, 6, 7, 9].

Одним из значимых структурных образований тренировочного процесса является микроцикл. Поэтому особую актуальность приобретает изучение современных подходов к использованию микроциклов [2, 4, 7].

Цель исследования связана с обобщением современных подходов к планированию микроциклов для оптимизации системы многолетней подготовки юных футболисток.

Методика и организация исследования. В исследованиях были использованы методы теоретического анализа, синтеза и обобщения информации.

Результаты исследования и их обсуждение. Продолжительность микроциклов по рекомендациям специалистов составляет от 3 до 14 дней. Различают 5 типов микроциклов: втягивающий, ударный, подводящий, соревновательный и восстановительный [7]. Ряд авторов [1, 8] рекомендуют футболисткам 16 – 17 лет для двух этапов подготовительного периода заимствовать схемы ударных микроциклов из мужского футбола с рациональным чередованием нагрузок в двух тренировочных занятиях, проводимых в течение одного дня. Характеристики данных микроциклов представлены в табл. 1.

Таблица 1

Характеристика нагрузок недельного ударного тренировочного цикла первого этапа подготовительного периода

День недели	№ и вид занятий	Характеристика нагрузок		
		Специализированность	Направленность	Величины
1.	1 дополнительное	Совершенствование технических способностей	Повышение выносливости при работе аэробного характера	Малая
	2 основное	Технико-тактическая подготовка	Повышение скоростных возможностей	Средняя
2.	1 дополнительное	Технико-тактическая подготовка	Повышение выносливости при работе аэробного характера	Малая
	2 основное	Средства из других видов спорта	Повышение силовых возможностей	Большая
3.	1 дополнительное	Совершенствование технических способностей	Повышение выносливости при работе аэробного характера	Малая
	2 основное	Технико-тактическая подготовка	Последовательное повышение скоростных, аэробных и анаэробных возможностей	Большая
4.	1 дополнительное	Совершенствование технических способностей	Повышение выносливости при работе аэробного характера	Малая
	2 основное	Технико-тактическая подготовка	Повышение выносливости при работе аэробного характера	Средняя
5.	1 дополнительное	Совершенствование технических способностей	Повышение выносливости при работе аэробного характера	Малая



	2 основное	Технико-тактическая подготовка	Последовательное повышение скоростных, силовых и анаэробных возможностей	Большая
6.	1 дополнительное	Индивидуальная тренировка в технике	Повышение выносливости при работе аэробного характера	Малая
	2 основное	Технико-тактическая подготовка в группах	Повышение выносливости при работе аэробного характера	Большая
7.	Активный отдых			

Табл. 2, 3 иллюстрируют, еще один подход к планированию микроциклов: как наиболее эффективно необходимо распределять тренировочные нагрузки по объему и специализированности в микроциклах подготовительного периода у футболисток 17 – 19 лет при одно- и двухразовых занятиях в день.

Таблица 2

Распределение тренировочных нагрузок по объему и специализированности в микроциклах подготовительного периода при подготовке футболисток 17-19 лет при одноразовых занятиях в день

Специализированность тренировочной нагрузки	Объем нагрузки	Продолжительность микроцикла		
		5 дней	7 дней	12 дней
Специфическая нагрузка	малый			
	средний		СС	СССТТ
	большой	ТТТ*	ТТ	ТТТ
Неспецифическая нагрузка	малый			
	средний	СС	В	ВС
	большой		В	В

Примечание: В – занятие по развитию различных видов выносливости; С – занятие по развитию скоростных и скоростно-силовых качеств; Т – занятие по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Таблица 3

Распределение тренировочных нагрузок по объему и специализированности в микроциклах подготовительного периода при подготовке футболисток 17-19 лет при двухразовых занятиях в день

Специализированность тренировочной нагрузки	Объем нагрузки	Продолжительность микроцикла		
		5 дней	7 дней	12 дней
Специфическая нагрузка	малый	Т	Т	ТТ
	средний	ВСТ	ВСТТ	ВССТТТ
	большой	ВТ	ТТ	ВТТТ
Неспецифическая нагрузка	малый	В	В	С
	средний	СС	СС	ВВССС
	большой			С

Примечание: В – занятие по развитию различных видов выносливости; С – занятие по развитию скоростных и скоростно-силовых качеств; Т – занятие по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Также, исходя из опыта планирования в мужском футболе, спортсменкам предлагается применять определенную схему микроциклов в подготовительном периоде [1, 4, 8]. Например, футболисткам высокой квалификации рекомендуется на этапах подготовительного периода использовать два типа микроциклов – развивающий (продолжительностью 10 – 15 дней) и поддерживающий (продолжительностью 3 – 5 дней). Кроме того, на каждом из этапов подготовительного периода рекомендуется применять развивающие микроциклы с нагрузками определенной преимущественной направленности: втягивающий этап – нагрузки аэробной направленности, общеподготовительный этап – нагрузки аэробно-анаэробной (смешанной) направленности, специально-подготовительный этап – нагрузки анаэробно-алактатной и анаэробно-гликолитической направленности, предсоревновательный этап – также нагрузки смешанной направленности.



Если к ведущей задаче подготовительного периода относят достижение определенного уровня развития основных физических качеств и технико-тактического мастерства, то в соревновательном периоде перед тренером стоит задача подвести команду к серии ответственных матчей в оптимальной спортивной форме и поддерживать ее в течение максимально возможного времени. А так как футболистки команд-мастеров в год участвуют в 30 – 70 играх, то перед наставником спортсменов стоит еще и задача восстановления игроков. Характерной особенностью соревновательного периода является большой объем соревновательных нагрузок (30 – 45 % от общего объема нагрузок), что предъявляет ряд жестких требований к построению тренировочного процесса. Кроме того, специалистами установлено, что к концу соревновательного периода у футболисток снижается уровень скоростно-силовых возможностей, что ведет к уменьшению эффективности выполнения технико-тактических действий в игре [1, 3, 5, 9]. Таким образом, с одной стороны, теоретические положения, а, с другой, задачи календаря соревнований обуславливают выбор типов и структур тренировочных микроциклов для этапов соревновательного периода футболисток. Так, например, при подготовке высококвалифицированных футболисток в соревновательном периоде в качестве варианта рекомендуют использовать схему построения тренировочного процесса, поданную в табл. 4 [8].

Таблица 4
Структура шестидневного соревновательного микроцикла ("развивающий" режим)
(по С.Ю. Тюленькову, 1998)

День микроцикла, занятие	Задачи тренировки	Преимущественная физиологическая направленность нагрузки	Метод выполнения	Величина нагрузки	Продолжительность воздействия, мин
1-й день	Восстановительные мероприятия. Отдых				
2-й день, дневное	1. Развитие силы – изометрический режим.	анаэробно-алактатная	повторный	малая	50
	2. Совершенствование индивидуальной техники владения мячом	аэробная	повторный	малая	40
вечернее	1. Совершенствование групповых взаимодействий	аэробно-анаэробная (смешанная)	переменный	средняя	70
3-й день, дневное	1. Развитие скоростно-силовых качеств	анаэробно-алактатная	повторный	средняя	70
вечернее	1. Развитие скоростной выносливости	анаэробно-гликолитическая	интервально-серийный	большая	70
4-й день, дневное	1. Совершенствование аэробных возможностей	аэробная	равномерный	малая	40
вечернее	1. Совершенствование групповых взаимодействий	аэробно-анаэробная (смешанная)	интервально-серийный	средняя	70
5-й день, дневное	1. Совершенствование командной тактики	аэробно-анаэробная (смешанная)	переменный	средняя	70
6-й день	Календарная игра	соревновательная			120

Примечание: В день игры проводится утреннее занятие-разминка

Установлено, что традиционно используемые в женском футболе схемы планирования микроциклов предполагают проводить работу на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств, начиная лишь со специально-подготовительного этапа, что



противоречит результатам последних научных изысканий. Так, профессором Г.Н. Максименко предложен поход [2, 3], предполагающий использование анаэробно-алактатных нагрузок практически во всех микроциклах, применяемых на протяжении всего годичного цикла (за исключением втягивающего и частично восстановительного). Эффективность данного подхода подтверждена серией исследований [3, 5, 6] с участием юных футболисток.

Выводы.

1. Актуальной является проблема оптимизации процесса многолетней подготовки в женском футболе. Одним из путей решения проблемы выступает совершенствование схем микроциклов тренировки у юных футболисток.

2. Установлено, что традиционно используемые в женском футболе схемы планирования микроциклов предполагают работу на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств проводить, начиная лишь со специально-подготовительного этапа, что противоречит результатам последних научных изысканий. Профессором Г.Н. Максименко предложен поход, предполагающий использование анаэробно-алактатных нагрузок практически во всех микроциклах, применяемых на протяжении всего годичного цикла (за исключением втягивающего и частично восстановительного). Применение данного подхода обеспечивает достижение необходимого уровня скоростной подготовленности футболисток на протяжении всего макроцикла.

3. Как показали результаты исследований, с целью повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности футболисток с различным уровнем квалификации рекомендуется использовать представленные в работе схемы планирования микроциклов.

Список литературы

1. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Киев: Олимп. лит., 2003. 272 с.
2. Максименко Г.Н., Курлищук И.М., Максименко И.Г. Начальная подготовка юных легкоатлетов. Луганск: Знание, 2003. 292 с.
3. Максименко И.Г., Максименко Г.Н. Динамика показателей работоспособности и функционального состояния организма студенток университетов в процессе занятий мини-футболом // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф.: в 2 т. / Под ред. д.м.н. проф. Е.В. Быкова. Челябинск: УралГУФК, 2017. Т. 2. С. 157-160.
4. Максименко И.Г. Спортивные игры: система многолетней подготовки юных спортсменов: монография. Воронеж: ООО, Издательство «Ритм», 2016. 424 с.
5. Максименко И.Г., Воронков А.В., Жилина Л.В. Сравнительный анализ особенностей многолетней подготовки юных спортсменов в игровых и циклических видах спорта // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 11-13.
6. Максименко И.Г., Воронин И.Ю., Спиринов М.П. Контроль технической подготовленности футболисток различной квалификации // Теория и практика физической культуры. 2017. № 6. С. 73-74.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.: ил.
8. Тюленьков С.Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации. М.: МГИУ, 1998. 290 с.
9. Arcelli E., Ferretti F. Calcio. Preparazione atletica // IV Edizione. Milano: Editoriale Sport Italia, 2014. 134 p.



УДК 796.4

ХАРАКТЕРИСТИКИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ГИБКОСТИ СТУДЕНТОК-БЕГУНИЙ НА 400 МЕТРОВ

Максименко И.Г.

*Воронежский государственный институт физической культуры», г. Воронеж, Россия
НИУ Белгородский государственный университет, г. Белгород, Россия*

Аннотация. Сегодня достаточно актуальным представляется вопрос совершенствования российской системы подготовки в легкой атлетике, особенно в беге на 400 м у женщин. В этой связи достижение высоких результатов возможно, в том числе, за счет совершенствования системы подготовки резерва. В процессе исследований получены параметры скоростно-силовой подготовленности и подвижности в суставах, на которые необходимо ориентироваться при планировании нагрузок тренировочном процессе студенток, специализирующихся в беге на 400 м.

Ключевые слова: бег, гибкость, женщины, параметры, система, скоростно-силовой.

CHARACTERISTICS OF HIGH-SPEED PREPAREDNESS AND FLEXIBILITY OF FEMALE STUDENTS, 400 METERS RUNNERS

Maksimenko I.G.

*Voronezh State Institute of Physical Culture, Voronezh, Russia
Belgorod State University, Belgorod, Russia*

Abstract. Today the issue of improving the Russian system of training in athletics, especially in women's 400 m, seems quite relevant. In this regard, the achievement of high results is possible, including the improvement of the reserve training system. In the process of research, the parameters of speed-strength readiness and mobility in the joints were obtained for orientation in planning the training process loads of students specializing in 400 m running.

Key-words: running, flexibility, women, parameters, system, speed-power.

Актуальность. Сегодня достаточно актуальным представляется вопрос совершенствования российской системы подготовки в легкой атлетике [3, 4, 5]. Особенно остро данный вопрос стоит, когда речь идет о такой дисциплине, как бег на 400 м у женщин. С одной стороны, накоплен огромный опыт в подготовке спортсменок, обеспечивший победы на международном уровне сначала советских, а затем и российских атлетов [6 – 8]. С другой, идет постоянный поиск путей совершенствования системы подготовки зарубежных спортсменок, что обусловлено высокой степенью конкуренции в данной дисциплине.

Как известно, бег на 400 м является одной из самых трудных и, в то же время, недостаточно изученных беговых дисциплин легкой атлетики [1, 2, 9]. Так, например, установлено, что сильнейшие спортсменки мира в среднем преодолевают каждые 100 м быстрее 12 с, что близко к нормативу кандидата в мастера спорта на этой дистанции. Кроме того, сложность данной дисциплины обусловлена еще и спецификой механизма энергообеспечения бега на 400 м [2, 3].

В этой связи достижение высоких результатов возможно в том числе за счет совершенствования системы подготовки резерва [7]. Такое совершенствование предполагает повышение качества управления тренировочным процессом бегуний на основе использования эффективного контроля за параметрами физической подготовленности спортсменок [1 – 6]. Несмотря на большое количество изысканий, связанных с изучением различных двигательных качеств, на наш взгляд, возникла необходимость уточнить данные о параметрах скоростно-силовых способностей и подвижности в суставах



занимающихся. Здесь также необходимо учитывать, что сегодня в России набирает популярность студенческая легкая атлетика.

Цель исследования. Изложенное выше обусловило цель: изучить характеристики скоростно-силовых качеств и подвижности в суставах, студенток- бегуний на 400 м, имеющих квалификацию на уровне третий разряд – мастер спорта.

Методика и организация исследования. По замыслу исследования в эксперименте приняли участие 78 бегуний на 400 м (12 мастеров спорта, 14 кандидатов в мастера спорта, 15 перворазрядниц, 17 спортсменок второго разряда и 20 – третьего разряда).

Скоростно-силовые способности определяли на основе данных прыжка в длину с места, тройного прыжка и десятерного прыжка в длину с места [1-5].

Подвижности в суставах оценивали по показателям гониометрии при выполнении продольного и поперечного шпагатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ материалов таблицы 1 свидетельствует об однонаправленном повышении результатов в прыжковых тестах параллельно с ростом спортивного мастерства студенток. Наиболее заметное достоверное повышение зафиксировано в результатах тройного и десятерного прыжка с места между смежными разрядами. Например, показатели, зарегистрированные в тройном прыжке с места (см): $633,9 \pm 2,18$, $687,3 \pm 1,77$, $718,0 \pm 1,23$, $750,4 \pm 2,57$, $788,5 \pm 3,17$.

Несколько иной, волнообразный, характер носит динамика показателей подвижности в суставах (табл.). Показатели продольного шпагата со $163,5$ градусов у спортсменок третьего разряда повышаются до $174,8$ градусов у бегуний второго разряда, затем снижаются до $171,0$ градуса у перворазрядниц и незначительно возрастают у кандидатов в мастера и мастеров спорта ($p > 0,05$). Подобным образом варьируются у бегуний от третьего разряда до мастера спорта и параметры выполнения поперечного шпагата: $135,7$; $163,2$; $148,1$; $150,0$; $159,8$ град соответственно.

Таблица
Параметры скоростно-силовых качеств и гибкости у студенток-бегуний на 400 м различной квалификации

Контрольные упражнения	Квалификация								
	III разряд		II разряд		I разряд		Кандидат в мастера спорта		Мастер спорта
	$\bar{X} \pm m$	p	$\bar{X} \pm m$	p	$\bar{X} \pm m$	p	$\bar{X} \pm m$	p	$\bar{X} \pm m$
Прыжок в длину с места, см.	$225,1 \pm 1,10$	<0,05	$243,0 \pm 1,54$	>0,05	$244,9 \pm 2,19$	>0,05	$251,8 \pm 1,39$	<0,05	$263,9 \pm 1,01$
Тройной прыжок с места, см.	$633,9 \pm 2,18$	<0,05	$687,3 \pm 1,77$	<0,05	$718,0 \pm 1,23$	<0,05	$750,4 \pm 2,57$	<0,05	$788,5 \pm 3,17$
10-й прыжок с места, см.	$2121,7 \pm 2,18$	<0,05	$2527,8 \pm 2,24$	<0,05	$2580,9 \pm 1,28$	<0,05	$2704,3 \pm 3,07$	<0,05	$2789,0 \pm 3,77$
Шпагат продольный, град.	$163,5 \pm 3,9$	<0,05	$174,8 \pm 2,7$	>0,05	$171,0 \pm 3,2$	>0,05	$173,9 \pm 2,55$	>0,05	$177,8 \pm 1,8$
Шпагат поперечный, град.	$135,7 \pm 3,7$	<0,05	$163,2 \pm 3,4$	<0,05	$148,1 \pm 8,0$	>0,05	$150,0 \pm 9,71$	>0,05	$159,8 \pm 5,7$

Выводы.

1. Сегодня достаточно актуальным представляется вопрос совершенствования российской системы подготовки в легкой атлетике, особенно в беге на 400 м у женщин. В этой связи достижение высоких результатов возможно в том числе за счет совершенствования системы подготовки резерва. Такое совершенствование предполагает повышение качества управления тренировочным процессом бегуний на основе использования эффективного контроля за параметрами физической подготовленности спортсменок.

2. Установлено, что рост спортивного мастерства спортсменок в беге на 400 м



лимитируется в том числе параметрами скоростно-силовой подготовленности. Планирование нагрузок в различных структурных образованиях тренировочного процесса студентов различной квалификации, специализирующихся в беге на 400 м, необходимо проводить, опираясь на полученные в ходе исследования материалы.

3. В процессе экспериментальных исследований подтверждена установленная некоторыми специалистами закономерность: рост мастерства бегуний не сопровождается значительными сдвигами в уровне подвижности в суставах.

Список литературы

1. Контроль за тренировочным процессом в группах спортивного совершенствования вузов: уч.-метод. пособие / под ред. Г.Н. Максименко, В.Н. Севастьянова. Красноярск, 1986. 160 с.
2. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання (легка атлетика). К.: Вища школа, 1992. 294 с.
3. Максименко Г.Н., Курлищук И.М., Максименко И.Г. Начальная подготовка юных легкоатлетов. Луганск: Знание, 2003. 292 с.
4. Максименко И.Г. Спортивные игры: система многолетней подготовки юных спортсменов: монография. Воронеж: ООО, Издательство «Ритм», 2016. 424 с.
5. Максименко И.Г., Воронков А.В., Жилина Л.В. Сравнительный анализ особенностей многолетней подготовки юных спортсменов в игровых и циклических видах спорта // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 11-13.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. М.: Известия, 2001. 333 с.
7. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. М.: Сов. спорт, 2005. 229 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
9. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and methodology of training. [5-th Edition]. Champaign, IL, USA: Human Kinetics, 2009. 280 p.

УДК 796.422.14

СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ-СТУДЕНТОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Мамбетов Н., Черкешбаева Г., Калдыбаева А.

*Атырауский государственный университет им. Х. Досмухамедова,
г. Атырау, Республика Казахстан*

Аннотация. Обозначены основные научно-теоретические аспекты подготовки бегунов на средние дистанции в условиях вуза (они связаны с применением нагрузок, взаимодействием с опорой при беге, техникой обучения бегу, управлением предсоревновательной подготовкой бегунов). Выявлены исходные уровни общей и специальной подготовленности студентов-бегунов на средние дистанции и показатели их соревновательной нагрузки. Разработана методика подготовки бегунов на средние дистанции с учетом специфики их учебной деятельности. Определены позитивные сдвиги в спортивных результатах у студентов экспериментальной группы, свидетельствующие об эффективности предложенной методики подготовки бегунов на средние дистанции.

Ключевые слова: студенты, бег, методика, соревнования, результат.

SPECIFIC TRAINING OF STUDENTS-RUNNERS FOR MEDIUM DISTANCES AT THE UNIVERSITY

Mambetov N., Cherkeshbaeva G., Kaldybaeva A.



Atyrau State University H. Dosmukhamedova, Atyrau, Republic of Kazakhstan

Abstract. The main scientific and theoretical aspects of preparing medium distance runners at the university are marked (they are associated with the use of loads, interaction with the support when running, running training techniques, control of pre-competitive runners training). The initial levels of general and special preparedness of students, runners on medium distances and indicators of their competitive load are revealed. A method of preparing medium distance runners has been developed, taking into account the specific training activities. Positive changes in sports results have been determined for students of the experimental group, testifying to the effectiveness of the proposed methodology for preparing medium distance runners.

Key-words: students, running, technique, competition, result.

Актуальность данного исследования связана со следующими причинами. Как известно, выступления казахстанских легкоатлетов на международной арене оставляют желать лучшего. В Казахстане нет спортивного резерва, которые мог бы заменить основной состав сборной Казахстана по видам легкой атлетики. А как известно спортивный резерв должен формироваться в высших учебных заведениях. Одним из видов легкой атлетики является бег на средние дистанции. С помощью него у студентов развивается выносливость, которая из всех качеств находится на низком уровне.

Проблема исследования заключается в противоречии между, с одной стороны, необходимостью подготовки резерва из студенческой среды для выступления на международных соревнованиях, а с другой стороны недостаточным научно-методическим обеспечением этого процесса в группах спортивного совершенствования вузов.

Цель работы – определить специфику подготовки бегунов-студентов на средние дистанции в условиях вуза.

Задачи работы. 1. Определить научно-теоретические предпосылки разработки проблемы подготовки бегунов-студентов на средние дистанции в условиях вуза. 2. Выявить особенности общей и специальной подготовленности студентов-бегунов на средние дистанции. 3. Изучить особенности соревновательной деятельности студентов-бегунов на средние дистанции. 4. Разработать методику подготовки студентов-бегунов на средние дистанции и экспериментально обосновать её эффективность.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы [1]; анализ документальных материалов [1]; педагогические наблюдения [6]; анализ соревновательной деятельности [4]; контрольные испытания [6]; тестирование общей и специальной физической подготовленности бегунов на средние дистанции [4]; методы математической статистики [9]; педагогический эксперимент [6]. Исследование проводилось в период 2016-2017, 2017-2018 учебных годов на базе Атырауского государственного университета им. Х.Досмухамедова. В исследовании приняло участие 16 студентов (8 студентов – в экспериментальной группе и 8 студентов – в контрольной группе).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы позволил обозначить следующие научно-теоретические предпосылки разработки проблемы подготовки бегунов-студентов на средние дистанции в условиях вуза.

Развитие выносливости студентов-легкоатлетов института физической культуры Ливии: для развития выносливости студентов-легкоатлетов необходимо применение значительных нагрузок посредством интенсивных методов (интервального, повторного), позволяющих сохранять высокий уровень результатов [8].

Формирование рациональной структуры взаимодействия с опорой в беге на разные дистанции у студентов непрофильных вузов: для формирования рациональной



структуры взаимодействия с опорой в беге на средние дистанции разработана методика, базирующаяся на применении сочетаний бега с захлестом голени, бега с высоким подниманием колена, бега на прямых ногах и бега с различной скоростью [3].

Технология профессионального обучения студентов физкультурных ВУЗов легкоатлетическому бегу: технология ускоренного обучения студентов бегу на скорость основана на начальном формировании смыслового содержания программы элементов бега с последующим освоением основной части двигательных действий. В последующем обучение реализуется через принудительные задания для совершенствования состава элементов бега [5].

Модификация методики спортивной тренировки бегунов на средние дистанции на основе функциональной диагностики: на основе установленных показателей функционального состояния спортсменов модернизирована методика их тренировки.

Управление предсоревновательной подготовкой бегунов на средние дистанции: сюда входит соблюдение баланса объема и интенсивности беговых нагрузок, предусматривающее коррекцию лимитирующих факторов специальной подготовленности, разрешение имеющихся в ходе подготовки противоречий, профилактика возможных нежелательных психофизиологических изменений в состоянии спортсменов [1].

В таблице 1 представлен исходный уровень общей и специальной подготовленности студентов-бегунов на средние дистанции (экспериментальная и контрольная группа).

Таблица 1

Исходный уровень общей и специальной подготовленности студентов-бегунов на средние дистанции (экспериментальная и контрольная группа)

Исследуемые группы	Тесты			
	Бег на 800 м, мин, сек	Бег на 60 м, сек	Бег на 600 м, мин, сек	Бег на 1500 м, мин, сек
Контрольная, n=8	2,09	8,5	1,31	4,24
Экспериментальная, n=8	2,89	8,49	1,32	4,23

Как видно из таблицы 1, количественные значения изученных показателей в контрольной и экспериментальной группах друг от друга не отличаются. Так, по бегу на 800 м в контрольной и экспериментальной группах они составили 2,09 и 2,89 мин, сек; по бегу на 60 м – 8,5 и 8,49 сек; по бегу на 600 м – 1,31 и 32 мин, сек; по бегу на 1500 м – 4,24 и 4,23 мин, сек.

В таблице 2 представлен исходный уровень соревновательной нагрузки студентов-бегунов на средние дистанции экспериментальной и контрольной группы.

Таблица 2

Исходный уровень показателей соревновательной нагрузки студентов-бегунов на средние дистанции экспериментальной и контрольной группы

Исследуемые группы	Количество соревнований	Количество стартов
Контрольная, n=8	14	21,2
Экспериментальная, n=8	14	21,3

Как видно из таблицы 2, количественные значения изученных показателей в контрольной и экспериментальной группах также не отличаются друг от друга. Так, по количеству соревнований в контрольной и экспериментальной группах они составили 14; по количеству стартов – 21,2 и 21,3.

Учитывая специфику учебной деятельности нами разработана методика подготовки студентов-бегунов на средние дистанции.

1. Подготовительный период (15 октября – 15 апреля): а) специально-



подготовительный период (развитие сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата). Занятия проходят на берегу реки Урал.

б) зимний период подготовки (декабрь - январь). Дальнейшее совершенствование функциональной подготовки студентов; совершенствование физических качеств; развитие морально-волевых качеств

в) зимний соревновательный период (1 февраля – 15 марта). Совершенствование общей и специальной выносливости, техники бега.

2. Весенний подготовительный период (15 марта – 15 апреля). Подготовка к предстоящим стартам. Усиление кроссовой подготовки с включением скоростных компонентов (юноши на 20 км, девушки на 10 км) с доведением пульсовой нагрузки до 180уд/мин.

Структура недельного цикла несколько меняется: на первых двух неделях предпочтение отдается силовой нагрузке. С понедельника по пятницу беговая нагрузка, суббота – выходной, воскресенье – участие в итоговых соревнованиях.

Соревновательный период (15 апреля- 1 сентября). На студентов выпадает большая нагрузка (связанная не только с соревнованиями, но со сдачей ими сессии). Поэтому необходимы вариации с нагрузкой.

3. Переходный период (1 сентября – 15 октября). Направлен на восстановление физических, психологических возможностей организма.

В таблице 3 представлены темпы прироста результатов студентов-бегунов на средние дистанции за 2017-2018 учебный год (экспериментальная и контрольная группа).

Таблица 3

Темпы прироста результатов студентов-бегунов на средние дистанции за 2017-2018 учебный год (экспериментальная и контрольная группа)

Исследуемые группы	Темпы прироста результатов, %			
	1-2	2-3	3-4	4-5
Контрольная, n=8	0,97	0,76	-0,39	1,1
Экспериментальная, n=8	1,11	0,84	-0,28	1,98

Примечание: 1, 2, 3, 4, 5 – порядковые номера соревнований, в которых участвовали студенты

Как видно из таблицы 3, студенты экспериментальной группы показали более позитивные темпы прироста результатов. Так, во втором соревновании в экспериментальной группе прирост составил 1,11 %, а в контрольной – 0,97%; в третьем соревновании в экспериментальной группе – 0,84 %, а в контрольной – 0,76%; в четвертом соревновании в экспериментальной группе – (-0,28 %), а в контрольной – (-0,39%); в пятом соревновании в экспериментальной группе – 1,98 %, а в контрольной – 1,1 %.

Выводы.

1. Научно-теоретическими предпосылками разработки проблемы подготовки студентов-бегунов на средние дистанции в условиях вуза являются:

- необходимость применения значительных нагрузок с использованием интенсивных методов;

- постановка рационального взаимодействия с опорой (применение сочетаний бега с захлестыванием голени, бега с высоким подниманием бедра);

- учить студентов осмыслению смыслового содержания элементов бега;

- методику тренировки базировать на показателях функционального состояния спортсменов;

- для управления предсоревновательной подготовкой бегунов учитывать соотношение объема и интенсивности беговых нагрузок.

2. Исходный уровень общей и специальной подготовленности бегунов



экспериментальной и контрольной групп не отличается друг от друга, что свидетельствует об их адекватности друг другу.

3. Количественные показатели соревновательной нагрузки контрольной и экспериментальной групп также не отличаются друг от друга.

4. Разработана методика подготовки студентов-бегунов на средние дистанции в условиях вуза, основанная на учете их учебной деятельности.

5. Выявлены позитивные сдвиги прироста результатов студентов в течение экспериментального периода, что свидетельствует об эффективности разработанной нами методики подготовки студентов-бегунов на средние дистанции в условиях вуза.

Список литературы

1. Алаа Д.А. Управление предсоревновательной подготовкой бегунов на средние дистанции: автореф. дис. ... к.п.н. 13.00.04. Санкт-Петербург, 2008. 24 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223с.
3. Грекалова И.Н. Формирование рациональной структуры взаимодействия с опорой в беге на разные дистанции у студенток непрофильных вузов: автореф. дис. ... к.п.н. 13.00.04. Майкоп, 2012. 24 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М: Физкультура спорт, 1986. 287 с.
5. Дербин А.П. Технология профессионального обучения студентов физкультурных ВУЗов легкоатлетическим упражнениям: На примере обучения бегу: автореф. дис. ... к.п.н. 13.00.04. Краснодар, 1998. 24 с.
6. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 264 с.
7. Копылов М.С. Модификация методики спортивной тренировки бегунов на средние дистанции на основе функциональной диагностики: автореф. дис. ... к.п.н. 13.00.04. Тюмень, 2013. 23 с.
8. Мухаммад А.С. Развитие выносливости студентов-легкоатлетов в условиях вуза физической культуры Ливии: автореф. дис. ... к.п.н. 13.00.04. Санкт-Петербург, 2002. 23 с.
9. Основы математической статистики: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.С. Иванова. М.: Физкультура и спорт, 1990. 176 с.

УДК 796.062

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Маслова И.Н.

Воронежский государственный институт физической культуры, г. Воронеж, Россия

Аннотация. Основными целями развития детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва являются: вовлечение максимально возможного числа детей и подростков в систематические занятия спортом, формирование устойчивого интереса к ним; отбор и подготовка наиболее одаренных, имеющих перспективу достижения спортивных результатов международного уровня для пополнения спортивных сборных команд России

Ключевые слова: детско-юношеский спорт, качество многолетней подготовки, перспективы развития.



EFFICIENCY OF FUNCTIONING SYSTEM OF TRAINING OF THE SPORTS RESERVE IN ROWING ON BAYDARKS AND CANOE

Maslova I.N.

Voronezh State Institute of Physical Culture, Voronezh, Russia

Abstract. The main objectives of the development of youth sports and the training of the sports reserve are: to involve the maximum possible number of children and adolescents in systematic sports, the formation of a sustained interest in them; selection and training of the most gifted athletes, having the prospect of achieving the results of the international sports results to replenish the sports teams of Russia.

Key-words: youth sport, quality of long-term training, development prospects.

Введение. В последние годы резко обозначилась позиция гуманизации детско-юношеского спорта, насущности его вывода из частого регламентирования и раннего введения в соревнования по образу и подобию взрослых. Так, эксперты [1] отмечают, что увеличенные спортивные нагрузки важны только для тех успешных спортсменов, которые готовы их переносить без отрицательного воздействия на состояние здоровья. Другими словами, тема звучит о назревании систематизированного отношения к детям и подросткам, занимающихся спортом. В этом смысле, наиболее важно особенно четко ставить задачи совершенствования детско-юношеского спорта и системы подготовки спортивного резерва.

Результаты исследования. Система подготовки спортивного резерва представляет собой всю совокупность взаимоотношений, при чем по порядку, между государственными организациями и учреждениями, общественными и иными органами, которые воплощают спортивную подготовку на основе оптимальных программ многолетней деятельности и требований к уровню спортивного совершенства занимающихся.

К объективным причинам, оценивающим результаты работы системы подготовки спортивного резерва, относятся особенности международного спортивного движения, социально-экономических и демографических составляющих.

Качество спортивного резерва для комплектования сборных команд России по олимпийским видам спорта соотносится с нижеперечисленными важными факторами, такими как [1]:

- разработка нормативно-правовой базы, которая регулирует деятельность спортивных школ не зависимо от их ведомственной или иной принадлежности и организационно-правовых форм, типов и видов;
- совершенствование программно-нормативной базы, которая обеспечивает преемственность программ и требований к уровню разносторонней подготовленности и спортивного мастерства юных спортсменов на различных этапах многолетней подготовки;
- квалификация тренерских и управленческих кадров;
- степень материально-технического обеспечения подготовки спортивного резерва, в том числе обеспечение современным инвентарем, спортивной экипировкой, тренажерными устройствами и техническими средствами обучения;
- уровень заработной платы тренеров-преподавателей с учетом целевых показателей на различных этапах многолетней подготовки, который противоречит ранней специализированной подготовке на ранних этапах спортивной тренировки;
- развитая система отбора и ориентации талантливых детей и подростков для спортивной специализации в олимпийских видах спорта на основе разработанных нормативных требований физической, функциональной, технической и тактической подготовленности и модельных характеристик соревновательной деятельности на этапах становления спортивного мастерства;



- рациональная система спортивных соревнований, которая определяет целевую направленность тренировочного процесса, календаря спортивных мероприятий принимаемая во внимание возрастные особенности и темпы биологического созревания юных спортсменов на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном и совершенствования спортивного мастерства;

- степень информационного, научного и методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва; внедрение индивидуализированного тренировочного процесса особо успешных юных спортсменов, которые осваивают подготовку на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

- разработка современной системы многопрофильного контроля тренировочного процесса с целью рационального нормирования тренирующих нагрузок, их объема и интенсивности по причине оптимизации темпов прироста спортивных результатов, противостояния форсированным тренирующим методам, снижения перетренированности перспективных юных спортсменов на ранних этапах спортивной специализации.

Для выявления возможности внедрения основных факторов, результирующих успешность совершенствования системы подготовки спортивного резерва в спортивных школах различных типов, были проанализированы статистические данные, типовые положения, программы, нормативные документы спортивных организаций и т.д.

В конечном итоге были обозначены решающие условия, наиболее подходящие для повышения результативности тренировочного процесса, улучшения организации работы по подготовке спортсменов в спортивных школах различных типов [1].

Исходя из общесистемных целей, учитывая требования программно-нормативных документов, регламентирующих деятельность спортивных школ, центров, сборных юношеских и молодежных команд, а также практику работы физкультурных организаций, была предложена оптимальная организационно-функциональная модель системы подготовки спортивного резерва. При этом особое внимание уделялось целевой ориентации по отношению к конечному результату. Учитывался также многолетний характер подготовки спортивного резерва.

Создание спортивных школ, училищ олимпийского резерва, других образовательных учреждений спортивной направленности осуществляется учредителем в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании». Учредителями могут являться федеральные, региональные, муниципальные органы управления физической культурой и спортом, управления образованием, общественно-государственные, общественные и иные физкультурно-спортивные организации.

Спортивная школа может быть реорганизована в иное учреждение по решению учредителя, если это не влечет за собой нарушения обязательств, и, если учредитель принимает все обязательства на себя.

Спортивная школа получает право на образовательную деятельность (дополнительное образование) и льготы, предоставляемые законодательством Российской Федерации, с момента выдачи ей лицензии в установленном порядке.

Заключение. В целях достижения поставленных задач необходимо предпринять меры, обеспечивающие создание необходимых новых и реконструкцию существующих баз подготовки для обеспечения тренировочного процесса организуемых спортивными школами, в первую очередь по зимним видам спорта. Для реализации поставленных задач, обеспечения динамичного развития системы подготовки спортивного резерва наряду с усилением государственного регулирования и контроля хода подготовки резерва сборных команд страны необходимо создать современную нормативно-правовую базу подготовки олимпийского резерва.



Список литературы

1. Квашук П.В., Маслова И.Н., Семаева Г.Н. Система подготовки спортивного резерва в Российской Федерации и за рубежом. Воронеж: Научная книга, 2015. 222 с.

УДК 796.86

НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫЕ КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Мягких Е.Д., Горская И.Ю.

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты исследований, направленных на выявление наиболее значимых показателей общей и специальной физической подготовленности для успешности достижения соревновательного результата начинающих фехтовальщиков (вид оружия – сабля). Изучены показатели общей и специальной физической подготовленности фехтовальщиков, имеющих разный уровень соревновательной результативности. Определена прикладная направленность использования результатов исследования в практике спортивной подготовки фехтовальщиков для индивидуальной и групповой коррекции и педагогического контроля.

Ключевые слова: фехтование, сабля, физическая подготовленность, соревновательная результативность, тренировочный процесс.

THE MOST SIGNIFICANT COMPONENTS OF THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF YOUNG FENCER TRAINERS TO ACHIEVE COMPETITIVE PERFORMANCE

Myagkikh E.D., Gorskaya I.Yu.

Siberian State University of Physical Culture and Sport, Omsk, Russia

Abstract. The article presents the results of research aimed at identifying the most significant indicators of general and special physical preparedness for the success of achieving the competitive result of beginning fencing (type of weapon is a saber). The indicators of general and special physical preparedness of fencers with different levels of competitive performance were studied. The applied orientation of the use of research results in the practice of sports fencers for individual and group correction and pedagogical control is determined.

Key-words: fencing, saber, physical fitness, competitive performance, training process.

Введение. Оценка физической подготовленности – значимый аспект контроля в любом виде спорта. Средства для осуществления этого вида педагогического контроля являются содержательным компонентом программ ДЮСШ по видам спорта, в которых отражены качественные и количественные критерии оценки физической подготовленности занимающихся с учетом этапа многолетней спортивной подготовки. Между тем, проблему контроля физической подготовленности спортсменов нельзя считать полностью решенной ввиду необходимости постоянного пересмотра требований к уровню подготовленности, изменения исходного статуса контингента занимающихся, текущих изменений конкретного вида спорта. В фехтовании на современном этапе отмечается снижение массовости, что наряду с обострением спортивной конкуренции на отечественных и международных соревнованиях влечет за собой затруднение полноценного отбора, снижение уровня физической подготовленности начинающих спортсменов, что безусловно, затрудняет выполнение контрольно-переводных нормативов физической подготовки, ведет к сложностям достижения спортивного результата. Современные ре-



алии фехтования, динамичность происходящих изменений в структуре соревновательного процесса, происходящих в последнее десятилетие, обострение конкуренции повлекли за собой изменение требований к уровню физических кондиций спортсмена. Рост экстремальности, темпа, сложности поединков в фехтовании обуславливают необходимость систематизации факторов, определяющих эффективность деятельности спортсмена, конкретизации тренировочных воздействий в процессе физической подготовки с учетом особенностей специфики вида оружия. Исследователи отмечают значимость изучения специфичности всех компонентов подготовки фехтовальщиков, специализирующихся в разных видах оружия на разных этапах многолетней спортивной подготовки для оптимизации управления тренировочным процессом [1, 2, 3]. Физическая подготовка фехтовальщика, как один из основных компонентов тренировочного процесса, связана с обеспечением готовности поддерживать высокий темп движений в нападении и защите, сочетая их с разнообразными положениями и перемещениями туловища [4]. В практике тренеры сталкиваются с недостаточно высоким уровнем функциональной готовности спортсмена, лимитирующим достижение соревновательного результата, что особенно выражено на ранних этапах процесса подготовки. В этой связи, выявление наиболее значимых аспектов физической подготовленности юных фехтовальщиков-саблистов во взаимосвязи с соревновательной результативностью является актуальной проблемой на современном этапе.

Цель исследования: выявление наиболее значимых компонентов физической подготовленности для успешности достижения соревновательного результата юных фехтовальщиков-саблистов.

Методика и организация исследования. Исследование проведено на базе кафедры естественно-научных дисциплин СибГУФК с участием 25 фехтовальщиков-саблистов мужского пола (стаж занятий 3 года, возраст 11-12 лет, этап многолетней спортивной подготовки – тренировочный). При проведении исследования использованы следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, анализ протоколов соревнований, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Для оценки уровня физической подготовленности использованы контрольно-переводные тесты для ДЮСШ (сабля). Результаты анализировались следующим образом: изучались среднegrupповые значения, которые затем сопоставлялись с показателями спортсменов, демонстрирующих высокие показатели в соревновательном рейтинге, а также с результатами тестирования менее успешных фехтовальщиков. Анализ соревновательной результативности проводился по протоколам соревнований текущего сезона (3 соревнования областного уровня).

В процессе исследования выявлены достоверно значимые различия по большинству изучаемых показателей общей и специальной физической подготовленности между результатами успешных спортсменов и аутсайдеров соревнований, что, безусловно, подчеркивает значимость физической подготовленности и ее вклад в соревновательный результат. В частности, фехтовальщики лидирующей группы демонстрируют преимущество в тестах, связанных с проявлением скоростно-силовых и координационных способностей, специальной выносливости (табл.).

Наиболее выраженные различия наблюдаются по результатам тестов «челночный бег» (с), «прыжок через скамейку 15 секунд» (кол-во раз), «Смешанные упоры 10 раз» (с), «шаги вперед/назад 15 раз» (с). Указанные показатели физической подготовленности можно считать наиболее значимыми для достижения соревновательной результативности юных фехтовальщиков, а следовательно, и более информативными для данного этапа подготовки.



Таблица

Показатели физической подготовленности юных фехтовальщиков с учетом спортивной результативности ($X \pm \sigma$)

№	Показатели	Лидирующая группа (n=7)	Менее успешные спортсмены (n=18)	Среднегрупповые значения
ОФП				
1	Прыжок в длину с места, см	165,0 ± 4,17	161,7 ± 8,16	162,6 ± 7,38
2	Прыжок в высоту, см	37,5 ± 3,90	36,0 ± 4,58	36,4 ± 4,43
3	Тройной прыжок, см	500,8 ± 10,80*	474,0 ± 13,04*	481,7 ± 17,38
4	Челночный бег (4 x 15), с	16,3 ± 0,52*	16,9 ± 0,76*	16,7 ± 0,74
5	Бег 20 м, с	4,5 ± 0,59	4,7 ± 0,39	4,6 ± 0,46
6	Прыжок через скамейку 15 с, кол-во раз	21,3 ± 0,96*	18,2 ± 1,73*	19,1 ± 2,10
7	Смешанные упоры 10 раз, с	22,2 ± 2,39*	19,7 ± 1,01*	20,4 ± 1,88
СФП				
8	Шаги вперед 15 м, с	5,2 ± 0,23*	5,8 ± 0,49*	5,6 ± 0,50
9	Шаги назад 15 м, с	6,2 ± 0,82*	6,8 ± 0,46*	6,6 ± 0,64
10	Выпад 10 раз, с	22,0 ± 6,01 70,0 ± 16,68	21,9 ± 5,18 68,7 ± 13,71	21,9 ± 5,39 69,1 ± 14,53
11	Шаг - выпад 10 раз, с	29,5 ± 1,14*	31,5 ± 2,27*	30,9 ± 2,21
12	Комбинация: шаг - скачок - выпад, с	14,3 ± 2,99	14,1 ± 2,52	14,2 ± 2,65

Примечание: * – различия между показателями лидеров и менее успешных спортсменов достоверны при $p < 0,05$

Следует отметить, что в большей степени «отрыв» фехтовальщиков лидирующей группы проявляется по показателям общей физической подготовленности, что, вероятно, связано с небольшим стажем занятий.

Полученная информация свидетельствует о необходимости использования наиболее информативных и значимых показателей физической подготовленности фехтовальщиков-саблистов в процессе осуществления ближайшего прогнозирования соревновательной результативности, а также индивидуального контроля функциональной готовности, который при необходимости может проводиться чаще, чем один раз в год, как это обусловлено программой ДЮСШ.

Количественные значения наиболее значимых показателей физической подготовленности, полученные в лидирующей группе, могут использоваться в качестве модельных характеристик, как ориентир для группы занимающихся 11-12 лет. Сопоставление полученных значений группы лидеров с нормативными значениями (рекомендуемые критерии контрольно-переводных нормативов) позволило выявить достоверно более высокий уровень подготовленности фехтовальщиков, имеющих высокий соревновательный рейтинг.

Следует отметить, что не выявлено достоверно значимых различий между результатами тестирования лидирующей группы и менее успешных спортсменов в тесте «Комбинация: шаг – скачок – выпад», что, возможно, связано с небольшим стажем занятий и недостаточно высоким уровнем технико-тактической подготовленности юных фехтовальщиков-саблистов на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Заключение. На основе проведенного исследования изучен уровень общей и специальной физической подготовленности фехтовальщиков-саблистов с учетом соревновательной успешности. Выявлена группа показателей общей и специальной фи-



зической подготовленности, наиболее значимых для соревновательной результативности фехтовальщиков. Эти показатели можно отнести к наиболее информативным критериям оценки физической подготовленности на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Полученные сведения можно использовать для повышения эффективности отбора, прогнозирования соревновательного результата, текущего группового и индивидуального контроля в ходе тренировочного процесса. Для спортсменов, имеющих результаты ниже среднегрупповых значений по отдельным показателям, целесообразно применение коррекции или акцентированного тренировочного воздействия, направленного на нивелирование отставания по показателям физической подготовленности.

Результаты проведенного исследования в дальнейшем планируется использовать для разработки и обоснования программы развития разных компонентов подготовленности, наиболее значимых для успешности в этом виде спорта.

Список литературы

1. Арансон М.В. Параметры тренировочных нагрузок и подготовленность спортсменов в историческом фехтовании // Вестник спортивной науки. 2006. №2. С. 39-42.
2. Бойченко С., Ящанина Н., Ящанин Я. Исследование специфических координационных способностей у квалифицированных фехтовальщиков // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сб. науч. ст. Вып. Чуваш. гос. пед. ун-т; под ред. Г. Л. Драндрова. Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2013. С.148-155.
3. Коряковцева М.С., Рыжкова Л.Г., Година Е.З. Возрастная динамика морфологических показателей у фехтовальщиков в условиях, характеризующихся разнообразием и разнонаправленностью специализированных движений, высоким уровнем психической напряженности соревнований // Экстремальная деятельность человека. №1 (30). 2014. С. 19-22.
4. Мовшович А.Д. Техника фехтования и искусство владения холодным оружием // Экстремальная деятельность человека: научно-методический журнал. 2014. №2 (31). С. 17-20.

УДК 796.323

АНАЛИЗ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕЗЕРВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД ПО БАСКЕТБОЛУ В СЕРБИИ

¹Огньен Сьеклоча, ²Аверясова Ю.О.

¹Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия

²Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

Аннотация. В статье представлены аналитические данные подготовки спортивного резерва по баскетболу в Сербии на основе результатов выступления на ЧЕ 2017 U16, U18, U20.

Ключевые слова: баскетбол, подготовка резерва, соревновательная деятельность.

ANALYSIS OF THE TRAINING OF RESERVE BASKETBALL TEAMS IN SERBIA

¹Ognen Sieklocha, ²Averyasova Y.O.

¹Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia

²Russian University of Economics. G.V. Plekhanov, Moscow, Russia

Abstract. The article presents analytical data on the preparation of a sports reserve in basketball in Serbia based on the results of reports at Euro 2017 U16, U18, U20.

Key-words: basketball, reserve training, competitive activity.

Введение. Баскетбол – одна из самых популярных в мире спортивных игр [1-9]. Он культивируется более чем в 210 странах и Сербия – одна из них. Также баскетбол является средством активного отдыха для многих категорий граждан. В системе Серб-



ского образования баскетбол включен для обязательного использования в элективных занятиях по функциональной подготовки обучающихся на всех уровнях.

Сербский баскетбол в настоящее время на международной арене занимает одно из ведущих мест. В рейтинге ФИБА 2017 года Сербский баскетбол по итогам выступления всех сборных команд занимает общее 6 место, при этом мужская сборная находится на 4 месте, а женская – на 9-ом. Несмотря на то, что резервные сборные команды юношей 16 и 18 лет в 2017 году заняли 3-е и 1-е места на первенствах Европы соответственно, в рейтинге ФИБА они занимают 4 место, а женские резервные сборные – 11-ые при этом девушки 18 лет заняли на Первенстве Европы 2-е место.

Не стоит забывать и о том, что, в Чемпионате мира 2017 года молодежные сборные U19 мужская и женская не участвовали, т.к. не отобрались в квалификационном турнире и не смогли получить путевку на турнир с участием сильнейших команд мира.

Во многом причиной низких спортивных результатов на международной арене в начале 21 века стали социально-экономические преобразования и политические разногласия внутри Сербии. Многие специалисты уезжали в другие страны для трудоустройства в других командах. Это в разной степени коснулось всех видов спорта, не только баскетбола. Было закрыто большое количество баскетбольных школ, потеряно много детских тренеров – отсюда проблемы с резервом.

Но в настоящее время материально-техническая база баскетбольных школ в Сербии в целом находится на должном уровне. Практически во всех областях Сербии функционируют новые баскетбольные школы, в которых материально техническое обеспечение отвечает современным требованиям. Но недостаток финансовых средств влияет на качество работы этих школ, в частности обновления специализированного оборудования и тренировочного инвентаря, непосредственно влияющего на эффективность учебно-тренировочного процесса подготовки баскетболистов резервных команд. Также отметим, что не во всех школах есть специализированные залы по функциональной подготовки баскетболистов. Летних спортивных баз и лагерей также практически недостаточно.

Сложившаяся ситуация в Сербском баскетболе требует пристального внимания к процессу подготовки и подготовленности юных баскетболистов, и, конечно, сборных команд Сербии, защищающих честь страны на международном уровне. Особенно важно обратить внимание на состояние резервных сборных команд, которые в ближайшие годы могут влиться в состав национальных сборных команд Сербии и участвовать в главных соревнованиях – в Олимпийских играх 2020 года.

В настоящее время Федерация Баскетбола Сербии (ФБС) начала уделять больше внимания развитию резервных команд по баскетболу. До недавнего времени полностью отсутствовало звено, связующее детско-юношеский баскетбол с профессиональным. С целью совершенствования системы подготовки детско-юношеского контингента баскетболистов в 2010 году была создана Баскетбольная академия Сербии, а в 2012 году – Балканская лига (БЛ). Эти организационные нововведения положительно повлияли на развитие массовости и мастерства баскетболистов. Но для более эффективной работы с подрастающими баскетболистами необходимы новые разработки и исследования, с помощью которых представится возможность внедрения новых подходов к решению проблем управления подготовкой баскетбольных резервов.

Как отмечают теоретики юношеского спорта В.П. Филин, М.Я. Набатникова, В.Г. Никитушкин, В. Параносич и другие, ориентация системы подготовки юных спортсменов на высшее мастерство предусматривает строгую преемственность целей и задач подготовки, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов, единые теоретико-методические и организационно-управленческие основы подготовки спортивного резерва и сборных команд. Такая пре-



емственность налаживается и потому недостатки подготовки в юношеском спорте постепенно устраняются, что зримо проявляется в выступлениях сборных команд на международной арене.

Анализ спортивных результатов резервных сборных баскетбольных команд Сербии позволяет утверждать, что достижения национальных сборных команд на европейской и мировой аренах во многом обусловлены успехами юниоров и юниорок, что подчеркивает весомый вклад резерва в систему целенаправленной подготовки баскетболистов высокой квалификации. Успех или неуспех резервных команд через несколько лет отображается в выступлениях взрослых спортсменов, поскольку в юношеском возрасте формируется тот резерв, который в последующем становится основой обновленных взрослых команд. Таким образом, для успешного выступления сборных национальных команд на мировой и Европейской арене необходимо уже сегодня привлекать молодых игроков с целью их адаптации в национальных сборных.

Вопросы подготовки спортивного резерва в баскетболе недостаточно освещены в работах сербских ученых баскетбольных специалистов. Но, к сожалению, эти работы не в достаточной мере освещают проблему подготовки и подготовленности сборных резервных команд Сербии, спортивные результаты которых в настоящее время не стабильны.

Целью нашей работы является изучение уровня подготовленности баскетболистов – резервных сборных команд Сербии по баскетболу.

Нами были использованы следующие **методы**: анализ научно-методической литературы; анализ документации планирования и отчетности сборных команд Сербии по баскетболу; педагогические наблюдения за учебно-тренировочным процессом; педагогическое тестирование специальной физической подготовленности баскетболистов; наблюдение соревновательной деятельности; математическая обработка данных.

Результаты исследования. Основную работу в подготовке спортивного резерва осуществляет общественная организация – Федерация Баскетбола Сербии. Работа начинается с массового привлечения детско-юношеского контингента к занятию баскетболом в колледжах и школах, с последующим занятием в специализированных спортивных школах. Выявлено, что более талантливые и перспективные игроки попадают в дублирующие составы команд высокой квалификации и резервные сборные команды Сербии и, в дальнейшем, выступают за команды мастеров и основную сборную команду Сербии. Структура управления спортивной подготовкой резервных команд по баскетболу в Сербии аналогична Российской.

Анализ соревновательной деятельности ведущих международных соревнований – ЧЕ2017 показал, что мужская национальная сборная команда Сербии по баскетболу улучшила свои показатели, заняв 2 место. А также результаты мужских резервных команд на ЧЕ2017 в целом удовлетворительные, не смотря на пятое место молодежной сборной до U20. Самой молодой командой среди мужских сборных является национальная сборная команда Сербии.

Женская сборная команда заняла 11 место. Результаты женских резервных команд не удовлетворительные, исключение составляет выступление юниорок до U18, которые заняли второе место. Однако, анализ возрастных показателей свидетельствует о том, национальная сборная команда Сербии на ЧЕ2017 – самая молодая, средний возраст составляет 22,9 лет. Занятое 11 место сборной можно объяснить нехваткой игрового опыта у самой молодой команды на Чемпионате.

Выявлено, что по уровню физического развития (рост спортсменов) женские сборные команды Сербии (национальные, резервные до U16, U18, U20) уступают ведущим Европейским сборным. Самый высокий рост зафиксирован у национальной команды Сербии – 185,6 см, по этому показателю она уступает первое место только жен-



ской сборной России. Среди мужских национальных и резервных сборных самыми высокорослыми являются нападающие команды Греции.

Результаты тестирования по специальной физической и технической подготовленности резерва среди женских команд статистически не отличается от игроков национальной сборной команды. Важно отметить, что высокая плотность результатов тестирования по амплуа, чаще встречается в результатах тестов национальной сборной, что подчеркивает важность и необходимость более тщательно подходить к вопросам индивидуализации тренировочного процесса с баскетболистами – резерва ориентируясь на универсализацию всех сторон подготовки для игровых амплуа.

Тестирование специальной подготовленности мужских резервных сборных команд Сербии показало, что физическая и техническая подготовленность сильнейших игроков резерва находится на оптимальном уровне для своего возраста, т.к. юноши находятся в активной стадии физического развития.

Соревновательная деятельность интегрально отражает комплексную подготовленность баскетболистов. Лучшие игровые показатели у женских сборных команд Сербии – демонстрирует юниорская сборная до U18, занявшая 2 место на первенстве Европы в 2017 году. Больше всех очков за матч (в среднем по 76 очков) забивала юниорская сборная, а игроки кадетской сборной набирали меньше всего – по 64 очка.

Самую высокую эффективность 2-х, 3-х очковых и штрафных бросков показала юниорская сборная – 49,0% и 32,2% и 71,8% соответственно. В таких показателях как:

- атакующие передачи все резервные сборные идут на равных (14 передач), а вот меньше всего передач выполняла национальная сборная Сербии – 12;
- перехваты мяча – явно лидирует юниорская сборная, совершая в среднем за матч 17 перехватов;
- подбор мяча – лучшие результаты у юниорской сборной;
- эффективность бросков со средней дистанции (50,5%) у U18;
- эффективность бросков с дальней дистанции (39,9%) у основной сборной команды;
- эффективность штрафных бросков (73,2%) у U20.

Заключение. Таким образом, подготовка спортивного резерва женских и мужских команд Сербии должна строиться на основе научно обоснованных современных подходов: применения инновационных компьютерных и цифровых технологий для качественного мониторинга готовности высококвалифицированных баскетболистов к выступлению на международных соревнованиях, отбору в составы команд, формирования базы данных для управления тренировочно-соревновательной деятельностью; в процессе подготовки спортивного резерва особое внимание необходимо уделять индивидуальной подготовке игроков, формируя универсальные высокоэффективные технико-тактические и психофизиологические качества.

Список литературы

1. Аверясова Ю.О., Лосева И.В. Показатели кадровой обеспеченности процесса подготовки спортивного резерва по баскетболу в РФ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. №2. С. 36.
2. Аверясова Ю.О., Филимонова С.И., Андриющенко Л.Б., Андриющенко О.Н., Мостовая Н.В. Оптимизация подготовки спортивного резерва в баскетболе на этапе высшего спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры. 2018. №6. С. 79-80.
3. Андриющенко Л.Б. Результаты научных направлений подготовки спортивного резерва в баскетболе в РГУФКСМИТ // Современное состояние и перспективы развития баскетбола: сб. науч.-метод. мат-лов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. / Под ред. С.В. Чернова, Л.Б. Андриющенко, И.В. Лосевой. М., 2017. С. 23-30.



4. Безмылов Н., Мурзин Е. Подготовка резерва и отбор игроков в национальную сборную команду по баскетболу // Наука в олимпийском спорте. 2016. №2. С. 32-38.
5. Губа В.П. Факторы эффективного комплектования состава игровых звеньев высококвалифицированных команд в баскетболе // Современное состояние и перспективы развития баскетбола: сб. науч.-метод. мат-лов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. / Под ред. С.В. Чернова, Л.Б. Андрущенко, И.В. Лосевой. М., 2017. С. 42-46.
6. Зарубина М.С., Андрущенко Л.Б. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов 3x3 // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: мат-лы Междунар. науч.-практ. конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК / Под общ. ред. А.А. Передельского. М., 2018. С. 752-755.
7. Лосева И.В., Духовный М.И., Коробова О.В. Анализ динамики количественных показателей эффективности подготовки спортивного резерва по баскетболу в России // Теория и практика физической культуры. 2017. №5. С. 96.
8. Лозовая М.А., Харюшина В.Н. Спортивная селекция в системе подготовки резервов для баскетбола // современный менеджмент в игровых видах спорта: сб. мат-лов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. / Под общей редакцией Жуковой О.В. М., 2018. С. 217-223.
9. Лосева И.В., Мартынова А.В. Новые формы организации подготовки спортивного резерва в России на современном этапе // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2017. №2. С. 39-41.

УДК 796.8

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ

Пяткин Е.В.

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского, Арзамасский филиал, г. Арзамас, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены особенности подготовки спортсмена пауэрлифтера, показан план и таблица с общими силовыми показателями атлета, полученной посредством выполнения норматива мастера спорта России, объективно отражающего его силовую подготовленность.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, силовое троеборье, подготовка, программа, спортсмен.

FEATURES OF TRAINING AN ATHLETE FOR THE COMPETITION IN POWERLIFTING

Pyatkin E.V.

*National research Nizhny Novgorod state University named after N. I. Lobachevsky,
Arzamas branch, Arzamas, Russia*

Abstract. The article deals with the features of training a powerlifter athlete, shows a plan and table with the overall strength of the athlete, obtained by fulfilling the standard of the master of sports of Russia, objectively reflecting his strength preparedness.

Key-words: powerlifting, power triathlon, preparation, program, athlete.

Актуальность. Пауэрлифтинг (силовое троеборье) особый и интересный вид спорта, во время занятий которым формируются такие качества, как сила, выносливость, умение совладать морально с собой в трудной соревновательной обстановке. Пауэрлифтинг помогает и позволяет воспитывать у спортсменов, характер, упорство, волю и уверенность в своих силах [4].

Пауэрлифтинг или силовое троеборье, характеризуют сложные, многофункциональные силовые упражнения: приседания со штангой, жим, лёжа и становая тяга, ко-



торые требуют и задействуют большинство мышечных групп во время их выполнения.

Цель статьи: показать особенности предложенной программы для спортсмена пауэрлифтера и подготовки к сдаче норматива.

Прежде всего, нужно понимать отличие и сходство упражнений силового троеборья. Приседания со штангой и становая тяга, являются базовыми упражнениями, которое обеспечивает включение в работу большинство мышечных групп. Основными задействованными группами являются ноги и спина. Спортсмен, стоя со штангой на плечах, опускается в сед и затем выполняет вставание, при этом сильно нагружаются ноги, а спина атлета обеспечивает правильное положение корпуса и незначительно динамически включается в работу. Становая тяга же предполагает включение ног на старте и активную тяговую работу спиной после прохождения уровня колен. Жим лежа – упражнение, которое задействует грудные мышцы, и весь плечевой пояс [1].

Техника всех движений троеборья соответствует цели увеличение и максимально поднимаемого веса, следственно целью обуславливается необходимость привлечение в движение максимальное количество мышечных групп, тем самым облегчив выполнение базового движения, и чтобы атлет смог справиться с большим весом. Важно правильно соблюдать все аспекты подготовки, что бы она была менее травмоопасной, обеспечивая не только максимизацию результата, но и минимизацию травм в тренировках. Спортсмену нужно постоянно работать над собственной техникой и доводить ее до идеального состояния, тем самым минимизировав травмы и увеличив результат [2].

Разработка методики силовой подготовки пауэрлифтера зависит и от учета различного уровня спортивной квалификации на основе индивидуального подхода. У рядников план подготовки более щадящий в отличие от КМС, МС и выше. В основе статьи представлен план и схемы собственной подготовки (автора статьи) к соревнованиям, которые помогли выполнить норматив Мастера Спорта России [3].

Гипотезой исследования является предположение о том, что инновационная программа предсоревновательной подготовки спортсменов пауэрлифтеров помогает плавно войти в соревновательный период на пике спортивной формы и способствует сдаче спортивного норматива.

Содержание и направленность инновационной программы подготовки спортсменов-пауэрлифтеров. В первую очередь нужно наметить план работы спортсмена с тренером на определенный цикл подготовки. В инновационной программе (таблица 1, таблица 2) он рассчитан на 12 недель (12 недель в пауэрлифтинге, многие зарубежные и российские тренеры считают оптимальными для подготовки спортсмена). В данный цикл тренер со спортсменом определяют с весами, которые они должны выполнить на соревнованиях. На начальном этапе подготовки 1, 2 неделя – тренировки вступительные, то есть спортсмен постепенно начинает привыкать к весам, чтобы лишней раз не получить травму, далее с 3 по 8 основные максимальные тренировки (объем работы намного выше, чем на 1 и 2 неделе). 9-10 недели, подводящие непосредственно к самим соревнованиям (прикидка веса). 11-12 недели – восстановительные перед соревнованиями, пополнения запаса сил для того, чтобы подойти к соревнованиям, максимально отдохнувшим и сконцентрированным (таблица 1).

Цель инновационной программы подойти спортсмену к соревнованиям в наилучшей форме и выполнить обязательно запланированные (100%), а в дальнейшем и все 110–115% от общей суммы. Весь тренировочный процесс в предсоревновательный период делится на малые, средние и большие тренировки (таблица 1).



Таблица 1

Подготовительный период спортсмена пауэрлифтера сроком на 12 недель

Дни тренировочной недели	Упражнения	Недели подготовительного периода											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 день (пн.)	Присед	м	с	б	м	с	б	м	с	б	м	с	м
	Жим	с	м	с	б	м	с	б	м	с	с	м	м
2 день (ср.)	Тяга	с	м	б	с	м	б	с	м	б	с	с	м
3 день (пт.)	Присед	с	м	с	б	м	с	б	м	с	с	м	м
	Жим	м	с	б	м	с	б	м	с	б	м	с	м

Примечание: м – маленькая тренировка (3x5), с – средняя тренировка (3x3), б – большая тренировка (2x2).

Малые (3 по 5 повторений с 60–75% по плану) тренировки позволяют поработать над выносливостью спортсмена и обеспечить более хорошее восстановление. Средние (3 по 3 повторений с 70–85 % по плану) помогают подвестись к будущим большим (2 по 2 повторений с 80–95 % по плану) тренировкам, которые разовьют необходимую силу у спортсмена. Не стоит забывать и о важности вспомогательных упражнений, которые позволяют уделить различным другим подводящим мышцам и стабилизаторам атлета. На заключительном этапе за 2–3 недели уделяется внимания только базовым упражнениям, все подсобные упражнения постепенно исключаются из программы для того, чтобы подойти максимально готовым, в хорошей форме и отдохнувшим.

Вся подготовка расписывается от 60% (от максимального веса), до 95% (от максимального веса), что позволяет спортсмену не перегружать себя во время тренировок и подходить отдохнувшим и непереутомленным (табл. 2).

Таблица 2

Подготовительный период спортсмена пауэрлифтера сроком на 12 недель (% составляющая)

Дни недели	Упражнения	Недели подготовительного периода (%)											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 день	Присед	60-62	72-72	80-84	64-66	76-78	84-88	68-70	80-82	92-95	74-76	70-72	60-62
	Жим	70-72	62-64	74-76	80-84	66-68	78-80	88-92	70-72	82-84	82-84	68-70	62-64
2 день	Тяга	70-74	60-64	80-84	74-78	64-68	86-90	78-82	68-72	92-96	82-86	72-76	60-62
3 день	Присед	70-72	62-64	74-76	80-84	66-68	78-80	88-92	70-72	82-84	82-84	68-70	50
	Жим	60-62	72-74	80-84	64-66	76-78	84-88	68-70	80-82	92-95	74-76	70-72	50

После мы обращаемся к табл. 1 – смотрим какая тренировка (м, с, б), далее переходим к таблице 2 – смотрим сколько %, а уже после это переходим на таблицу 3, где определяем количество нужных для тренировки килограммов.

Таблица 3

Пример % по одному из трех упражнений - приседания

Процент тренировок запланированный на 12 недельный период, %	Необходимые веса для подготовки спортсмена, рассчитанные от максимального веса, кг
100	270
98	264,6
95	259,2
94	253,8
92	248,4
90	243



88	237,6
86	232,2
84	226,8
82	221,4
80	216
78	210,6
76	205,2
74	199,8
72	194,4
70	189
68	183,6
66	178,2
64	172,8
62	167,4
60	162

Примечание: вес рассчитан по формуле: $270/100\% * 60\%$ и так далее.

Во время подготовки важно уделить внимание правильному питанию. Оно должно быть систематизированным и питательным. Стоит выделить 6 разовое белково-углеводное питание, так как каждому спортсмену, нужно оставаться в своей определенной весовой категории, тем самым, не затрачивая лишних сил на сгонку веса перед соревнованиями. Например: завтрак – куриная грудка/ рис/салат/бобы, обед – суп/греча с мясом, полдник – банан/йогурт, ужин – рис/семга, поздний ужин – овощи, прием пищи перед сном – обезжиренный творог с ягодами. (Это приблизительный перечень продуктов, который я использовал в подготовке к соревнованиям. Продукты могут варьироваться по состоянию и нужде). Особую роль в подготовке является спортивное питание, которое помогает атлету восстанавливаться после тренировок и позволяет восполнить тот запас нужных микроэлементов, которые он не смог получить из обычной пищи (например я использовал базовые препараты из спортивного питания: ВСАА 2-1 – незаменимые аминокислоты для восстановления спортсмена во время подготовки, принимал перед и после тренировки в тренировочные дни, в обычные дни вечером после ужина. Витаминно-минеральный комплекс Daily Formula – принимался в начале подготовки и в конце курсом по 1 неделе для восполнения нужных витаминов и укрепления иммунитета, так как во время подготовки организм ослаблен от тяжелых тренировок, и он был незаменим. Протеин использовался лишь в случаях, когда не успевал перекусить. Настойки женьшеня и элеутерококка использовались также как восстановители. Именно тандем правильного питания и спортивного питания является определенной особенностью подготовки спортсмена пауэрлифтера.

Вывод. Если учесть все составляющие и особенности подготовительного периода спортсмена пауэрлифтера (питание, сон, грамотный подход к тренировкам), спортсмен подойдет максимально готовым к соревнованиям и покажет свои лучшие результаты.

Список литературы

1. Гузеев П. Пауэрлифтинг: метод. Пособие. М.: Терра-Спорт, 2003. 225 с.
2. Остапенко Л.А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки. М.: Физкультура и спорт, 2002. 150 с.
3. Перов П.В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом. СПб., 2005. 24 с.
4. Шейко Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства. Омск, 2000. 134 с.



УДК 796/799

ПРИМЕНЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СКОРОСТНЫХ МОДЕЛЕЙ ПО ЗОНАМ ИНТЕНСИВНОСТИ ПРИ РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПЛАВАНИИ

Родионов В.А., Инаке Э.К.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В настоящее время эффективность процесса подготовки спортсмена, во многом обусловлена использованием средств и методов контроля, как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратную связь, между тренером и спортсменом. По-прежнему одним из информативных и легкодоступных методов, остаётся контроль по частоте сердечных сокращений (ЧСС) зон интенсивности в плавании. Однако некоторые специалисты, для планирования интенсивности выполнения упражнений, предпочитают рассчитанную скорость плавания по зонам мощности.

Ключевые слова: плавание, выносливость, контроль, зона интенсивности, индивидуальная скоростная модель.

APPLICATION OF PARAMETERS OF INDIVIDUAL HIGH-SPEED MODELS BY INTENSITY ZONES DURING DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN SWIMMING

Rodionov V.A., Inake E.K.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. At present the effectiveness of the athlete's training process is largely due to the use of means and methods of control, as a management tool to allow feedback between the coach and the athlete. Still one of the informative and easily accessible methods, remains the control of heart rate (HR) intensity zones in swimming. However, some experts in order to plan the exercises intensity, prefer the calculated swimming speed in the power zones.

Key-words: swimming, endurance, control, intensity zone, individual speed model.

Введение. Для текущего контроля в спортивной практике, на сегодня, используется обширный набор морфологических, физиологических и биохимических методик, которые, в практическом плане, обычно труднодоступны, так как в большинстве своем они связаны или с малотранспортабельным оборудованием, или с забором крови, или с длительностью выполнения анализов, или не всегда достаточно информативны [1].

В индивидуальной тренерской практике по плаванию, по-прежнему одним из информативных и легкодоступных методов, остаётся разработка Платонова В.Н., контроль по частоте сердечных сокращений (ЧСС) зон интенсивности в плавании. По показаниям пульса можно определить ответную реакцию организма на заданную работу, объективно указывающую на интенсивность выполнения упражнения [2, 4]. Однако, некоторые специалисты, для планирования интенсивности выполнения упражнений, предпочитают рассчитанную скорость плавания по зонам мощности.

Цель исследования – теоретически обосновать и выявить эффективность применения параметров индивидуальных скоростных моделей по зонам интенсивности при развитии выносливости в плавании

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе БУВО Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный университет» и СДЮСШОР «Нефтяник». В работе участвовала группа спортивного совершенствования, состоящая из пловцов-юношей, возраста 16 лет, с разрядными нормативами кандидата в мастера спорта. Испытуемые в процессе проведения тренировок были обеспечены общепринятой методикой расчета по частоте сердечных сокращений (ЧСС) зон интенсивности в плавании и расчетом индивидуальных скорост-



ных моделей по зонам интенсивности.

Результаты исследования и их обсуждение. Были выявлены следующие особенности по реализации, выбранной нами методики. Первая особенность заключается в том, что интенсивность плавательной нагрузки, применяемой при тренировке, выражается в процентных величинах по преимущественному воздействию на ту или иную систему энергетического обеспечения организма. За 100% мощности принимается лучшее время проплывания на «эталонной» дистанции – 50м вольный стиль, от этого результата происходит расчет дистанционного времени по тренировочным зонам. Каждый следующий уровень тренировочных скоростей имеет математическую закономерность, на 5% зонной работы вводится коэффициент зонной интенсивности + 1,5сек. к исходному результату (при результате 30 секунд на дистанции 50м вольный стиль) на всех последующих уровнях тренировочных скоростей [7].

Вторая особенность состоит в том, что при расчёте модельных характеристик учитывался дистанционный коэффициент, который регулирует проплывание отрезков. Данный коэффициент был предложен и рассчитан К.А. Иняевским [5]. Спортсмен преодолевает дистанцию без остановок, следовательно, каждый новый отрезок не может рассматриваться, как первый. Для того чтобы уравновесить все последующие отрезки с «эталонным», для конкретного спортсмена, и применяется дистанционный коэффициент равный 2.

К третьей особенности можно отнести факт того, что многолетние практические научные исследования в области спортивного плавания показывают, что имеется показатель, который не был принят во внимание [3]. Так, расчетные результаты по зонам интенсивности являются настолько завышенными, что просто невыполнимы спортсменами. Это позволило нам предположить, что при расчете модельных характеристик для спортсменов не учитывалось состояние утомления, которое сигнализирует о включении биохимических сдвигов в организме [2, 6]. Коэффициент утомляемости рассчитан с помощью средств математического моделирования.

Нами определялась скорость проплывания отрезков, с акцентом только на зоне интенсивности и пульсовых показателях. По итогам были получены следующие результаты (табл.1).

Таблица 1

Показатели СФП пловцов контрольной группы (n = 10)

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Т-критерий	Р	Прирост
				p = 0,05 p ≥ 0,05	%
3000 метров	2135,6(35.35.6) ± 12,84	2129,08(35.29.08) ± 13,09	1,1	p ≥ 0,05	0,3
4×400м	262,6(4.22.6) ± 1,32	261,4(4.21.4) ± 1,21	2	p ≥ 0,05	0,4
8×200 м (СУММА)	1024,4(17.04.4) ± 6,84	1017,8(16.57.8) ± 6,33	2,2	p ≥ 0,05	0,6
16×50 м	29,3 ± 0,15	29,1 ± 0,15	2	p ≥ 0,05	0,6

Наибольшие изменения видны в тестах 8×200 м (СУММА) и 16×50 м, где процентный показатель увеличился на 0,6%. В тестах 4×400 м и 3000 м улучшения произошли всего на 0,4% и 0,3% соответственно.

Иными оказались результаты при расчете индивидуальной скоростной модели, которая основывалась на зоне мощности, скорости проплывания отрезков, и пульсовых показателях. Скорость проплывания рассчитывалась от предполагаемого результата, который спортсмен планирует показать на соревнованиях (табл. 2).



Таблица 2

Показатели СФП пловцов экспериментальной группы (n=10)

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Т-критерий	P	Прирост
				p = 0,05	%
3000 метров	2129,08(35.29.08) ± 13,09	2094,2(34.54.2) ± 11,8	6,5	p ≤ 0,05	1,6
4×400м	261,4(4.21.4) ± 1,21	259,07(4.19.07) ± 1,27	6,1	p ≤ 0,05	0,8
8×200 м (СУММА)	1017,8(16.57.8) ± 6,33	1010,8(16.50.8) ± 6,82	2,4	p ≤ 0,05	0,6
16×50 м	29,1 ± 0,15	28,7 ± 0,19	5,1	p ≤ 0,05	1,3

Самое высокое процентное увеличение наблюдалось в тестах 3000 м – 1,6 % и 16×50 м – 1,3%. Не значительные улучшения показали тесты 4×400 м 8×200 м (СУММА) – 0,8 % и 0,6% соответственно.

Сравнительный анализ данных, полученных при изучении показателей тестирования специальной физической подготовки, показал, что в методике контроля по частоте сердечных сокращений ЧСС зон интенсивности в плавании видны положительные изменения, но они недостоверны. Внедрение же расчета индивидуальных скоростных моделей по зонам интенсивности в плавании, продемонстрировало не только положительную динамику, но и достоверность результатов [6]. Индивидуализация тренировки спортсменов позволила обеспечить столь высокие улучшения, при неизменных параметрах лучшего 50-ка на протяжении всего эксперимента.

Выводы. В процессе исследования нами апробирована методика расчета индивидуальных скоростных моделей по зонам интенсивности при развитии выносливости в плавании. Сравнительный анализ данных, полученных при изучении показателей тестирования специальной физической подготовки, показал, что анализ распределения тренировочной нагрузки по зонам интенсивности, позволил более точно и детально рассмотреть интенсивность тренировочной нагрузки и ответную реакцию организма на предлагаемую работу, что наглядно демонстрируют показатели тестов. Систематическое использование расчета индивидуальных скоростных моделей по зонам интенсивности способствует росту мастерства в спорте за счет оптимизации и индивидуализации тренировочного процесса, более точного определения зон интенсивности тренировок, профилактики перенапряжений и перетренированности у спортсменов.

В нашем исследовании разработана методика расчета индивидуальных скоростных моделей по зонам интенсивности при развитии выносливости в плавании. В дальнейшем, полученную формулу расчета предлагается вносить в индивидуальные таблицы, для каждого пловца отдельно, и по ним осуществляется контроль основных тренировочных режимов.

Список литературы

1. Воронцов А.Р. Методика развития выносливости: метод. реком. М.: Изд-во РГУФК, 1995. 120 с.
2. Гордон С.М. Основы управления и оптимизации спортивной тренировки. РГАФК, 2000. С. 33.
3. Петрович Г.И., Прилуцкий Н.А., Парамонова С.С. Особенности подготовки пловцов на различных этапах многолетней тренировки: методические рекомендации. Минск: Минск тип проект, 2004. 23 с.
4. Петрович, Г.И. Тестирование и оценка работоспособности пловцов в зоне порога анаэробного обмена: метод. реком. Минск: Изд-во БГУФК, 1987. 23 с.



5. Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса: учебник для вузов. М.: Физкультура и спорт, 1985. 256 с.

6. Родионов В.А., Инаке Э.К. Учет параметров индивидуальных скоростных моделей в плавании по зонам интенсивности // Наука в современном обществе: закономерности и тенденции развития: сб. ст. по итогам Междунар. науч.-практ. конф. (Саратов, 26 марта 2018 г.). в 2 ч. Ч.2. Стерлитамак: АМИ, 2018. С. 96-100.

7. Тихомиров А.К., Куранов Б.А. Проблема управления спортивной подготовкой: учеб. пособие. М.: МГАФК, 2009. 91 с.

УДК 796/799

МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Родионова М.А., Филиппов А.М.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена особенностям психологической подготовки пловцов в соревновательный период. В статье представлены результаты применения методики специальной психологической подготовки пловцов в соревновательный период.

Ключевые слова: плавание, психологическая подготовка, спортсмен, соревновательный период.

THE METHODS OF SPECIAL PSYCHOLOGICAL TRAINING OF SWIMMERS DURING THE COMPETITIVE PERIOD

Rodionova M.A., Filippov A.M.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. This article is devoted to the peculiarities of psychological training of swimmers in the competitive period. The article presents the results of applying the methodology of special psychological training of swimmers during the competitive period.

Key-words: swimming, psychological preparation, athlete, competitive period.

Введение. Успешность выступления спортсменов на соревнованиях требует не только высокого уровня физической, технической, тактической подготовки, но максимального задействования психических функций, лежащих в основе психологической подготовленности спортсмена. Важно отметить, что именно психологический фактор играет решающую роль в том, кто победит, поскольку спортсмен не всегда в состоянии проявить, мобилизовать свои психические функции на том уровне, который необходим для достижения максимального результата [1, 2]. В связи с этим особое значение приобретает психологическая подготовка, цель которой – формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена к процессу деятельности, к самому себе и окружающим [3]. Формирование и закрепление соответствующих отношений создается путем интегрального воздействия на спортсмена семьи, школы, спортивного коллектива, организаций, осуществляющих воспитательные функции, тренера и других лиц, а также путем самовоспитания [4, 5].

Цель исследования – проанализировать эффективность применения методики специальной психологической подготовки пловцов в соревновательный период.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе БУВО Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный университет» и МАУ СП СШОР «Олимп» с 20 декабря 2017 года по 31 марта 2018 го-



да. В эксперименте участвовала группа спортивного совершенствования, состоящая из 20 пловцов-юношей, возраста 16-18 лет, с разрядными нормативами 1 юношеский и кандидата в мастера спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе исследования нами была разработана методика специального психологического воздействия на пловцов 16-18 лет в соревновательный период. В основе методики лежат особенности психологической подготовки в плавании, с учетом специфичности среды, чувства «чувство воды», а также особенности различных темпераментов личности. Нами были применены различные методы воздействия на спортсменов в зависимости от типа темперамента. В методике для достижения лучшего результата используются медитация в воде, внешний раздражитель в виде моргающего света, специальные упражнения на формирование «чувства воды». Методику лучше начинать применять за месяц до соревнований.

По результатам предварительного тестирования в октябре 2017 года по определению темперамента личности по опроснику Айзека нами были получены результаты, представленные на рис. 1.

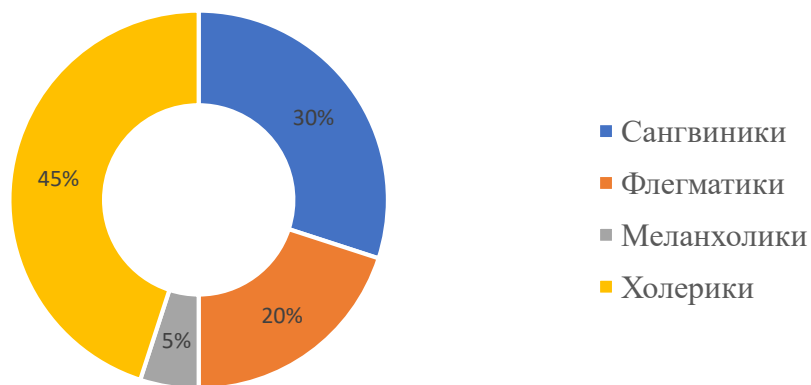


Рис. 1. Распределение юношей – пловцов 16-18 лет по типам темперамента

Согласно графика было выявлено, что в данной группе, состоящей из 20 юношей 16-18 лет, 20% флегматики, 45% холерики, 5% меланхолики и 30% сангвиники. Данные темпераменты являются доминантами в личности спортсменов, так как чистых темпераментов встретить невозможно. Основываясь на данных показателях и на выявленных особенностях в психологической подготовке пловцов, была написана методика специальной психологической подготовки пловцов 16-18 в соревновательный период.

В таблице представлены сравнительные показатели (в баллах) тестирования спортсменов до и после внедрения методики специальной психологической подготовки пловцов в соревновательный период.

Таблица

Результаты психологических тестов после внедрения методики

Тесты		До экспери-мента	После экспе-римента	T-критерий	Уровень значимости
САН	Самочувствие	6,0	6,1	3,005	$\leq 0,01$
	Активность	4,985	5,2	3,3205	$\leq 0,01$
	Настроение	5,14	5,17	5,5497	$\leq 0,001$
Измерение С и Л тревожности	СТ	6,05	6,15	4,15896	$\leq 0,001$
	ЛТ	4,4	6,2	23,7789	$\leq 0,001$



Психологическая подготовленность пловца	Устойчивость к стресс-факторам соревнований	3,6	4,05	1,9642	>0,05
	Самоконтроль	3,4	4,4	4,5956	≤0,001
	Волевая активность	3,95	4,6	3,5773	≤0,001
Результат		100%	98,71%	-	-

Наглядно результаты тестирования спортсменов представлены на рис. 2.

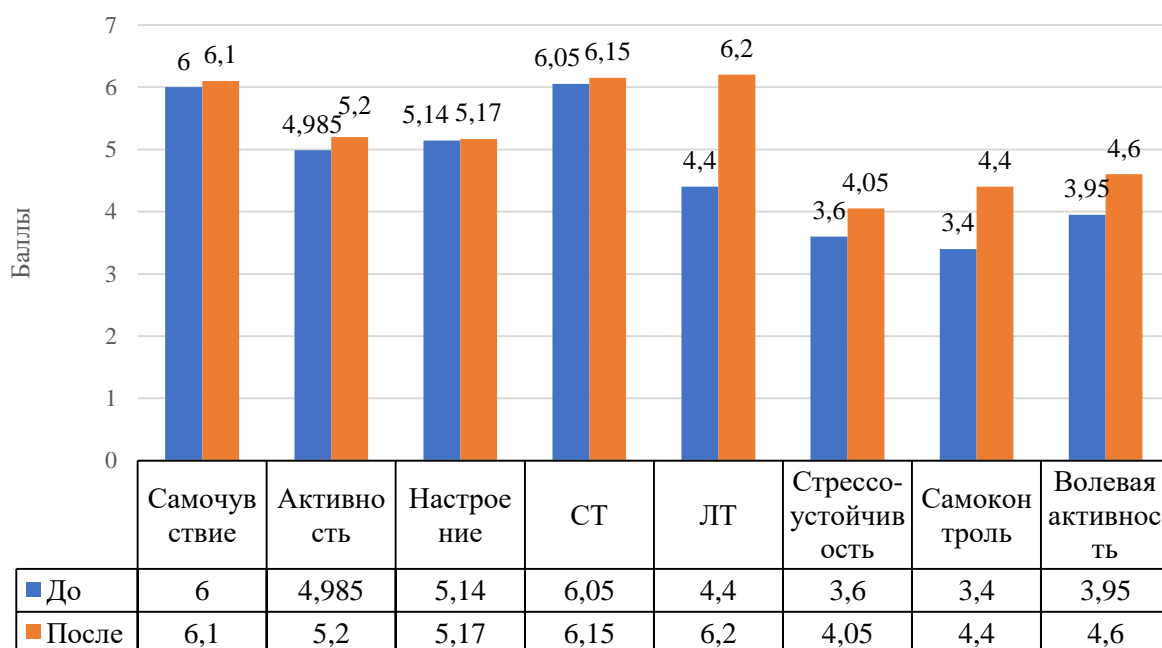


Рис. 2. Результаты психологических тестов после внедрения методики

В тесте на определение ситуативной и личностной тревожности, основное внимание необходимо обратить на личностную тревожность так, как в первом эксперименте, проведенном до эксперимента, данный показатель был очень низок. В соревнованиях без использования нашей методики показатель личностной тревожности составлял 4,4 балла, а уже в соревнованиях с использованием нашей методики результат данного показателя составлял 6,2 балла, что говорит о снижении уровня возникновения предстартовой лихорадки и мандража.

В тестировании «Психологическая подготовленность пловцов» (ППП), все три показателя возросли. Стрессоустойчивость возросла на 0,45 балла, с 3,6 до 4,05. Это говорит о том, что спортсмены уже не так негативно стали реагировать на стресс, и могут его использовать для возбуждения перед стартом. Показатели самоконтроля так же возросли с 3,4 балла до 4,4 балла, что говорит о повышении уровня самоконтроля пловцов своего психологического состояния. Спортсмены теперь могут сами регулировать свое предстартовое состояние и подбирать необходимые им в данный момент методы возбуждения или торможения. Воля к победе и к участию тоже важное чувство. И если судить по результатам тестирования, то волевая активность возросла на 0,65 балла и приблизилась почти к максимальным показателям, что говорит о увеличении воле к победе и к достижению результата.

Вывод. В процессе эксперимента нами была апробирована методика специаль-



ного психологического воздействия на пловцов 16-18 лет в соревновательный период.

Сравнительный анализ полученных данных психологического состояния спортсменов перед стартом, до внедрения методики и после, позволяет сделать вывод о том, что разработанная нами методика способствовала положительным сдвигам в психологическом состоянии спортсменов перед стартом.

Систематическое использование данной методики перед соревнованиями позволит снизить уровень апатии спортсмена, и повысит уровень его концентрации в достижении поставленной цели, также повысится уровень познания спортсмена в своем психологическом предстартовом состоянии, что позволит ему более точно самостоятельно себя подготавливать к старту.

Список литературы

1. Алешичева А.В. Влияние занятий спортом на психическое здоровье спортсменов // Спортивный психолог. 2015. №4 (39). С. 43-49.
2. Биневский Д. А. Актуальные вопросы технической подготовки пловца // Актуальные вопросы спортивного плавания: сб. науч. трудов. Омск: Омский ин-т физической культуры, 1985. С. 52-53.
3. Психологическая подготовка спортсменов: учебно-метод. пособие / Сост.: А.М. Ахатов, И.В. Работин. КамГАФКСиТ, 2008. 56с.
4. Родионов В.А. Эффективность применения восстановительных средств у пловцов в тренировочном процессе // Проблемы качества образования: сб. тез. и докл. VIII отч. науч. конф. Преподавателей. Сургут: РИО СурГПИ, 2004. С. 78-79.
5. Чикуров А.И. Управление предсоревновательной психологической подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов на основе результатов контроля состояния готовности: автореф. дис. ...д.б.н. Красноярск, 2008. 24 с.

УДК 796/799

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОКСЕРОВ 15–16 ЛЕТ

Сахибов Д.С., Обухов С.М.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Методика с использованием упражнений взрывного характера у юных боксеров существенно повышает уровень их скоростно-силовой выносливости

Ключевые слова: выносливость, скоростно-силовая выносливость, качества, окислительный потенциал.

DEVELOPMENT METHODS OF SPECIAL ENDURANCE OF 15–16-YEAR BOXERS

Sakhibov D.S., Obukhov S.M.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The methods using energetic exercises in young boxers' training significantly increases the level of their speed-strength endurance.

Key-words: endurance, speed-strength endurance, qualities, oxidation potential.

Введение. Результат в любом виде спортивной деятельности и, в частности, в боксе зависит в т.ч. и от уровня развития физических качеств. Выносливость боксе является одним из важнейших качеств. Высокий уровень развития выносливости дает возможность выполнять технико-тактические действия на протяжении всех 3 раундов. Считается, что снижение эффективности технико-тактических действий боксеров к концу раунда или поединка связано с невозможностью спортсмена поддерживать вы-



сокую работоспособность. Это говорит о противоречии между уровнем развития выносливости боксеров, особенно специальной, и способностью к ведению поединка в высоком темпе. К сожалению, в современной литературе практически нет описания методики развития специальной выносливости боксеров, особенно в возрасте 15-16 лет.

Методика развития выносливости характеризуется стремлением к одновременному совершенствованию всех механизмов энергообеспечения. Причем в большей степени она характерна направленностью на развитие механизмов, обеспечивающих доставку кислорода. Однако, в большей степени результат определяет именно способностью поддерживать темп боя на протяжении всех трех раундов.

Цель исследования: разработать методику развития специальной выносливости у боксеров 15-16 лет, позволяющую улучшить способность сохранять работоспособность в боксе.

Общей выносливостью называют способность длительное время выполнять работу без снижения эффективности. Она является базой для развития всех остальных разновидностей выносливости, в т.ч. и скоростно-силовой в боксе. Развитие выносливости связана с увеличением возможности организма выполнять больше работы за счет аэробных источников. За это отвечают системы доставки кислорода (сердечно-сосудистая система и кровь) и потребления его (мышечная). В боксе важную роль играет способность мышц, обеспечивающих удары и передвижения, использовать кислород для выработки энергии.

Основными показателями аэробных возможностей считается МПК, а точнее возможность систем доставки кислорода (кровь, легочная, сердечно-сосудистая системы) и ПАНО (показатель, связанный в большей степени с особенностями мышц, и говорящий о возможностях конкретных мышечных групп).

Взгляды специалистов в отношении общей выносливости достаточно схожи. А вот по отношению механизмов обеспечения специальной (скоростной, силовой, статической) выносливости взгляды существенно различаются [3, 4]. Это говорит о том, что в вопросе еще многое не выяснено.

Специальная выносливость – это способность мышц работать в соответствии с требованиями соревновательного упражнения [1] и, в большей степени, связано с возможностями мышц потреблять кислород (уровнем ПАНО), причем в узко специализированной работе. Уровень специальной выносливости сильно зависит количества митохондрий и капилляров в работающих мышцах [5, 6, 7].

В отношении боксёров выделяют несколько видов специальной выносливости:

- скоростная выносливость в максимальной зоне определяется возможностями анаэробного креатин-фосфатного энергообеспечения или процентом БМВ и тактической грамотностью боксера. Продолжительность работы не более 15-20 с. Для развития этого вида используют интервальный метод с малой продолжительностью и с высокой интенсивностью. Часто используют раунды большей продолжительности, но также с интенсивностью, превышающую соревновательную. Однако, эта точка зрения многими авторами считается ошибочной;

- скоростная выносливость в зоне субмаксимальных нагрузок в основном выполняется за счет анаэробного гликолиза. Продолжительность упражнений при развитии не более 3 мин (что равно продолжительности раунда в боксе). Основным критерием эффективности является время поддержания заданной интенсивности;

- силовая выносливость, отражающая способность выполнять силовую работу длительное время. Для бокса является не столь актуальной.

Для оценки уровня выносливости в практике бокса используют следующие тесты:

1. Бег на 1-3 км или их аналоги для оценки общей выносливости.



2. Гарвардский степ - тест.
3. Вис на согнутых руках, оценивающий силовую выносливости мышц рук.
4. Количество сгибаний и разгибаний туловища за 1 мин из и.п. лежа на полу.
5. Частота нанесения ударов боксером за 10 сек.

Следует отметить многообразие вариантов и подходов к развитию специальной выносливости боксёров и методов их диагностики. К сожалению, недостаточно хорошо в литературе описываются и механизмы обеспечения выносливости и методики ее развития.

Для развития общей выносливости (следует подразумевать возможности кислород-транспортной системы) применяют разнообразные циклические ФУ, при соблюдении следующих параметров:

- в работу должны быть включены крупные группы мышц;
- продолжительность работы стремится к нескольким часам;
- интенсивность работы должна быть на пульсе 140-150 ударов, что создает возможность к большой продолжительности выполнения.

Для развития специальной выносливости в боксе применяют метод удлиненных раундов (продолжительность раунда выше 3 минут и уменьшается время отдыха). Одним из эффективных средств развития специальной выносливости является отработка серий ударов по лапам с тренером [2].

В боксе, как и в других видах спорта часто используют проведение сборов в горах, как одно из эффективных средств повышения выносливости (повышение концентрации гемоглобина). Это связано с снижением парциального давления кислорода, поэтому уже само пребывание боксёра в горах длительное время способствует повышению окислительного потенциала мышц.

Одним из важнейших механизмов обеспечения выносливости боксеров является увеличение количества митохондрий в быстрых мышечных волокнах, которые и обеспечивают большую часть работы, выполняемой боксером в ходе боя.

БМВ в отличие от ММВ обладают большей силой, большей скоростью сокращения, но и быстрее утомляются. Они значительно больше по величине и способны быстрее гипертрофироваться т.к. в практике чаще используют методику, направленную как раз на БМВ. БМВ называют еще белыми или гликолитическими мышечные волокна, которые, в свою очередь, делятся на два подтипа: Па и Пб. Клетки подтипа Па иногда называют промежуточными или переходными. Еще одно название окислительно-гликолитические. Они медленнее закисляются из-за увеличения в них количества митохондрий. Т.е. они могут использовать и окислительный метаболизм для обеспечения сокращения этого волокна. Тип Пб: гликолитические, быстро сокращающиеся, но вместе с тем легко утомляемые. В них происходит только анаэробный метаболизм в связи с отсутствием у них митохондрий (не могут сокращаться в течение длительного времени – они быстро утомляемые), но они существенно сильнее (большее количество миофибрилл) и обладают большей скоростью сокращений. Волокна этого типа практически не имеют митохондрий, окружены меньшим количеством капилляров, но содержат больше ферментов, обеспечивающих анаэробный гликолиз. В более степени предназначены для выполнения кратковременной, но мощной работы.

В специальной литературе указывается, что соотношение ММВ и БМВ является генетически определенным. Однако, следует отметить, только в отношении скорости сокращения. В отношении силы и выносливости – это утверждение не верно. У среднестатистического человека их примерно поровну. В боксе желательнее преобладание быстрых МВ. В мышцах можно изменить только 2 вещи – увеличить количество миофибрилл и число митохондрий. Необходимо помнить, что миофибриллы и митохондрии есть в обоих типах МВ: окислительных и гликолитических мышечных волокнах.



Итого получается 4 метода тренировки: два на миофибриллы и два на митохондрии.

Для увеличения количества миофибрилл следует иметь 4 фактора: наличие аминокислот, анаболических гормонов, кислая среда, креатин.

Для роста количества митохондрий необходимо: активность мышечного волокна, аминокислоты, гормоны, достаточное количество кислорода. Используются упражнения только динамического характера без закисления мышц и образование ионов водорода. Для этого используют упражнения циклического характера в равномерном темпе. Но такие упражнения увеличивают количество митохондрий только в ММВ. А в боксе в основном работают БМВ.

Метод тренировки для увеличения митохондрий в гликолитических мышечных волокнах: а) интенсивность – 60 - 100% очень от максимальной; б) продолжительность 3-10 с в интервальном режиме. Интервал отдыха составляет не меньше 1-2 минут, достаточный для нейтрализации молочной кислоты; в) количество тренировок в неделю: минимум 2-3 раза в неделю, максимум 6 дней в неделю.

Такая тренировка без сильного закисления приводит к увеличению количества митохондрий в БМВ, отвечающих за окислительный потенциал, и эти мышечные волокна можно уже назвать не гликолитическими, а окислительно-гликолитическими.

В исследовании сделана попытка реализовать такую тренировку для развития специальной скоростно-силовой подготовки юных боксеров

Методика исследования. Исследование проводилось на базе СДЮШОР «Ермак» г. Сургута в 2017 г. в три этапа. После разработки комплекса упражнений, направленных на развитие специальной выносливости боксёров, был проведен эксперимент.

В экспериментальной группе (n=12) была опробована методика развития специальной выносливости, отличительной особенностью которой было содержание упражнений: большее разнообразие упражнений, в том числе и не стандартных. Тренировка включала упражнения высокой интенсивности, выполняемых интервальным методом для увеличения количества митохондрий в быстрых мышечных волокнах. В контрольной группе (n=12) использовались традиционные средства: в основном это работа на мешках и спарринг.

Основываясь на взглядах В.Н. Селуянова, в программу тренировки были включены упражнения, направленные на необходимые для боксеров группы мышц, выполняемые в режиме: по 8 секунд с максимальным темпом. В программу были включены следующие упражнения:

- на скоростную выносливость: броски и ловля теннисного мяча, имитируя удары с партнёром и без, нанесение кратковременных серий ударов (1-5 с) по снаряду и без него, выполнение максимального количества ударов в прыжке вверх, последовательное нанесение серий по 10 ударов руками с отдыхом в 20-сек в течение 3 минут, бег с ускорением;

- на скоростно-силовую выносливость: броски набивного мяча весом 5-10 кг, имитация ударов с гантелями весом до 4 кг с ускорением, спарринги, бой с тенью, толкание грифа, прыжки вверх и одновременным нанесением серийных ударов. все упражнения выполнялись с максимальной скоростью и силой;

- на силовую выносливость: традиционные средства подготовки в боксе.

Занятия проводились 6 раз в неделю. Каждое занятие состояло из двух частей: тренировка, направленная на специальную физическую подготовку и игровая. На первом этапе все занятия для детей 15-16 лет направлены на развитие ОФП с элементами совершенствования техники бокса. Второй этап – с использованием средств, преимущественно направленных на развитие специальной выносливости боксеров.

Результаты исследования. В начале эксперимента и по его окончании нами был протестирован уровень развития специальной выносливости, который определялся



в следующих тестах: максимальная частота нанесения удара за 8 сек., максимальная частота нанесения ударов с максимальной силой по тяжёлому мешку за 3 мин, отжимание от пола, спарринг с определением ЧСС в поединке и количество технико-тактических действий.

Тестирование показало, что под воздействием предложенных упражнений результаты развития выносливости в ЭГ оказались достоверно выше, чем в КГ. Особенно важным является тот факт, что в спарринг боях у участников ЭГ существеннее снизилось ЧСС при более существенном увеличении технико-тактических действий.

Таблица

Уровень развития специальной выносливости у боксеров 15-16 лет

Тест	группа	До эксперимента	После эксперимента	прирост	p	P2	P3
Максимальная частота нанесения удара за 8 сек.	КГ	28,75±2,18	29,50 ± 2,71	2,6%	p>0,05	p>0,05	p<0,001
	ЭГ	28,00±2,22	34,08 ± 2,57	21,7%	p<0,005		
Отжимание в упоре лежа	КГ	43,17 ± 6,34	45,75 ± 5,71	5,9%	p>0,05	p>0,05	p<0,025
	ЭГ	42,25 ± 7,53	51,33 ± 6,72	21,4%	p<0,005		
Максимальная частота нанесения ударов за 3 мин.	КГ	279,75±18,53	283,25 ± 16,55	1,25%	p>0,05	p>0,05	p<0,15
	ЭГ	279,67±19,68	291,83 ± 18,43	4,3%	p<0,10		
ЧСС 1 раунд	КГ	161 ± 16,94	159 ± 12,9	-1,24%	p>0,05	p<0,05	p<0,20
	ЭГ	172 ± 10,02	163 ± 8,42	-5,23%	p<0,025		
ЧСС 2 раунд	КГ	172 ± 8,27	167 ± 7,6	-2,9%	p>0,05	p>0,05	p>0,05
	ЭГ	176 ± 5,91	165,5 ± 7,8	-5,96%	p<0,005		
ЧСС 3 раунд	КГ	180 ± 8,66	174,5 ± 8,66	-3,1%	p>0,05	p>0,05	p<0,025
	ЭГ	174 ± 12,27	166 ± 8,2	-4,6%	p<0,05		
Удары 1 раунд	КГ	46,5 ± 10,1	49,25 ± 10,06	5,9%	p>0,05	p>0,05	p<0,025
	ЭГ	49,8 ± 7,1	57,33 ± 6,4	15,1%	p<0,025		
Удары 2 раунд	КГ	53,67 ± 3,42	55,3 ± 5,2	3,03%	p>0,05	p>0,05	p<0,005
	ЭГ	52,42 ± 6,9	62,4 ± 5,4	19,03%	p<0,005		
Удары 3 раунд	КГ	61 ± 5,2	61,83 ± 5,75	1,3%	p>0,05	p>0,05	p<0,05
	ЭГ	58,42 ± 6,09	66,83 ± 7,1	14,3%	p<0,005		

Примечания: P – достоверность различий между до и после эксперимента, p2- достоверность между КГ и ЭГ до эксперимента, p3- достоверность между КГ и ЭГ после эксперимента

Вывод. Таким образом, выполнение упражнений взрывного характера в течение 8-10 секунд с отдыхом в 2-3 минуты позволяет повысить уровень специальной выносливости у юных боксеров существенно выше, чем при традиционной методике тренировки.

Список литературы

1. Ким В. В. Методика тренировки и оценки специальной выносливости студента-боксера. Свердловск, 1981. 32 с.
2. Киселев В. А. Физическая подготовка боксера: учеб. пособие. М.: Дивизион, 2013. 235 с.
3. Ковтик А.Н. Бокс: секреты профессионала. Москва [и др.]: Питер, 2013. 219 с.
4. Кургузов Г.В., Русанов В.Я. Метод интервальной тренировки для повышения специальной работоспособности боксеров // Бокс: ежегодник. М., 1985. С. 15-16.
5. Обухов С.М., Кузнецов А.А. Динамика силовых и скоростно-силовых показателей спортсменов, занимающихся каратэ // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. мат-лов XII Всерос. науч.-практ. конф. Сургут: ИЦ СурГУ, 2012. Т.2. С.110-113.
6. Обухов С.М. Методика развития локальной мышечной выносливости у бегунов на середине дистанции 13-15 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: РГУФК, 1992. 21с.
7. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов: учебно-методическое пособие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 191 с.



УДК 796

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

¹Тишаков О.И., ²Гончаров В.М., ³Власов А.П.

¹Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
г. Белгород, Россия

²Белгородский университет кооперации, экономики и права, г. Белгород, Россия

³МБОУ ДО ДЮСШ, Прохоровский район, Россия

Аннотация. Футбол один из наиболее популярных и динамично развивающихся видов спорта. Скоростные способности являются одними из важнейших для игроков в футболе. Развитие скоростных способностей у футболистов является важной задачей для тренеров, особенно при воспитании юных футболистов. При развитии скоростных способностей юных футболистов необходимо учитывать специфику их игровой деятельности.

Ключевые слова: футбол, тренировочные занятия, скоростные способности.

DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED ABILITIES OF FOOTBALL 13-14 YEAR PLAYERS AT THE SPORTS SECTION

¹Tishakov O.I., ²Goncharov V.M., ³Vlasov A.P.

¹Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia

²Belgorod University of Cooperation, Economics and Law, Belgorod, Russia

³Prokhorovskiy District, Russia

Abstract. Football is one of the most popular and dynamically developing sports. Speed abilities are among the most important for football players. The development of speed abilities for football players is an important task for coaches, especially in the upbringing of young football players. When developing the speed abilities of young football players, it is necessary to take into account the specifics of their gaming activities.

Key-words: football, training sessions, speed abilities.

Актуальность исследования. Стремительное развитие спорта высших достижений определяет необходимость адекватного развития системы подготовки спортивного резерва, которая напрямую связана с эффективностью работы тренеров на всех уровнях: школьных секциях, спортивных школах, и футбольных клубах.

Футбол был и остается самым массовым видом спорта в нашей стране, получив новый импульс для развития после успешного проведения Чемпионата Мира по футболу 2018 года. Но при этом, многие эксперты, исследователи указывают на то, что продуктивность работы спортивных секций, спортивных школ, занимающихся подготовкой юных футболистов, остается недостаточно высокой.

Одна из причин сложившегося положения видится в том, что современные достижения спортивной науки не всегда находят должное отражение в практической работе детских тренеров.

Другая причина кроется в необходимости оптимизации подготовки, обеспечиваемой не столько за счет качественного изменения самой системы, сколько за счет поиска ее внутренних резервов [4].

Игра в футбол характеризуется высокой сложностью организации двигательного навыка, важной составной частью которого является скоростной компонент.

Скоростные способности – способность человека выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени. Быстрота – комплекс функциональных свойств, определяющих скоростные способности человека. В футболе данное качество



проявляется в скорости передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. Быстротой действий каждого игрока и команды в целом, как правило, и определяется успех коллектива в соревнованиях. Одним из основных направлений в практике подготовки юных футболистов является процесс совершенствования скоростных способностей. Причина этого кроется в том, что из всех двигательных качеств скоростные способности менее всего подвержена изменениям в процессе тренировки. Это обусловлено наличием определенного наследственного уровня в их развитии и сложной взаимосвязью многих систем организма [2, 6].

Другой причиной столь пристального внимания тренеров и специалистов к своевременному развитию скоростные способности у юных футболистов является само содержание игры. Современный футбол значительно изменился за последние несколько десятков лет. Он стал более скоростным, футболисты стали быстрее принимать решения в различных игровых ситуациях, футбольные комбинации становятся сложнее [1]. Все это и многое другое требует от современных футболистов высокого уровня развития всех без исключения психо-физических способностей, физических качеств и особенно скоростных способностей. Таким образом, развитие скоростных способностей является важным компонентом тренировочного процесса юных футболистов.

Цель работы – совершенствование методики развития скоростных способностей юных футболистов в условиях спортивной секции.

Методы и организация исследования. В нашем исследовании были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, обобщение передового практического опыта, педагогические контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической обработки статистических данных. Весь экспериментальный материал обработан с использованием вычислительной техники, программы MS Office Excel.

Педагогический эксперимент проводился на базе в спортивной секции футбола в школе течение шести месяцев. В эксперименте приняли участие футболисты 13-14 лет в количестве 18 человек.

Результаты исследования и их обсуждение. Основными структурными компонентами методики поэтапного развития скоростных способностей у юных футболистов были упражнения направленные на: формирование внешней формы движений скоростного бега; обучение двигательным действиям, предназначенным для получения реактивных сил при взаимодействии звеньев тела в движениях с резкими ускорениями и торможениями; развитие скоростных способностей на базе последовательности дифференцировок параметров бегового шага; развитие скоростных способностей в процессе ведения мяча; акцентированное совершенствование техники ведения мяча (обычный, эффективный и скоростной варианты) и игрового амплуа.

Программа по футболу для спортивных школ включает в свое содержание ряд контрольных испытаний для определения скоростных способностей. Для нашего эксперимента были выбраны:

- бег 30 метров – как показатель скоростных способностей при пробегании отрезка;
- бег 30 метров с ведением мяча – так как важен не только скоростной показатель бега, но и умение быстро работать с мячом на максимальной для каждого футболиста скорости;

- «слаломный бег». Данный тест применялся нами для того, чтобы определить скорость пробегания дистанции с изменением направления движения.

При подборе контрольных испытаний одной из важных задач, по-нашему мнению, было не просто определение скорости пробегания того или иного отрезка, но и максимальное приближение условий тестирования к условиям игровых ситуаций и из-



мерение скоростных способностей в этих игровых ситуациях.

В начале и по окончании педагогического эксперимента нами было проведено тестирование исследуемых параметров.

В контрольном испытании «Бег 30 метров» за время эксперимента произошло статистически достоверное ($P < 0,05$) изменение скоростных качеств футболистов с 4,52 сек до 4,39 сек в среднегрупповом показателе.

В контрольном испытании «Бег 30 метров с ведением мяча» за время эксперимента произошло статистически достоверное ($P < 0,05$) изменение скоростных качеств футболистов с 5,17 сек до 4,96 сек в среднегрупповом показателе.

В контрольном испытании «Слаломный бег» за время эксперимента произошло статистически достоверное ($P < 0,05$) изменение скоростных качеств футболистов с 8,98 сек до 8,78 сек в среднегрупповом показателе.

Вывод. По мнению многих научных авторов и специалистов в области спортивной тренировки скоростные способности являются одними из наиболее важных качеств для футболистов. Для развития скоростных способностей футболистов 13-14 лет необходимо использовать таких упражнений, которые будут максимально моделировать игровые ситуации. Это позволит не только улучшить показатели скоростных способностей у данной категории футболистов, но и максимально адаптировать их к различным игровым ситуациям.

Список литературы

1. Арбузин И.А. Развитие игрового мышления у юных футболистов 12-13 лет: дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2006. 181 с.
2. Гончаров В.М., Коник А.А., Подскребышева Н.П. Методические особенности скоростно-силовой (прыжковой) подготовки волейболистов // Культура физическая и здоровье. 2014. № 4 (51). С. 103-104.
3. Ткаченко А.И., Коник А.А., Артамонова Н.П. Некоторые особенности критериев отбора занимающихся физической культурой и спортом // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 2. С. 80-82.
4. Ткаченко А.И., Муханов Ю.В., Коник А.А. Особенности развития скоростно-силовых качеств в спортивной борьбе // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт сборник статей. Орёл, 2015. С. 172-175.
5. Уроки футбола для молодёжи. План футбольной подготовки. Распределение основных задач внутри команды. Часть 3. Игроки 14-15 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. М.: Олимп, 2010.
6. Чеусов С.А., Сухорукова Е.В. Методика дифференцированного развития скоростных способностей у юных футболистов // Физическая культура, здравоохранение и образование: мат-лы IX Междунар. науч.-практ. конф., посвященной памяти В.С. Пирусского / Под ред. проф. В.Г. Шилько. Томск: ООО «СТТ», 2015. С. 45-48.

УДК 796

СИСТЕМНОЕ МЫШЛЕНИЕ В СТРУКТУРЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ ДЕТСКОГО ТРЕНЕРА

Шнейдер В.Ю.

Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

Аннотация. Целью исследования являлось обоснование путей повышения эффективности подготовки спортивного резерва в волейболе. Рассматриваются подходы в работе детских тренеров Уральского федерального округа, как системообразующие факторы мышления, являющегося значимым компонентом структуры компетентности



в спортивно-педагогической деятельности.

Ключевые слова: спортивно-педагогическая деятельность, компетентность, волейбол, подготовка спортивного резерва, мышление тренера, системно-технологический подход.

SYSTEMS THINKING IN THE COMPETENCE STRUCTURE OF A CHILDREN'S COACH

Schneider V.Ju.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The aim of the study was to highlight the ways of efficient training of volleyball players reserve team. The approaches in the work of children's coaches of the Urals Federal District are considered as systems thinking factors, which is a significant component of the competence structure in sports and educational activities.

Key-words: sports and educational activity, competency, volleyball, training of a sports reserve, trainer's way of thinking, system-technological approach.

Введение. Мышление детского тренера, как субъекта спортивно-педагогической деятельности, в свою очередь также можно рассматривать как деятельность, которая может носить, как организованный, системный характер, так и хаотичный, неупорядоченный [4].

С точки зрения эффективности мышления, как системообразующего фактора профессиональной деятельности детского тренера по волейболу, мы предположили, что одним из критериев успешности этой деятельности на начальном этапе обучения может выступать ее подсистема организованных определенных образом этапных моделей игры, которые отражают различные подходы в работе спортивного педагога. Именно эти подходы характеризуют менталитет тренера, как системное мышление (или несистемное), со всем набором интеллектуальных процессов: анализ, синтез, сравнение, выделение главного, умение выявлять проблемы и формулировать выводы (рис.).

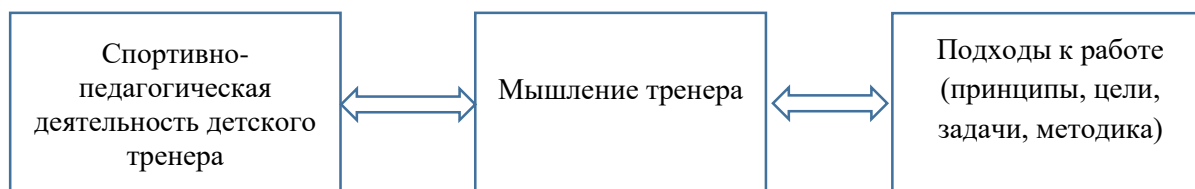


Рис. Мышление детского тренера

Исследование факторов, влияющих на эффективность работы детских тренеров, включающих особенности мыслительной деятельности проводилось методом интервьюирования, бесед и анкетирования. Анализируя работу тренеров ведущих волейбольных центров подготовки спортивного резерва Уральского федерального округа и сравнивая ее с работой детских тренеров ряда периферийных спортивных школ (в частности спортивных школ Тюменской области, ХМАО-Югры и ЯНАО) мы выделили несколько типичных подходов, характеризующие мышление детского тренера, которые с позиций общей теории систем, являются его основным системообразующим элементом.

Одним из таких подходов является системно-технологический подход, который заключается в использовании обучения технике игры в волейбол по частям на основе концепции поэтапного формирования П.Я. Гальперина [2]. Культивировать этот подход стали в 80-е годы спортивные школы, осуществлявшие ранний набор детей. Обучение детей 7-8 лет целостным способом было низкоэффективным в силу недостаточного физического развития контингента и координационной сложности игровых приемов во-



лейбола. Положительной стороной системно-технологического подхода явилась высокая динамика технической подготовленности юных спортсменов, а слабым звеном – сложность освоения технологии из-за ее высокой детализации [1].

Другим подходом является утилитарный подход, в основе которого лежит принцип достаточности, заключающийся в минимизации задач (метод погружения) на каждом этапе подготовки, в целях повышения надежности выполнения игровых приемов, наиболее часто используемых в игре на каждом конкретном этапе обучения. Данный подход получил распространение в спортивных школах, осуществляющих относительно поздний набор детей из-за нехватки тренерских кадров. Положительной стороной утилитарного подхода является высокая динамика стабильного выполнения изученных приемов в соревновательных условиях, а недостатком – возможная отрицательная интерференция при пополнении технического арсенала игроков при дальнейшем обучении.

Прагматический подход по своей сути является нарушением программных требований, которые регламентируют соотношение видов подготовки в учебно-тренировочном процессе спортивной школы. Он заключается в перекосе планирования в сторону игровой подготовки и значительном снижении объема технической и физической подготовки.

Кроме системообразующих факторов [3], имеющих наибольшее значение в успешной подготовке юных спортсменов, в системе мышления тренера мы выявили важные факторы, имеющие подчиненный характер, но обладающие также достаточным весом в плане влияния на конечный результат работы спортивного педагога.

Таким фактором по мнению большинства детских тренеров является умение обучать. Тренер может достаточно хорошо понимать тонкости волейбольного мастерства, но не передать это понимание своим ученикам. И, напротив, можно знать только основы волейбола и при этом неплохо обучать, особенно на начальном этапе тренировки, где достаточно освоения базовых навыков игры.

Результаты анкетирования показали, что главным качеством тренера большинство специалистов считает здоровое честолюбие. Именно это качество заставляет тренера постоянно работать над собой, постоянно расти, как профессионала, стремясь показать высокие результаты за счет повышения уровня компетентности. Однако понимание честолюбия у обследуемой группы по результатам бесед рознится. Одни тренеры видят смысл своей работы в том, чтобы грамотно работать и получать результат за счет развития и воспитания детей, за счет применения научно обоснованной современной методики обучения и тренировки. Спортивный результат их учеников является следствием гуманистических принципов и высокого профессионализма. Другие тренеры, у которых чрезмерное честолюбие сочетается с крайними формами проявления авторитаризма, отсутствием уважительного отношения к личности ребенка, стремятся получить результат путем постоянного давления на юного спортсмена, нарушая правила спортивной этики.

Как связующее звено в системе менталитета тренера выявлена требовательность к себе в плане самоорганизации и саморазвития. Большинство тренеров для достижения успеха считает необходимым мотивировать себя, не давать слабину, включать волю, искать вдохновение, при этом работать творчески, чтобы напряжение не снижало эффективность работы. Тренеры предлагают анализировать тренировки не только по подбору средств, решению учебных задач, но и по коммуникации. Чтобы работа по устранению недостатков была более эффективной, она должна быть точечной, для чего предлагается разработать индивидуальные карты, в которых качества игроков представлены в виде компетенций, а работа по устранению недостатков и развитию необходимых компетенций описана в виде программ. К ним будут относиться свойства психических процессов, темперамент, черты характера, коммуникация, направленность



личности, показатели подготовленности и т.д. Компетенции (качества) неоднородны и должны формироваться целенаправленно с учетом вклада в соревновательную деятельность и конечный продукт (результат, качество, победа и т.д.). Интересным представляется предложение по составлению модуля компетенций, представленный в виде ценностных пирамид. Прагматической, где на вершине стоит победа. Перспективной, где на вершине находится развитая личность (победа здесь является следствием). Валеологической, где на вершине здоровье.

По мнению ведущих детских тренеров региона, стабильно показывать высокие спортивные результаты может только личность, обладающая спортивным характером. Следовательно, задача тренера – изучить психологические особенности такой личности (составить идеальную модель) провести диагностику (оценить реальную модель), создать условия для формирования такой личности (обеспечить переход от одной модели к другой).

Выводы:

1. Мышление тренера с учетом закономерностей теории систем можно назвать системным мышлением [4]. Именно системный подход в работе тренера позволяет структурировать проблемы, которые возникают, или могут возникнуть при подготовке спортивного резерва. Работе тренера мешает недостаточное финансирование, нехватка залов, неудобное расписание, сложности набора, недостаточная компетентность и т.д. Необходимо не учитывать не только объективные и субъективные трудности, которые очевидны, но и выявить все психологические, педагогические и методические ошибки, которые допускает тренер, часто не замечая их или не придавая им значения. Анализ причин ошибок, их систематизация, классификация позволяет тренеру найти эффективные средства исправления ошибок и избежать их повторения в дальнейшей учебно-тренировочной и воспитательной работе. Необходим мониторинг всех видов подготовки и всех видов деятельности и взаимодействий игроков, тренера, как во время тренировочной работы, так и вне спортзала.

2. Тренер должен стремиться на максимально высоком уровне осуществлять все свои функции: прогностические, управленческие, коммуникативные. Постоянно работать над собой и мотивировать игроков к максимальной реализации своих возможностей. Только в этом случае тренер будет уверен в себе и сможет создать уверенность в игроках, сделать команду боеспособной. Тренер должен быстро избавляться от негативных эмоций, не заниматься самоедством, а быстро и точно определять, какие ошибки он допустил в работе и своевременно их устранять. Тренер должен конструктивно и корректно отдавать команды и распоряжения, быть требовательным, но не злоупотреблять критикой совершенных действий, направляя все внимание игроков на предстоящие действия, быть стойким и гибким психологически и интеллектуально. Он должен помогать игрокам преодолевать трудности, а не создавать дополнительное напряжение.

3. Детскому тренеру необходимо больше работать с родителями. Превращать их в единомышленников, помощников. Проводить теоретические занятия с родителями совместно с детьми. Родители могут помогать детям в заполнении спортивных дневников, проведении внутрине тренировочных мероприятий, которые должны сплотить коллектив и способствовать развитию детей.

4. Тренеру нужно владеть алгоритмом прогнозирования перспективности, чтобы использовать свое время более продуктивно. Дальнее прогнозирование – занятие сложное, тренеру достаточно оценивать ближнюю перспективу (зону ближайшего развития), иногда – на среднесрочную перспективу. Схему оценки перспективности нужно разработать (подробный алгоритм) до уровня технологии.

5. Важным направлением мышления тренера является разработка более эффек-



тивной системы обучения. Составление подробных комплексов под частные задачи, направленные на профилактику возникновения ошибок в технике и их устранения.

6. Разработка системы психологической подготовки требует от детского тренера определения базовых ценностей, на основе которых должны формироваться психические качества юных спортсменов. Конечными продуктами должны являться компетенции тренера, мастерство ученика и его личностное развитие. Тренер должен найти в себе силы, чтобы реализовать, как можно больше идей. Для этого необходимо расставить приоритеты, использовать целеполагание, задачный подход в планировании и жесткий тайм-менеджмент. Соблюдать соотношение в системе «теория – разработка технологии – практическое воплощение» в каждом конкретном случае, но главный принцип – основное внимание нужно уделять созданию конечного продукта (технологии обучения, тренировки и воспитания, формированию и развитию качеств личности).

7. Тренеру необходимо устранить ошибки в планировании тренировки, или хотя бы свести их количество к минимуму. Проанализировать и добиться более рационального соотношения видов подготовки в учебно-тренировочном процессе, а также соотношения частей технико-тактической и интегральной подготовки, за счет оптимального распределения подготовительных, подводящих и основных упражнений. Базовых упражнений в целом должно быть больше (определять соотношение в каждом конкретном случае, с учетом подготовленности того или иного игрока), при этом часть подготовительных упражнений можно и нужно вынести за пределы тренировки. Подводящие упражнения оставить только самые необходимые (при реальной угрозе возникновения ошибок).

8. Мышление тренера должно быть направлено на разработку и составление системы спортивно-педагогической деятельности. Для этого после классификации проблем каждую подсистему необходимо расписать по схеме «цель – задачи – средства» и посмотреть, что можно сделать в каждом компоненте по максимуму, как более эффективно организовать и реализовать все виды подготовки. Учитывать цену вопроса: сколько материальных, психологических и временных ресурсов нужно затратить на качественное обеспечение каждого компонента системы. Основные усилия при этом необходимо сосредоточить на тех компонентах, которые позволяют создавать условия для формирования развитой, социально зрелой личности, обладающей высоким уровнем спортивного мастерства, стремящаяся к самосовершенствованию во всех смыслах.

Список литературы

1. Бадмаев Б.Ц. Психология и методика ускоренного обучения. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. 272 с.
2. Гальперин П.Я., Талызина Н.Ф. Формирование знаний и умений на основе теории поэтапного формирования умственных действий. М., 1968. 244 с.
3. Жилин Д.М. Теория систем. М.: URSS, Ленанд, 2017. 176 с.
4. О'Коннор Д., Макдермотт И. Искусство системного мышления. Альпина Паблишер, 2014. 254 с.



Направление 3 Совершенствование системы подготовки и переподготовки кадров в области физической культуры, оздоровительной работы и туризма

УДК 796.011.3

ВНУТРИГРУППОВЫЕ ВАРИАТИВНОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ПРОШЛЫХ ЛЕТ И НЫНЕШНИХ

¹Ботяев В.Л., ¹Поздышева М.С., ²Ботяев С.В.

¹Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия;

²Северо-Казахстанский государственный университет, г. Петропавловск, Казахстан

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования умений и навыков у студентов бакалавров на занятиях дисциплин спортивно-предметного блока. По мнению авторов, это обусловлено низким уровнем развития координационных способностей. Наблюдается устойчивая тенденция снижения уровня развития двигательной координации на протяжении последних лет. Имеющиеся у авторов срезы координационной подготовленности студентов 2000 года обучения позволили провести сравнение с результатами современных студентов, поступивших в вуз в 2017 году. Проведенный сравнительный анализ показывает, что современные студенты значительно уступают в уровне развития координационных способностей студентам прошлых лет.

Ключевые слова: координационные способности, внутригрупповая вариативность, коэффициент вариации.

THE INTRAGROUP VARIABILITY IN PERSONAL DEVELOPMENT OF THE STUDENTS' COORDINATING ABILITIES IN THE PAST AND CURRENT PERIODS

¹Botyaev V.L., ¹Pozdysheva M.S., ²Botyaev S.V.

¹Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia;

²North Kazakhstan State University, Petropavlovsk, Kazakhstan

Abstract. The article highlights the problem of developing the bachelor-students' skills and abilities at the classes on the sports-subject block disciplines. According to the authors, this is due to the low level of their coordination abilities' development. There is a steady downward trend in the motor coordination development over the past years. The authors' data on coordination preparedness of the 2000-year enrolment students allowed them to make a comparison with the results among the 2017-year enrolment modern students. According to the comparative analysis' result the level of the coordination abilities' development at modern students significantly yield to the level of the previous period students.

Key-words: coordination abilities, intra group variation, the coefficient of variation.

Введение. Проблемы, с которыми сталкиваются преподаватели факультета физической культуры и спорта при освоении студентами практического материала на занятиях дисциплин спортивно-предметного блока объясняются, в первую очередь, низким уровнем двигательной подготовленности студентов. И, в большей степени, это касается уровня развития координационных способностей. Способностей, которые определяют возможности индивида осваивать технику того или иного вида спортивной деятельности. Неоспорим тот факт, что высокий уровень координационной подготовленности позволяет быстро и качественно овладевать новыми двигательными умениями и



навыками, а также рационально использовать уже имеющийся багаж двигательного опыта, проявляя необходимую вариативность разучиваемых движений. В своих работах профессор В.И. Лях утверждает, что КС и процесс формирования технико-тактические умения и навыки необходимо рассматривать в факторе «техника-координация». Характеризуя их сходство [2, с. 19], он утверждает, что и те и другие, в соответствии с представлениями Н.А. Бернштейна являются многоуровневыми, иерархически организованными структурами ЦНС, обеспечивающими в содружестве с органами чувств процесс формирования двигательных умений и навыков. В тоже время, он считает, что между этими понятиями существуют различия, если навыки направлены на решение одной конкретной двигательной задачи или отдельного двигательного действия, то КС, являются предпосылками для решения целого комплекса двигательных задач сходных по основным нейро- и психофизиологическим механизмам управления и регулирования двигательного действия.

Методы и организация исследования. В проведенных нами ранее исследованиях показано, что у спортсменов, обладающих более высоким уровнем развития двигательной координации значительно быстрее и качественнее формируются умения и навыки спортивной деятельности и это существенно на всех этапах многолетней подготовки. Конечно, теснота этой взаимосвязи зависит от вида спорта, возраста и квалификации спортсмена.

Начиная исследование индивидуальных особенностей проявления и развития КС, мы планировали получить ответы на ряд поставленных вопросов: каковы индивидуальные различия в развитии тех или иных КС у студентов прошлых лет и поступивших на первый курс в 2017 году, как меняется структура и значимость основных компонентов координационной подготовленности в рассматриваемом временном периоде, а также рассмотреть влияние на развитие КС того или иного вида спортивной специализации.

Ответы на эти и другие возникающие в процессе исследования вопросы должны были дать результаты проведенного анализа существующих внутригрупповых и межгрупповых коэффициентов вариации развития, как отдельных КС, так и общей координационной подготовленности у спортсменов различной специализации, возраста и квалификации.

Необходимо отметить, что коэффициенты вариации позволяют сравнивать вариативности статистических совокупностей отражающих результаты измерений различных физических величин в соответствующих им физических единицах [3] (числовое отображение вариативности статистической совокупности определяется по формуле):

$$V = (\delta / \bar{x}) 100\%$$

Где δ – среднее квадратическое отклонение; \bar{x} – среднее арифметическое данного ряда. Значимость коэффициента вариации: от (0 – 10%) – небольшой; (11 – 20%) – средний; (>20%) – большой.

На первом этапе исследования был сформирован блок тестовых заданий позволяющий дать полную характеристику развитию координационных способностей. Необходимо сказать, что в выборе тестовых заданий мы были ограничены имеющимся экспериментальным материалом, датированным 1999 годом [1]. В том году контроль и оценку КС студентов ФФКиС осуществляли блоком тестовых заданий в который вошло 14 тестов. Аналогичные задания выполняли и студенты набора 2017 года:

1. Передвижение в упоре лежа сзади.
2. Перекладывание разноцветных мячей.
3. Перешагивание через гимнастическую палку.
4. Прыжок по Абалакову без взмаха и со взмахом рук.
5. Дифференцирование мышечного усилия 50% от мах. (кистевая динамометрия).



6. Дифференцирование мышечного усилия 50% от мах (стантовая динамометрия).
7. Воспроизведение пространственных углов на кинематометре.
8. Бросок мяча на расстояние 50% от мах (без контроля зрением).
9. Проба «Ромберга» стоя на низком бревне.
10. Разность трех вращений, стоя на низком и высоком бревне.
11. Воспроизведение заданного ритма прыжков.
12. Прыжок с вращением на максимальное количество градусов.
13. Ходьба по прямой после вращений.
14. 5 вращение на платформе и остановка в исходном положении.

Результаты исследования и их обсуждение. Результатом выполнения всего блока тестовых заданий явился показатель общей, интегральной координационной подготовленности отдельного студента и всей группы в целом.

Анализируя внутригрупповые коэффициенты вариации студентов 1999 годов и современных студентов бакалавров можно отметить, что в большинстве тестов у студентов 1999 года обучения выявлен более низкий коэффициент вариации (табл.).

Таблица

Внутригрупповая вариативность индивидуальных различий в развитии координационных способностей у студентов наборов 1999 и 2017 года

Тестовые задания	Студенты выпуска 2002 года	Студенты первого курса 2017 года	Разность коэффициентов вариации
Передвижение в упоре лежа сзади	8,6%	11,2%	2,6%
Перекладывание разноцветных мячей	12,5%	13,4%	0,9%
Перешагивание через гимнастическую палку	9,7%	12,7	3%
Разность результатов в прыжке по методике Абалакова, без взмаха и со взмахом рук	7,8%	9,2%	1,4%
Дифференцирование мышечного усилия 50% от мах. (кистевая динамометрия)	11,3%	14,5%	3,2%
Дифференцирование мышечного усилия 50% от мах. (стантовая динамометрия)	9,3%	11,6%	2,3%
Воспроизведение пространственных углов на кинематометре	6,3%	8,4%	2,1%
Бросок мяча на расстояние 50% от мах (без контроля зрением)	13,4%	16,5%	3,1%
Проба «Ромберга» стоя на низком бревне	7,8%	10,4%	2,6%
Разность трех вращений, стоя на низком и высоком бревне	9,6%	13,7%	4,1%
Воспроизведение заданного ритма прыжков	6,2%	8,6%	2,4%
Прыжок с вращением на максимальное количество градусов	8,9%	12,8%	3,9%
Ходьба по прямой после вращений	8,3	11,3%	3%
5 вращений на платформе и остановка в исходном положении	7,4%	11,6%	4,2%
Общий уровень координационной подготовленности	8,2%	12,7%	4,5%

Только в трех тестах коэффициент вариации выше 10%: перекладывание разноцветных мячей; дифференцирование мышечного усилия 50% от мах (кистевая динамометрия); бросок мяча на расстояние 50% от мах (без контроля зрением).

У студентов бакалавров набора 2017 года, коэффициенты вариации значительно выше. Только в трех тестах коэффициент вариация <10%, но он все равно уступает студентам 1999 года.

Отдельного внимания заслуживают результаты общей координационной подго-



товленности, где коэффициент вариации значительно ниже у студентов прошлых лет (1999 год), 8,2% и 12,7%.

Наибольшая разница, в коэффициентах вариации, выявлена в тестах: разность трех вращений, стоя на низком и высоком бревне; прыжок с вращением на максимальное количество градусов; 5 вращений на платформе и остановка в исходном положении, соответственно 4,1%, 3,9%, 4,2%. Но все же наибольшая разница индивидуальных различий выявлена в показателях общей координационной подготовленности – 4,5%.

Интересен факт, в тесте «Разность трех вращений, стоя на низком и высоком бревне» наиболее низкие результаты показали современные студентки, проиграв даже своим сокурсникам юношам, тогда как в 1999 году преимущество в этом тесте обеспечили девушки. Наверно отсутствие занятий гимнастикой в современной школе накладывает отпечаток не только на выполнение заданий на бревне, но и в других тестовых заданиях.

Заключение. Проведенное исследование показало, что общий уровень развития координационных способностей у студентов прошлых лет и нынешних, современных находится на достаточно высоком уровне, что наверно свойственно людям занимающимся спортом. В тоже время, даже в этом показателе студенты 1999 года выпуска имеют коэффициент вариации на 4,5% ниже своих визави из 2017 года. Существующие индивидуальные различия в уровне развития координационных способностей между студентами прошлых лет и современными, наверно можно объяснить общими причинами свойственными всему подрастающему поколению – это малоподвижный образ жизни, который свойствен даже людям занимающимся спортом, снижающийся потенциал школьных уроков физической культуры, отсутствие доступа к занятиям массовой физической культурой и др.

Список литературы

1. Ботяев В.Л. Координационные способности, вестибулярная устойчивость их роль в освоении программы по гимнастике студентами педвузов: автореф. дис...канд. пед. наук: 13.00.04 / Валерий Леонидович Ботяев. Москва, 1999. 22 с.
2. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: Дивизион, 2006. 290 с.
3. Лях В.И., Соколкина В.А. К вопросу о природе межиндивидуальной вариативности некоторых координационных способностей детей 7-9 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997. №2. С. 2-7.

УДК 796.01

НАУЧНО-СПОРТИВНАЯ ПЕРИОДИКА КАК ВЕКТОР ИННОВАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ

Лубышева Л.И.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия

Аннотация. Анализ публикаций спортивной научной периодики, связанных с подготовкой кадров для отрасли «физическая культура и спорт», свидетельствует о смене образовательных парадигм и поиске новых, наиболее эффективных подходов к профессиональной подготовке кадров. В условиях современной общественной жизни формируются новое научное мышление, инновационные подходы к организации научно-исследовательской работы ученых. Научный журнал в этой деятельности занимает важное место, поскольку является коммуникативной площадкой не только для авторов-ученых, но и для всех участников научной деятельности. Научная периодика- основной ресурс современного научно-методического сопровождения отрасли ФКС.



Ключевые слова: физкультурное образование, научно-спортивная периодика, инновационные подходы, стратегия.

THE SCIENTIFIC-SPORTS PERIODICALS AS A VECTOR FOR THE INNOVATIVE TRAINING OF SPORTS INDUSTRY PERSONNEL

Lubysheva L.I.

*Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism,
Moscow, Russia*

Abstract. The analysis of the scientific-sports periodicals' publications related to the personnel training for the physical education and sports industry demonstrates us changing of educational paradigms and searching of some new, most effective approaches to vocational training. Under conditions of modern social life, a new scientific way of thinking and some innovative approaches to the research work organization are being formed. The scientific journal is of great importance in this regard, since it is a communicative platform not only for the authors-scientists, but also for all participants of the research activity. The scientific periodicals are the main resource for the modern scientific and methodological support of physical education and sports industry.

Key-words: physical education, the scientific-sports periodicals, innovative approaches, strategy.

Введение. В современном физкультурном образовании актуализируется пересмотр традиционных подходов к подготовке кадров по физической культуре и спорту с акцентом на модернизацию системы образования как основы социального развития общества, безопасности страны и благополучия граждан.

Анализ публикаций спортивной научной периодики, связанных с подготовкой кадров для отрасли «физическая культура и спорт», свидетельствует о смене образовательных парадигм и поиске новых, наиболее эффективных подходов к профессиональной подготовке кадров [3].

Многим специалистам давно стало понятно, что обеспечить эффективную подготовку спортивного резерва, сборных команд к ответственным соревнованиям можно только при условии серьезного научно-методического сопровождения не только в рамках тренировочного процесса, но и в других немаловажных компонентах подготовки – сбалансированном питании, восстановлении, качественном инвентаре, фармакологии, медицинском обслуживании. При этом ориентация и запросы тренеров должны формироваться с учетом развития новых технологий. Как сформировать этот запрос у специалистов на перспективу?

Безусловно, это должны делать ученые, которые анализируют состояние проблем и занимаются поиском их перспективного решения. В этом плане возможен выбор из двух вариантов стратегии:

- вернуться назад «вперед к прошлому», где существовали массовость физкультурно-спортивного движения, доступность разных форм занятий, комплексные научные коллективы, стенды и т.д., всё, чем гордился советский спорт;
- опережать время и уже сегодня создавать новую систему научно-методического сопровождения российского спорта.

В условиях современной общественной жизни формируются новое научное мышление, инновационные подходы к организации научно-исследовательской работы ученых. Научный журнал в этой деятельности занимает важное место, поскольку является коммуникативной площадкой не только для авторов-ученых, но и для всех участ-



ников научной деятельности. Журналы определяют стратегию формирования планов научно-исследовательских учреждений, влияют на решения диссертационных советов [2]. Актуальная информация, опубликованная на страницах научных журналов, служит толчком к началу реализации исследовательской деятельности в том или ином направлении. Посредством журналов, рецензируемых ВАК РФ, также активно развивается сотрудничество ученых сферы ФКиС как среди регионов России, так и на международном уровне. В отраслевых журналах работают рецензенты и эксперты по определенному направлению научной деятельности, связанному с физической культурой и спортом. У каждого журнала существуют свои условия и правила публикации, свой пул авторов и свое место в рейтинге научных журналов РИНЦ. Оно определяется по наукометрическим показателям – такая система оценок сформировалась в России на основе западной модели в 2005 г. компанией «Научная электронная библиотека» (Elibrary.ru). За основу расчетов показателя берется пятилетний импакт-фактор журнала в РИНЦ с учетом цитирования переводной версии журнала (при ее наличии) и с учетом самоцитирования. База данных РИНЦ постоянно растет и пополняется как новыми журналами, так и новыми выпусками уже обрабатываемых журналов, в том числе архивными. Для того, чтобы учесть эти обновления, показатели журналов периодически пересчитываются и, соответственно, могут меняться с течением времени.

Результаты исследования и их обсуждение. Лидером научно-спортивной периодики в России, широко освещающим проблемы физкультурного образования, является журнал «Теория и практика физической культуры» (ТиПФК).

Так, за 2017 год количество публикаций по тематике физкультурного образования в ТиПФК составило 40 статей или 11 процентов от общего объема опубликованных материалов. Проведенный нами контент-анализ раскрыл не только актуальные направления развития физкультурного образования, но и показал инновационный вектор их решения:

- модернизация содержания физкультурного образования связывается с активным внедрением ИКТ на гибкой электронной платформе, например, Moodle, которые являются наглядным учебным ресурсом и составляют основу информационной образовательной среды вуза;
- повышение качества подготовки кадров в контексте психологической поддержки актуализируется логикой оценки стрессовых ситуаций, разработки профессиограммы;
- инклюзивное образование в системе подготовки спортивных кадров решается за счет современного оснащения материальной базы и организации психологического сопровождения для создания комфортной образовательной среды, объединяющей всех участников учебного процесса;
- проблемы разноуровневой подготовки (бакалавриат, магистратура, аспирантура) предлагается решать на междисциплинарном уровне программного материала;
- организация образовательной деятельности с иностранными студентами должна строиться с учетом преодоления языкового барьера, например, успешным решением может стать преподавание дисциплин на английском языке или углубленное изучение русского языка на первых курсах обучения;
- проблемы дополнительного профессионального образования. связываются с предложениями разработки современных программ переподготовки, учитывающих реальный спрос рынка труда.

Системообразующим направлением физкультурного образования, по мнению ученых – авторов публикаций научно-спортивной периодики, является инновационная подготовка тренера. Спортивные педагоги понимают, что тренер – это не только профессия и далеко не просто должность. Стать хорошим тренером можно тогда, когда человек может отдать себя ученику, стать для спортсмена родителем, врачом, психоло-



гом, близким другом... Тренером становишься тогда, когда ты готов быть рядом со спортсменом и в радости, и в горе, разделить с ним победу и неудачу... Только по призыванию души люди становятся настоящими тренерами, способными привести спортсмена к высокому спортивному результату.

Сложность тренерского труда состоит в умении найти подход к каждому спортсмену, увидеть его индивидуальность, разглядеть заложенный в нем талант или способность к двигательной деятельности. Тренер должен помочь спортсмену осознать себя личностью, развить его желание познавать себя, ощущать свое тело как особый инструмент для достижения поставленных целей.

В то же время ученики хотят видеть в своем тренере человека волевого, энергичного, профессионально знающего, который готов всегда помочь знанием вида спорта и добрым советом. Профессия тренера – это прежде всего творческий каждодневный труд, направленный на поиск того единственного решения, которое приведет к достижению спортивного успеха.

Казалось бы, ни один человек не может постоянно пребывать в хорошем расположении духа. Но профессия тренера обязывает его забывать о собственных проблемах. Позитивное настроение тренера должно вселять в спортсменов уверенность и спокойствие, снимать напряжение, нервозность, возникающие вследствие особой экстремальности нагрузок, которыми изобилует тренировочный и соревновательный процесс. Тренер обязан научиться скрывать от учеников негативные эмоции, быть ровным в обращении и с сильными, и слабыми учениками.

Тренер – должность публичная, быть на виду не просто: не позволять себе совершать некрасивых поступков, хорошо одеваться, быть опрятным каждый день.

Таких, казалось бы, на первый взгляд, простых правил в профессии тренера достаточно много, поэтому настоящим тренером можно стать тогда, когда ты не только обладаешь навыками управления процессом спортивной подготовки, но и сам стал личностью, на которую могут равняться твои ученики.

В публикациях научно-спортивной периодики уже давно ставится проблема оценки стрессовых ситуаций, характерных для работы тренера [1]. Все знают, что спортсмен начинает испытывать состояние стресса задолго до соревнований. А как же тренер? Каково его состояние перед ответственным стартом ученика?

Проведенный нами анализ современных исследований позволил выделить особенности стрессового аспекта профессиональной деятельности тренера:

- повышенное чувство ответственности, поскольку тренер является не только наставником, воспитателем, но и как правило, выполняет функции родителя, заботится о юном спортсмене, о его здоровье, питании, сне, режиме дня, особенно во время соревнований;
- «профессиональный риск» характерен для тренера, поскольку он ожидает от своих учеников высоких спортивных достижений, которые порой могут прийти только через несколько лет;
- высокий уровень тревожности, тренер не всегда способен дать нужный совет спортсмену во время соревновательной деятельности;
- повышенная профессиональная занятость. У тренеров, как правило, не бывает выходных дней, длительные командировки могут достигать до нескольких месяцев. Синдром «вдали от дома» не позволяет ему создавать собственную семью, завести детей;
- постоянный стресс при взаимодействии со спонсорами, вышестоящим руководством;
- «взлеты и падения», триумф и поражения... требуют от тренера научиться в любых жизненных ситуациях выигрывать и проигрывать, что вызывает особую психо-



логическую напряженность.

Можно выделить еще одну стрессовую сторону деятельности тренера – это необходимость создать себе имя, которое будет дополнительным положительным фактором в достижении спортивной победы.

В публикациях научно-спортивной периодики зачастую затрагиваются и обсуждаются ключевые аспекты подготовки кадров. Дальнейшее развитие проблемы физкультурного образования во многом обусловлено публикационной активностью авторов.

В этой связи перед научно-спортивной периодикой должны быть поставлены задачи в решении вопросов инновационной подготовки кадров:

1. Привлечение большего количества журналов к освещению вопросов профессионального образования отрасли физической культуры и спорта.
2. Расширение объема публикационных материалов, связанных со сферой подготовки кадров ФКИС.
3. Расширение географии исследований, осуществлять поиск инновационного опыта организации образовательной деятельности в специализированных вузах.
4. Широкое использование аналитических обзоров научных исследований зарубежных ученых.
5. Проведение редакционных Круглых столов, посвященных обсуждению актуальных проблем, имеющегося опыта в модернизации физкультурного образования
6. Расширение информационного ресурса журналов посредством вхождения в международные базы научного цитирования.

Вывод. В заключении можно пожелать организаторам научных исследований в области профессионального физкультурного образования обращаться к разработке стратегических направлений, акцентированно заниматься проектированием инновационных технологий и методик обучения и подготовки тренерских и преподавательских кадров. Образовавшийся разрыв между теорией и инновационной практикой создал кризисную ситуацию в российском спорте. Преодолеть ее можно только при полном взаимодействии ученых и тренеров на серьезной основе научного прорыва в средствах, методах и формах современной подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Бондаренко М.П., Карпов В.Ю., Зубарев Ю.А., Соколова В.С., Бондаренко М.П. Стрессовая сторона профессиональной деятельности спортивного тренера // Теория и практика физ. культуры. 2018. N 5. С. 94-96.
2. Лубышева Л.И., Загревская А.И. Контент-анализ публикаций в информационном пространстве журнала «Теория и практика физической культуры» // Теория и практика физ. культуры. 2017. N 1. С. 94-96.
3. Лубышева Л.И., Котова Н.Г. Научно-спортивная периодика: новые вызовы спортивной науки // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 1. С. 2-5.



УДК 378.147

**СЕТЕВОЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ ПОРТФОЛИО КАК СПОСОБ
ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ
ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

¹ Федоров А.И., ¹Бакушин А.А., ²Авсиевич В.Н.,

³Сивохин И.П., ³Огиенко Н.А., ³Кифик Н.Ю.

¹Южно-Уральский государственный университет (национальный
исследовательский университет), г. Челябинск, Россия

²Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Республика Казахстан

³Костанайский государственный педагогический университет,
г. Костанай, Республика Казахстан

Аннотация. Информатизация является одной из важнейших тенденций модернизации системы подготовки специалистов в сфере физической культуры, спорта и туризма. В настоящее время информатизация высшего профессионального образования рассматривается как трансфер-интегративное направление развития педагогической науки, одной из задач которого является научно-методическое сопровождение процесса внедрения новых информационных и педагогических технологий в социальной практике. В ходе настоящего исследования выполнено обоснование эффективности использования технологии электронного портфолио для организации проектной деятельности студентов вузов физической культуры.

Ключевые слова: информационные и коммуникационные технологии, информатизация образования, инновации в образовании, метод проектов, технология электронного портфолио.

**THE NETWORK ELECTRONIC PORTFOLIO AS A WAY OF ORGANIZING THE
STUDENTS' PROJECT ACTIVITY AT THE PHYSICAL CULTURE INSTITUTES**

Fedorov A.I., Bakushin A.A., Avsievich, V. N., Sivokhin I.P., Ogienko N.A., Kifik N.Yu

Yuzhno-Ural State University (National Research University), Chelyabinsk, Russia;

Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Republic of Kazakhstan;

Kostanay State Pedagogical University, Kostanay, Republic of Kazakhstan

Abstract. Informatization is one of the most important trends of the modernization process at the specialist's training system in the sphere of physical culture, sports and tourism. Currently, informatization of higher professional education is considered as a transfer-integrative direction of the pedagogical science development, one of the tasks of which is the scientific and methodic support of the new information and pedagogical technologies' implementation into the social practice. In the course of the present study, the substantiation of the effectiveness of the electronic portfolio technology's use was executed as a way of organizing the students' project activity at the physical culture institutes.

Key-words: information and communication technologies, informatization of education, innovations in education, project method, electronic portfolio technology.

Актуальность проблемы исследования. Становление и развитие инновационной экономики – экономики знаний, ее влияние на систему высшего профессионального образования, глобальная информатизация общества, образования и науки и системы приводят к необходимости модернизации высшего профессионального образования, требуют поиска путей повышения качества образовательного процесса, изменения методической и технологической составляющих системы подготовки будущих специалистов.

Важнейшими стратегическими ориентирами развития международного образовательного пространства являются обеспечение интеллектуального и нравственного разви-



тия человека, формирование ответственного и инициативного специалиста высокой квалификации, готового к постоянному личностному и профессиональному росту, высокому уровню социальной, академической и профессиональной мобильности. Как свидетельствуют результаты многочисленных исследований, выполненных отечественными и зарубежными учеными (С.В. Панюкова, Е.С. Полат с соавт., О.Г. Смолянинова с соавт., Р. Abrami, H. Barrett, N. Strudler, K. Wetzel и др.), традиционные подходы к организации образовательного процесса недостаточно эффективны и не способствуют достижению целей обучения. Проблема поиска эффективных способов организации образовательного процесса и оценки учебных достижений актуализировалась при внедрении ФГОС ВО нового поколения, ориентированного на реализацию компетентного подхода.

В настоящее время важными направлениями модернизации системы высшего профессионального образования является обеспечение его «открытости», доступности и качества; учет индивидуальных особенностей учащихся при организации образовательного процесса, его персонификация; реализация компетентного подхода, планирование и организация учебного процесса студентов с учетом их индивидуальных образовательных траекторий.

К сожалению, в рамках традиционного образовательного процесса, для которого характерно преобладание классно-урочной формы организации занятий, большой удельный вес репродуктивных форм организации учебного процесса, поставленные задачи решить не представляется возможным. В связи с этим, возникает потребность использования современных образовательных технологий, ориентированных на освоение студентами способов самостоятельной учебной деятельности, умений выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, осуществлять самоконтроль и рефлексии своей деятельности, планировать профессиональный рост и карьеру [3, 4, 7, 8].

Высока актуальность использования новых педагогических технологий комплексного оценивания результатов учебной, учебно-исследовательской и научной работы студентов, а также их достижений в других видах деятельности. При этом оценивание должно осуществляться не ради выставления оценки, а для обеспечения мотивации студентов в демонстрации результатов деятельности [5].

Одними из наиболее эффективных технологий, способствующих модернизации современного педагогического образования, являются метод проектов и технология электронного портфолио. Рациональное использование этих технологий на всех ступенях профессионального образования позволит перевести процесс подготовки специалистов на более высокий и качественный уровень, обеспечит реализацию принципа индивидуализации обучения. Системное применение метода проектов и технологии электронного портфолио в образовательном процессе способствует развитию самостоятельности студентов, формированию рефлексивных навыков и мотивации профессионального роста и развития [1, 2, 5, 6].

Все вышеизложенное характерно и для системы подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Применение метода проектов и технологии электронного портфолио нашли свое отражение в работах Е.С. Полат с соавт. (2010), И.В. Григорьевой (2004), О.Г. Смоляниновой с соавт. (2012, 2014) и других исследователей. Однако вопросы организации проектной деятельности студентов вузов физической культуры не нашли должного отражения в научной и методической литературе [8, 9, 10].

Цель исследования – обосновать эффективность использования технологии электронного портфолио для организации проектной деятельности студентов и оценивания их учебных достижений.

Методика и организация исследования. В ходе исследования выполнен анализ



специальной литературы, изучен практический опыт использования сетевых технологий в образовательном процессе, выявлены особенности применения метода проектов и технологии электронного портфолио в учебном процессе, предложены методические подходы к организации проектной деятельности студентов на основе использования современных web-технологий.

В ходе исследования выполнена апробация технологии электронного портфолио и способов организации проектной учебно-исследовательской деятельности студентов на основе использования современных web-технологий.

Исследование проведено в условиях реального учебного процесса Уральского государственного университета физической культуры в процессе преподавания дисциплин «Информационные технологии в юридической деятельности», «Информационные технологии в физической культуре и спорте». Предложенные подходы к организации проектной и учебно-исследовательской деятельности студентов внедрены в образовательный процесс Костанайского государственного педагогического университета и Жетысуского государственного университета им. И. Жансугурова (г. Талдыкорган).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов исследований, выполненных в нашей стране и за рубежом, свидетельствует о том, что технология электронного портфолио (e-portfolio) является одной из перспективных педагогических технологий в современном образовательном процессе (Curricularen «Toptrends») [5, 6].

В ведущих университетах мира широко распространенная технология электронного портфолио используется как элемент целостной системы электронного обучения в условиях открытого образовательного пространства. В российской системе образования технология электронного портфолио наибольшую значимость приобрела как способ комплексного оценивания учебных достижений студентов и освоенных ими профессиональных компетенций.

Электронный (web-) портфолио – это сетевой ресурс (web-сайт), на котором размещены документы и/или образцы выполненных работ, характеризующих результаты и достижения автора. Электронный портфолио является своеобразным способом накопления индивидуальных образовательных, профессиональных, творческих и личных достижений его владельца. Сущность портфолио заключается в том, чтобы предоставить возможность каждому учащемуся, педагогу, специалисту и даже какой-либо организации (кафедре, факультету, институту, научному центру, университету) продемонстрировать свой потенциал и достижения, создать стимулы для дальнейшего роста и развития.

Как свидетельствуют результаты ранее проведенных исследований (О.Г. Смолянинова с соавт., 2012, 2014), технология электронного портфолио органично вписывается в образовательную систему любого уровня. В этом случае не имеет особого значения ни имеющаяся в наличии материально-техническая база (компьютерная техника), ни используемое программное обеспечение. Гораздо большее значение приобретает возможность доступа пользователя или владельца электронного портфолио к данным посредством современных информационных и коммуникационных технологий [1, 5, 6].

Электронный портфолио легко переносить из одной рабочей среды в другую, поэтому эта технология может быть использована не только в образовательном процессе, но и для создания профессионального портфолио специалиста.

Технология электронного портфолио является одной из эффективных педагогических технологий, способствующих модернизации системы подготовки специалистов, использование которой:

- позволяет в полной мере реализовать принципы индивидуализации и персонализации обучения;
- способствует повышению качества образовательного процесса;



- обеспечивает устойчивую мотивацию студентов на развитие своего потенциала, создание ресурсов для повышения уровня профессиональной компетентности и конкурентоспособности;
- обеспечивает формирование рейтинга учащихся; способствует объективности оценки учебных достижений студентов;
- позволяет накапливать большое количество «артефактов» (результатов учебной деятельности), сохранять и пополнять хранилище личных данных;
- способствует качественному овладению студентами возможностями современных информационных и коммуникационных технологий (компьютерные сети и коммуникации, облачные технологии и т.п.);
- создает условия для расширенного внедрения технологий электронного обучения в образовательный процесс вуза;
- способствует развитию академической мобильности;
- обеспечивает открытость, доступность и гибкость образовательной системы высшего учебного заведения [1, 2, 5, 6].

Следует отметить, что к числу основных функций электронного портфолио относят функции, связанные с выявлением определенных личностных качеств обучаемого или отдельных характеристик осуществляемой им деятельности.

Это позволяет рассматривать электронный портфолио в качестве:

- средства контроля учебной деятельности студентов;
- средства комплексного оценивания образовательных достижений, профессионального развития и самоопределения студентов;
- многофункционального инструмента презентации (самопрезентации) своих учебных достижений с их самооценкой;
- средства объективного и максимально полного выявления актуальных и перспективных возможностей и способностей студента, демонстрации его наиболее сильных сторон, раскрытия личностного, профессионального и творческого потенциала студента.

В ходе исследования выполнена апробация технологии электронного портфолио и способов организации проектной деятельности студентов на основе использования современных web-технологий. Процесс обучения предполагал выполнение студентами индивидуального исследовательского проекта, который представлял собой персональный сайт (web-портфолио студента) с размещенными на нем результатами проектной деятельности.

В состав web-портфолио входили следующие компоненты: сведения об авторе; описание учебно-исследовательского проекта; исследовательский проект; авторские фотогалереи и видеоматериалы; контакты. Определенные разделы web-портфолио студента имели внутренние и внешние гиперссылки на разделы своего сайта, на сайты других студентов и на информационные ресурсы глобальной сети Интернет. Таким образом, сетевой web-портфолио представляет собой конечный продукт, который характеризует учебные достижения студента.

Заключение. Предложенный подход к организации проектной деятельности студентов вуза физической культуры на основе использования возможностей современных web-технологий с ориентацией на создание электронного портфолио способствует:

- активизации учебно-познавательной деятельности студентов;
- повышению заинтересованности студентов в достижении учебных целей и создании полезного образовательного продукта;
- освоению способов самопрезентации в сетевом пространстве;
- объективизации процедуры оценивания учебных достижений.



Список литературы

1. Гостин А.М., Панюкова С.В. Создание и ведение карьерного веб-портфолио студента // Высшее образование в России. 2014. № 4. С. 126-130.
2. Григорьева И.В. Технологии web 2.0. Электронный портфолио в образовательном процессе современного вуза: учебное пособие / под ред. М.В. Моисеевой. М.: Изд. дом «Камерон», 2004. 98 с.
3. Полат Е.С., Бухаркина М.Ю. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: учебное пособие. М.: Изд. центр «Академия», 2010. 368 с.
4. Роберт И.В. Основные направления фундаментальных и прикладных научных исследований, определяющих развитие информатизации отечественного образования // Человеческий капитал. 2014. № 6. С. 12-18.
5. Смолянинова О.Г. Использование метода электронного портфолио в практике зарубежных вузов // Информатика и образование. 2008. № 11. С. 99-110.
6. Смолянинова О.Г., Иманова О.А. Электронный портфолио как средство поддержки интерактивного взаимодействия в информационно-образовательной среде // Информатика и образование. 2014. № 1. С. 12-17.
7. Федоров А.И., Логинов В.В., Куликов Д.Л. Информатизация в контексте современных тенденций развития высшего профессионального образования // Теория и практика физической культуры. 2008. № 4. С. 72-76.
8. Федоров А.И. Информационные технологии в образовании: теоретико-методологические и социокультурные аспекты: монография. Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2009. 240 с.
9. Федоров А.И., Хоменко Р.В., Антропова Е.В., Сафина И.В. Приоритетные направления научных исследований в области информатизации системы подготовки специалистов по физической культуре, спорту и туризму // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 13-15.
10. Федоров А.И., Логинов В.В., Куликов Д.Л. Технологии дистанционного обучения в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту // Теория и практика физической культуры. 2007. № 12. С. 12-15.

УДК 371.7

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ В КОНТЕКСТЕ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

¹Федоров А.И., ¹Ившин В.Л., ²Сивохин И.П., ²Огиенко Н.А.,
²Шилов И.А., ³Авсиевич В.Н.

¹Южно-Уральский государственный университет (национальный
исследовательский университет), г. Челябинск, Россия

²Костанайский государственный педагогический университет,
г. Костанай, Республика Казахстан

³Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Республика Казахстан

Аннотация. Актуальность изучения здоровья подростков и поведенческих факторами здоровья определяется тем, что, начиная со второй половины XX века, на первое в структуре заболеваемости и смертности вышли болезни, вызванные не внешними, а внутренними (поведенческими) причинами. В то же время стали ярко проявляться негативные тенденции снижения уровня здоровья подростков, которые усиливаются в периоды социально-экономических трансформаций, характерных для современного общества. В ходе настоящего исследования выполнен анализ поведенческих факторов здоровья современных подростков.

Ключевые слова: здоровье детей и подростков, социально-педагогический мониторинг, поведенческие факторы здоровья, социологический анализ.

THE BEHAVIORAL FACTORS OF ADOLESCENT HEALTH IN THE CONTEXT OF THE SOCIOLOGICAL ANALYSIS



¹Fedorov A.I., ¹Ivshin V.L., ²Sivokhin I.P., ²Ogienko N.A., ²Shilov I.A., ³Avsievich V.N.

¹South Ural State University (National Research University), Chelyabinsk, Russia;

²Kostanay State Pedagogical University, Kostanay, Republic of Kazakhstan;

³Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Republic of Kazakhstan

Abstract. The relevance of studying the adolescents' health and health behavioral factors is determined by the fact that from the beginning of the second half of the 20th century the diseases caused not by external, but by internal (behavioral) causes came on the first place in the morbidity and mortality structure. At the same time, the negative trends of adolescent health decline began to manifest themselves. These trends are usually intensified during the periods of socio-economic transformations, characterizing our modern society. In the course of the research it was performed the health behavioral factors' analysis at modern adolescents.

Key-words: health of children and adolescents, social and pedagogical monitoring, health behavioral factors, sociological analysis.

Актуальность исследования. Социальные и экономические преобразования, произошедшие в Российской Федерации и в Республике Казахстан в последние 20-25 лет, а также недостаточная эффективность национальных систем здравоохранения, обуславливают системное ухудшение состояния здоровья населения Российской Федерации и Республики Казахстан. Наиболее ярко негативные тенденции, характеризующие снижения уровня здоровья и функциональных резервов организма, выражены среди детей и подростков [2, 3, 5, 8].

Ситуация усугубляется еще и тем, что практически полностью разрушена советская («бесплатная») система здравоохранения с соответствующим ей стереотипом сознания и поведения («о моем здоровье заботится бесплатная медицина»), а взамен создана отнюдь не бесплатная и не всегда доступная система, которая вынуждает человека самого заботиться о своем здоровье. Но большинство взрослых людей, не говоря уже о подростках, не готово к этому, не приучено думать о своем здоровье, не привыкло бороться с уже имеющимися болезнями.

Современная социальная политика в сфере здравоохранения ориентирована, в основном, на улучшение качества медицинского обслуживания, а не на формирование у подростков здорового стиля жизни и самосохранительного поведения, не на воспитание у них основ культуры здоровья [2, 3, 5].

Как отмечают зарубежные и отечественные исследователи, изучению состояния здоровья и образа жизни детей и подростков до недавнего времени не уделялось должного внимания. Это объясняется тем, что школьники рассматривались как социальная группа, которая характеризуется наименьшим риском смертности и заболеваемости, с одной стороны, и относительно низким (по сравнению с другими группами населения) уровнем социальной и политической активности, – с другой стороны [2, 3, 5, 6, 7, 10].

Выраженное ухудшение состояния здоровья современных подростков, объясняющееся негативным влиянием различных факторов, возникновение и распространение таких явлений, как детская преступность, токсикомания, наркомания и ВИЧ-инфекция, актуализируют проблему изучения здоровья подростков.

Высокий уровень научной и социальной значимости проблемы исследования обусловлен, во-первых, особой важностью подросткового периода для всей последующей жизни человека; во-вторых, наличием негативных тенденций в состоянии здоровья современных школьников; в-третьих, тем, что именно подростки представляют собой потенциал трудового и популяционного ресурсов [2].

Цель исследования – выполнить анализ поведенческих факторов здоровья современных подростков.



Методика и организация исследования. Условно можно выделить следующие показатели, которые характеризуют отношение подростков к своему здоровью и их поведение в контексте здоровья: самооценка здоровья, медицинская информированность, место здоровья в системе жизненных ценностей, наличие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков), экологические установки, стрессогенные факторы, физическая активность [2, 3, 9].

С целью изучения поведенческих факторов здоровья челябинских подростков был проведен опрос в форме анкетирования. Исследование проводилось в рамках международной программы «Health Behaviour in School-aged Children» («Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья») [4, 5, 9].

В ходе исследования использовалась специально разработанная анкета, которая включала 126 вопросов, сгруппированных в несколько смысловых блоков. Изучались такие характеристики, как: оценка (самооценка) своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; социальный статус родителей; социальные условия жизни и деятельности; вредные привычки; знания в сфере здоровья; особенности взаимоотношений в семье, со сверстниками и друзьями, родителями и учителями; особенности питания; показатели поведенческого риска; уровень физической активности.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования изучены психосоциальные и поведенческие факторы здоровья подростков, выявлены гендерные особенности поведения подростков в сфере здоровья. Ниже представлены основные результаты проведенного исследования.

Самооценка здоровья подростков. Отношение человека к своему здоровью обусловлено объективными и субъективными факторами и проявляется в действиях, поступках, выражается мнениями и суждениями относительно причин, влияющих на его физическое и психическое благополучие. Отношение человека к здоровью включает в себя субъективную оценку или самооценку человеком своего физического и психического состояния. Самооценка человеком своего состояния является своеобразным индикатором и регулятором поведения.

Установлено, что показатели самооенок здоровья у девочек и девушек достоверно ниже, чем у мальчиков и юношей того же возраста. Для девушек в большей степени характерны различные жалобы на состояние здоровья, недомогания и психосоматические расстройства. В частности, установлено, что 15-летними девушками чаще, чем юношами, отмечены жалобы и недомогания. Показатели самооенок физической подготовленности и уровня знаний в области физической культуры у девочек и девушек также достоверно ниже, чем у мальчиков и юношей того же возраста.

Медицинская информированность подростков. Поведение подростков в контексте здоровья в значительной мере связано с уровнем их медицинской информированности. Медицинская информированность характеризуется знаниями подростка: о вреде для здоровья некоторых привычек, о факторах риска наиболее распространенных заболеваний, о перенесенных заболеваниях, о правилах оказания первой медицинской помощи и т.п. Кроме того, показатель медицинской информированности характеризует эффективность профилактической деятельности системы здравоохранения.

Как отмечают И.В. Журавлева (2002) и С. Schnohr et al. (2015), в целом для российских подростков характерен более низкий уровень показателей медицинской информированности по сравнению с их зарубежными сверстниками; для мальчиков и юношей характерен более низкий уровень медицинской информированности, чем для девочек и девушек того же возраста [2, 10].

Изучение уровня медицинской информированности подростков производилась на основе анализа показателей, характеризующих отношение учащихся десятых клас-



сов к употреблению наркотических средств. Установлено, что 24,8% и 45,0% девушек и 24,8% и 39,3% юношей отметили соответственно, что полностью согласны или согласны с утверждением, что «многие молодые люди употребляют наркотики».

20,8% девушек и 18,8% юношей считают соответственно, что употребление наркотиков «позволяет чувствовать себя лучше», а 20,3% девушек и 24,8% юношей отметили соответственно, что употребление слабых наркотиков безвредно. По нашему мнению, эти данные свидетельствуют о наличии негативных установок у подростков по вопросам употребления наркотических средств [4, 5, 9].

Место здоровья в системе жизненных ценностей подростков. Результаты ранее проведенных социологических исследований свидетельствуют о том, что в системе жизненных ценностей индивида здоровье как базовая ценность, занимает 3-4 место после «семьи», «работы», «образование».

В условиях современной социально-экономической ситуации ценность здоровья все в большей степени приобретает инструментальный характер. Это связано также с тем, что при низких стартовых возможностях вхождения в рыночные отношения у большинства населения нашей страны идет эксплуатация наиболее доступного ресурса, а у детей и подростков нередко и единственного ресурса – своего здоровья [2, 3].

Наличие у подростков вредных привычек. В настоящее время многими специалистами отмечается усиление таких факторов риска здоровья, как употребление алкоголя, табакокурение, наркотическая зависимость, интернет-зависимость, снижение уровня физической активности. Это заставляет уделить этим факторам особое внимание.

Курение. Многократно подтвержден вывод, что курение вредно, особенно в детском и подростковом периоде. Кроме того, установлено, что, во-первых, именно в детском и подростковом возрасте вред от курения наибольший; во-вторых, курение, как правило, становится первой формой девиантного поведения, с которой впоследствии сочетается употребление алкоголя, а в ряде случаев – и наркотических средств.

Анализ результатов исследования свидетельствует о том, что по показателю «экспериментирования» с табакокурением достоверных различий у девушек по сравнению с юношами не выявлено, кроме возрастной группы 11-летних подростков. Интересным является то, что 13-летние девочки имеют даже большие показатели «экспериментирования» с табакокурением (46,8% девочек пробовали курить), чем мальчики этого же возраста (46,3% мальчиков пробовали курить).

Установлено, что 13,8% девочек в возрасте 13 лет курят ежедневно, в то время как показатель приобщенности к курению у 13-летних мальчиков составляет 10,4%. 20,8% юношей в возрасте 15 лет курят ежедневно; это достоверно выше, чем у девушек этого же возраста (12,4%).

Употребление алкогольных напитков. К семнадцатилетнему возрасту практически все подростки имеют опыт употребления алкогольных напитков, а некоторые подростки (даже 11-летние!) несколько раз бывали по-настоящему пьяными. Если в возрасте 11 лет состояние опьянения более 10 раз испытали 1,9% девочек и 2,2% мальчиков, то в возрасте 13 лет – 3,3% девочек и 7,5% мальчиков, а в возрасте 15 лет – 3,8% девушек и 12,9% юношей (различия достоверны).

Особо следует отметить, что «критическим» возрастом в плане приобщения подростков к употреблению алкогольных напитков является возраст 13-14 лет.

В этом возрасте 47,0% девочек и 38,5% мальчиков впервые попробовали алкогольные напитки, а 26,2% девочек и 28,2% мальчиков впервые испытали состояние алкогольного опьянения. Анализ результатов ранее выполненных исследований свидетельствует о том, что для российских пятнадцатилетних подростков характерно увеличение степени приобщенности к употреблению алкогольных напитков (уровень упо-



ребления алкогольных напитков различной крепости российскими подростками увеличился в 1,8-2,5 раза) [4, 5, 9].

Употребление наркотических веществ. В ходе исследований, направленных на изучение особенностей употребления детьми и подростками наркотических веществ, установлено, что употреблению наркотиков обычно предшествует курение и употребление алкогольных напитков (чем раньше подросток начинает курить, тем выше вероятность того, что в будущем он приобщится к наркотикам).

Установлено также, что в последние 3-5 лет среди подростков в возрасте 13-15 лет увеличилась распространенность употребления наркотических веществ, алкогольных напитков и табакокурения. Так, уровень распространенности ежедневного табакокурения увеличился в 1,4 раза, уровень алкоголизации – в 1,8 раза, уровень наркотизации – в 3,0 раза [4, 5, 9].

Влияние стрессогенных факторов. В социальном плане стресс у подростков связан с особенностями взаимоотношений со своими сверстниками, учителями, родителями, удовлетворенностью своей жизнью. Преобладание негативных переживаний приводит к возникновению у подростков состояния тревожности и растерянности, что может спровоцировать возникновение серьезных отклонений в физическом и психическом состоянии, возникновение болезней.

Около половины подростков во всех возрастных группах хотя бы один раз в месяц испытывают состояние нервного напряжения. Наиболее выраженные гендерные различия установлены у подростков возрастной группы 13 лет (5,4% мальчиков и 18,4% девочек испытывают состояние нервного напряжения). Уровень личностной тревожности у мальчиков и юношей во всех возрастных группах ниже, чем у девочек и девушек того же возраста.

Физическая активность подростков. Понятие «физическая активность» трактуется как деятельность индивида, направленная на достижение физического совершенства, и характеризуется конкретными качественными и количественными показателями. Физическая активность в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре [1].

Установлено, что в целом для девочек и девушек характерен более низкий уровень физической активности, чем для мальчиков и юношей того же возраста. Так, 64,8, 65,0% и 67,3% девочек и девушек 11, 13 и 15 лет соответственно занимаются физическими упражнениями недостаточно часто. Это не позволяет добиться развивающего (тренирующего) эффекта занятий физическими упражнениями. Процентное отношение мальчиков и юношей соответствующего возраста, которые занимаются физическими упражнениями недостаточно часто, составляет 44,7, 44,6 и 53,9% [4, 5, 9].

Особый интерес представляют данные, характеризующие структуру физкультурно-спортивных мотивов школьников. Установлено, что для мальчиков и юношей преобладающими физкультурно-спортивными мотивами являются: укрепление здоровья, овладение умениями управлять своим телом, достижение спортивных побед, формирование красивой фигуры и общение с друзьями. Физкультурно-спортивные мотивы у девочек и девушек имеют несколько иную структуру: укрепление здоровья, формирование красивой фигуры, овладение умениями управлять своим телом, достижение спортивных побед и общение с друзьями.

Следует отметить, что систематически занимается физическими упражнениями недостаточно большое количество школьников. У юношей уровень физической активности выше, чем у девушек, а с возрастом уровень физической активности постепенно снижается и у юношей, и у девушек.

На основе анализа результатов исследования сформулированы следующие **выводы**:



1. Состояние здоровья современных подростков представляет собой комплексную научную проблему, а неблагоприятную ситуацию с состоянием здоровья школьников можно рассматривать как кризисную.

2. На основе анализа показателей, характеризующих самооценку подростков своего здоровья, их медицинскую информированность, ценностные установки в сфере здоровья, наличие вредных привычек, влияние стрессогенных факторов, уровень физической активности школьников, выявлены гендерные особенности поведения подростков в отношении здоровья.

3. Показатели самооценок здоровья у девочек и девушек достоверно ниже, чем у мальчиков и юношей того же возраста. Изучение медицинской информированности подростков свидетельствует о наличии негативных установок. В последние годы сохраняется тенденция усиления таких факторов риска здоровью подростков, как алкоголизм, курение, наркотическая зависимость, повышения влияния стрессогенных факторов, снижения физической активности.

4. У многих современных подростков не сформирована потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, многие подростки имеют низкий уровень физической активности.

В целом результаты работы свидетельствуют о необходимости проведения дальнейших исследований, направленных на изучение особенностей поведения подростков в сфере здоровья.

Перспективы исследования. Международная программа «Health Behaviour in School-aged Children» является продолжающимся исследовательским проектом.

Реализация этого научного проекта в Уральском регионе ориентирована на решение следующих задач:

- изучение региональных особенностей образа жизни школьников;
- анализ динамики показателей, характеризующих отношение подростков к своему здоровью, уровень физической активности и самосохранительное поведение школьников;
- разработка, апробация и внедрение новых форм организации занятий, частных образовательных технологий и методик физического воспитания («Олимпийский урок», «Спортивная культура», «Проверь себя», «Фестиваль спорта и здоровья», «Физическая культура XXI века», «Школьный спортивный клуб», Интернет-проект «Олимпийское образование школьников» и другие).

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2000. 275 с.
2. Журавлева И.В. Здоровье подростков: социологический анализ. М.: Изд-во Ин-та социологии РАН, 2002. 240 с.
3. Журавлева, И.В. Отношение к здоровью индивида и общества. М.: Наука, 2006. 238 с.
4. Здоровье и поведение школьников: Социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников: Уральский федеральный округ / Сост. А.И. Федоров, С.Б. Шарманова. Челябинск: УралГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2004. 88 с.
5. Комков А.Г., Лубышева Л.И., Малинин А.В., Утенко В.Н. Здоровье и поведение российских школьников. Отчет – 2003: Национальные и региональные особенности. СПб.: СПб-НИИФК, 2004. 228 с.
6. Федоров А.И. Отношение подростков к здоровью: социологический анализ / Образование и наука. Известия УрО РАО. 2008. № 1. С. 91-96.
7. Федоров А.И., Шарманова С.Б., Калугина Г.К. Поведенческие факторы здоровья детей и подростков: гендерный аспект // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 3. С. 9-13.
8. Федоров А.И. Поведенческие факторы здоровья подростков. Челябинск: УралГУФК,



2013. 28 с.

9. Федоров А.И. Социально-педагогический мониторинг здоровья и физической активности подростков: учебное пособие. Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2013. 72 с.

10. Trend analyses in the health behaviour in school-aged children study: methodological considerations and recommendations / C. Schnohr, M. Molcho, M. Rasmussen, O. Samdal, M. de Looze, K. Levin, C. Roberts, V. Ehlinger, R. Krolner, P. Dalmasso, T. Torsheim // European Journal of Public Health. Vol. 25, Supplement 2, 2015, 7-12.

УДК796.325

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

¹Шанкулов Е.Т., ¹Андрущишин И.Ф., ²Гераськин А.А., ³Денисенко Ю.П.

¹Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

²Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

³Набережночелнинский государственный педагогический университет,
г. Набережные Челны, Россия

Аннотация. В статье рассматривается понятие атлетизма в контексте взаимосвязи с понятиями физическая культура и физическая подготовка. Обосновывается целесообразность применения термина атлетическая подготовка в современном волейболе, вместо термина физическая подготовка. Выделяются акценты атлетической подготовки игроков в зависимости от направленности развития и совершенствования физических качеств и особенностей двигательной деятельности современных волейболистов.

Ключевые слова: атлетизм, волейбол, физическая подготовка, атлетическая подготовка, двигательная деятельность.

ATHLETIC TRAINING IN MODERN VOLLEYBALL

¹Shankulov E.T., ¹Andrushchishin, I.F., ²Geraskin A.A., ³Denisenko Yu.P.

¹Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

²Omsk State Technical University, Omsk, Russia

³Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia

Abstract. The article discusses the concept of athleticism in the context of relationship with the concepts of physical culture and physical training. It is justified that the use of the term “athletic training” in modern volleyball instead of the term “physical training” is more reasonable. The emphasis is highlighted on the players’ athletic training accents according to the directions for development and improvement of the modern volleyball players’ characteristics and physical qualities.

Keywords: athleticism, volleyball, physical training, athletic training, motor activity.

Введение. Атлетизм в современном обществе является одним из средств физической культуры, направленным на развитие физических качеств и совершенствование тела человека. Но в то же время следует помнить о том, что стремление к атлетизму – это важнейший признак древнегреческой культуры, практическим выходом которой было проведение Олимпийских игр, где состязались в быстроте, силе и ловкости античные атлеты. В разные периоды человеческой цивилизации были различные представления об атлетизме. Чаще всего в источниках он рассматривался как проявление высокого уровня физического развития и физической подготовленности, как атлетическое телосложение, как сила и крепость мышц, как система физических упражнений с тяжёлыми снарядами (гантелями, гириями, штангой и т.п.), направленная на усиленное развитие мускулатуры и т.д. [5].

Цель. Анализ проблемы атлетической подготовки в современном волейболе.

Методы исследования. Теоретический анализ литературных источников, свя-



занных с проблематикой атлетической подготовки в современном волейболе.

Результаты исследования и обсуждение. В теории и методике физического воспитания, созданной в 60-е годы прошлого столетия в СССР, термин «атлетизм» был заменен на термин «физическая подготовка», как более широкое и объемное понятие [4]. В настоящее время атлетизм определяется следующим образом. Под атлетизмом подразумевают систему силовых упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы и формирование гармоничного телосложения.

Исходя из сказанного вытекает необходимость использования атлетизма в подготовке волейболистов. Как показывает волейбольная практика одного роста в настоящее время недостаточно для достижения результата. Если у высокорослого игрока (2 метра и более) слабая сила нападающего удара, то в этом случае либеро команды соперника легко справляется с его приемом и может даже хорошо довести мяч до связующего, в результате чего легко может быть организована ответная успешная атака.

Таким же образом результативность деятельности высокорослого игрока зависит от быстроты его действий. Волейболисты команды соперника могут за счет более скоростных действий обыграть медлительного высокорослого игрока. Выполнение мощной и результативной подачи в прыжке или нападающего удара требует от волейболиста не только высокого уровня развития силы, но и максимально возможного ускорения. Все это обуславливает необходимость применения разнообразных атлетических упражнений и формирования гармонично развитого атлета, который при выполнении волейбольных действий сочетает в себе и силу, и скорость.

Волейбол один из немногих видов спорта, где мы наблюдаем широчайший арсенал разнообразных по своей структуре двигательных действий, требующих проявления всех физических качеств на максимуме возможностей. Здесь имеют место: бег, прыжки, ударные движения, маховые движения, падения, кувырки. Все они являются физической платформой для выполнения технических приемов волейбола. Эффективное выполнение этих двигательных действий опирается на высокий уровень развития определенных физических качеств.

Очень сложно учесть специфику двигательных действий в волейболе в связи с тем, что проявление двигательных действий обусловлено скоростью полета мяча. Исходя из этого постулата должна строиться вся атлетическая подготовка волейболиста. Чем больше скорость полета мяча, тем больше быстрота двигательных действий волейболиста. В процессе игровой соревновательной деятельности она стремится к максимально возможной скорости. Если в циклических видах спорта физическая подготовка направлена на достижение высокого уровня развития ограниченного круга мышц, то в волейболе до самого высокого уровня готовности необходимо развивать абсолютное большинство мышц. К примеру, у бегунов нет необходимости доводить до высокого уровня развития мышцы верхнего плечевого пояса, поскольку они очень мало задействованы в выполнении основных соревновательных двигательных действий, в то время как волейболе при выполнении аналогичных действий участвуют практически все группы мышц и все они должны быть развиты максимально или близко к максимальному уровню. Требование универсальности в деятельности волейболистов (умение на самом высоком уровне выполнять вышеперечисленный арсенал двигательных действий), также подчеркивает необходимость развития всех мышечных групп.

Одна из специфических особенностей волейбола, что спортсмен не сам определяет скорость и силу собственных движений. Они определяются наличной игровой ситуацией, прежде всего, скоростью полета мяча. Это делает непредсказуемыми движения спортсмена при выполнении ответной адекватной реакции спортсмена, что опять же указывает на необходимость всестороннего развития и совершенствования всей



мышечно-двигательной системы.

Следует также заметить, что гигантомания захлестнувшая современный волейбол привела к тому, что наиболее весомым фактором подготовки становится физическая подготовка. Это обусловлено еще одной особенностью игровой деятельности волейболистов. Высокорослые игроки могут легко обеспечить преимущество в нападении, от которого на 50-60% зависит конечный результат. Яркими примерами в российском волейболе могут служить такие игроки как Е. Гамова, у женщин и Д. Мизерский у мужчин. Кроме того, высококорослые игроки могут обеспечить высокую надежность блока, вклад которого в общий результат составляет примерно 30 процентов очков. А если такие игроки обладают к тому же еще и высококоразвитыми атлетическими достоинствами, то в этом случае игрокам и тренерам команды обеспечена спокойная победная жизнь.

Именно по этим причинам все чаще и чаще тренеры и специалисты, работающие в волейболе, говорят сейчас не о физической, а об атлетической подготовке. Именно понятие атлетической подготовки в большей степени соответствует процессу всесторонней физической подготовки. Об этом красноречиво свидетельствует высказывание Г.В. Паршина, одного из известных в мировом волейболе тренеров. «Если раньше в течение дня в техническую подготовку тренеры лишь вкрапливали атлетизм, то теперь в тренировке атлетизму уделяют значительно больше времени, и даже посвящают целые циклы тренировок. Сейчас в основе атлетической подготовки лежит подготовка игроков, обладающих качеством мощности, т.е. комбинацией силы и скорости, помимо ростовых данных. Сейчас волейболу необходимы взрывные, быстрые игроки, настоящие атлеты, которые выполняют все на высоком уровне по скорости и по силе удара» [1].

Необходимо сказать о том, что в волейболе пока не создана единая концепция атлетической подготовки. Одни тренеры акцентируют свое внимание на силовом компоненте атлетической подготовки, где акцент делается на развитии мышц задействованных в выполнении нападающих ударов и подачи в прыжке, т.е. мышц верхнего плечевого пояса рук и ног. К ним относятся так называемые приверженцы силового волейбола, которые ставят во главу угла достижение победы за счет превосходства в росте, мощности нападения и результативности блока[2, 3, 6].

Другая часть тренеров делает акцент на развитии скоростных качеств. Это так называемые представители комбинационного волейбола. Достижение победы здесь связано с быстрым розыгрышем мяча и использованием большого числа тактических комбинаций, которые базируются, в первую очередь, на быстроте перемещений игроков.

Третья категория тренеров занимает промежуточное положение и целенаправленно работает над развитием скоростно-силовых возможностей своих игроков. Безусловно, что это наиболее выигрышный вариант, но достижение оптимального сочетания в развитии скоростно-силовых качеств представляет гораздо большую трудность по сравнению с двумя предыдущими вариантами, поскольку быстрота и сила отрицательно коррелируют между собой. Достижение результата в этом случае требует гораздо больше времени.

Пока еще достаточно часты в тренировочной практике случаи, когда нет четкой акцентуации тренировочного процесса на развитие актуальных для игровой деятельности физических качеств. Преобладает установка на универсальное развитие всех физических качеств необходимых для выполнения успешных двигательных действий в волейболе.

Вывод. Тенденция к увеличению ростовых данных в современном волейболе делает наиболее актуальной в тренировочном процессе спортсменов атлетическую подготовку, которая в наибольшей степени способствует гармоничному развитию и совершенствованию физических качеств игроков, обеспечивая тем самым максимальную



эффективность соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Андрущишин И.Ф. Интервью с Г.В. Паршиным // Волейбол Казахстана: информационный и научно-методический журнал-ежегодник, 2003. С. 34-36.
2. Бабакин В.Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения: методическое пособие, выпуск № 12. М.: ВФВ, 2012. 32 с.
3. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации / Подг. Е.В. Фомин. Выпуск № 7. М.: ВФВ, 2012. 24 с.
4. Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-тов физ. Культуры / Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. М.: Физкультура и спорт, 1976. Т 1. 304 с.
5. Тэнно Г.П., Сорокин Ю.К. Атлетизм. М.: Изд. ЦК ВЛКСМ «Молодая гвардия», 1968. 288 с.
6. Шарафеева А.Б. Физическая подготовка волейболистов: методические рекомендации. Томск, 2008. 54 с.



Направление 4 Медико-биологические, социологические и психолого-педагогические аспекты физической активности и здорового образа (стиля) жизни различных категорий населения

УДК 796.01:612

ВЛИЯНИЯ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЕТОВ НА СОСТОЯНИЕ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ АДАПТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОК

Апокин В.В., Мальков М.Н.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В настоящей работе, основанной на анализе суточных ритмов показателей кардио-респираторной системы, были рассчитаны и оценены критерии неспецифической адаптации организма спортсменок и их изменения после перелёта через нескольких часовых поясов. Оценка изменения физиологических параметров свидетельствует о существенных перестройках (в том числе регуляторных) в организме в условиях изменения часовых поясов, направленных на поддержку высокого уровня функциональной активности, необходимых для достижения максимального спортивного результата.

Ключевые слова: адаптация, биоритм, спортсменки, длительные перелёты.

INFLUENCE OF LONG FLIGHTS ON CONDITION OF NONSPECIFIC ADAPTABILITY OF FEMALE ATHLETES

Aporin V.V., Malkov M.N.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. In the present paper based on the analysis of diurnal rhythms of parameter of cardiorespiratory system there were calculated and estimated criteria of non-specific adaptability of athletes organism and its change after flying several time zones. Assessment of change of absolute values of physiological parameters testifies to substantial reorganizations (including regulatory ones) in the organism in conditions of change of time zones, directed to support of high level of functional activity, necessary for achievement of maximum sports result.

Key-words: adaptation, biorhythms, female athletes, long flights.

Введение. Среди физиологических механизмов адаптации одно из ведущих мест занимают, так называемые, неспецифические реакции [4,5], реализация которых обеспечивает не только поддержание гомеостаза и выработку повышенной сопротивляемости к какому-либо одному фактору внешней среды [7], но и влечёт за собой и одновременное возрастание устойчивости организма к некоторым другим неблагоприятным воздействиям [3]. Однако организация целевой направленности таких мероприятий требует, прежде всего, максимально адекватной оценки состояния неспецифической адаптоспособности, и особенно при действии факторов приводящих к резким сдвигам физиологического состояния организма, и требующих быстрого и зачастую критического напряжения его адаптационных возможностей [1]. Одним из таких факторов, оценка влияния которого и стала **целью** работы, у спортсменок высокой квалификации, являются перелёты через несколько часовых поясов к местам тренировок или соревнований [2,6].

Методика и организация исследования. В настоящей работе на основании анализа биоритмов показателей кардио-респираторной системы оценено изменение не-



специфической адаптоспособности организма спортсменов, после перелёта и в течение трехнедельного пребывания вне их основного часового пояса. Подробно, логика и методика исследования описаны в работе [8]. Результаты расчетов приведены в таблицах 1, 2 и 3.

Таблица 1

Изменение критерия оценки степени организованности единичной суточной кривой в последовательных исследованиях

	Перед вылетом	3 дня пребывания	7 дней пребывания	14 дней пребывания	21 день пребывания
ЧСС	3,3	3,3	3,0	2,3	3,0
САД	3,1	3,3	3,0	2,3	2,3
ДАД	3,5	3,0	2,7	2,7	2,7
ЧД	3,5	3,6	4,0	3,3	2,6
ЖЕЛ	2,6	1,3	1,3	1,6	1,6
Т тела	3,5	3,7	3,3	3,0	3,0
СК	3,0	3,3	2,3	1,6	2,6

Таблица 2

Изменение критерия степени постоянства структуры кривой в последовательных исследованиях

	перед вылетом	3 дня пребывания	7 дней пребывания	14 дней пребывания	21 день пребывания
ЧСС	6/9	4/9	3/9	3/9	1/9
САД	5/9	5/9	3/9	2/9	2/9
ДАД	3/9	7/9	5/9	3/9	2/9
ЧД	6/9	2/9	3/9	2/9	7/9
ЖЕЛ	4/9	5/9	5/9	5/9	5/9
Т тела	7/9	7/9	5/9	1/9	3/9
СК	7/9	5/9	5/9	3/9	3/9

Таблица 3

Изменение критерия вариабельности ритма в последовательных исследованиях

	перед вылетом	3 дня пребывания	7 дней пребывания	14 дней пребывания	21 день пребывания
ЧСС	13% - 2	14% - 2	13% - 2	16% - 2	15% - 2
САД	7% - 2	10% - 2	8% - 2	8% - 2	8% - 2
ДАД	14% - 2	23% - 3	22% - 3	14% - 2	15% - 2
ЧД	14% - 2	14% - 2	14% - 2	14% - 2	14% - 2
ЖЕЛ	43% - 5	65% - 5	42% - 5	63% - 5	63% - 5
Т тела	11% - 2	11% - 2	11% - 2	11% - 2	8% - 2
СК	7% - 2	11% - 2	10% - 2	4% - 2	4% - 2

Результаты исследования и их обсуждение. Одним из наиболее отчетливых проявлений временной адаптации при перелетах является сдвиг суточных кривых вегетативных функций по отношению ко времени суток и друг к другу, что ведет к острому десинхронозу, так как скорость их синхронизации с новым временем разная и происходит рассогласование между датчиками времени и суточными ритмами организма. Согласно наших данных, еще до перелёта величины показателей характеризующих структуру ритма (КО и КП) находились либо ниже критической отметки, либо на минимальном уровне значений, отражающих хотя бы удовлетворительный уровень адаптации. И если критерий организованности единичной суточной кривой (КО), отражающий сте-



пень её организованности ещё позволяет надеяться, что организм хотя бы частично способен адекватно реагировать на предъявляемые нагрузки, то КП, отражающий степень постоянства структуры кривой, говорит о существенном десинхронозе, и очень низких адаптационных возможностях организма спортсменов. При перелете через такая ситуация только усугубляется, тем более, что спортсмены видов спорта в которых упор делается на выносливость, адаптируются медленнее спортсменов скоростно-силовых видов. И действительно, несмотря на то, что в первые три дня после перелёта, ситуация несколько улучшается, к концу первой недели становится ясно, что это иллюзия, отражающая скорее всего стрессовую реакцию. Постепенное, но уверенное снижение величины критериев характеризующих сохранность ритма происходит на протяжении всего времени пребывания.

Можно отметить, что относительно стабильными к концу третьей недели остаются только критерии, отражающие состояние ритма показателей внешнего дыхания. И это не случайно, поскольку на очень хорошем уровне сохраняется и величина критерия вариабельности ЖЕЛ. Для спортсменов пловцов такая ситуация является абсолютно нормальной. Однако неудовлетворительные величины этого критерия для всех остальных физиологических показателей, свидетельствует об очень низком уровне адаптационных возможностей. Отметим, что низкий уровень критерия вариабельности ещё до перелета, не позволяет адекватно оценить истинные адаптационные возможности организма. Мы можем только констатировать, что абсолютные величины критерия вариабельности несколько подрастают, но за границу неудовлетворительной оценки по этому критерию они все равно не выходят. То есть организм пытается активизировать адаптационные возможности, однако возможностей таких у него явно недостаточно.

Заключение. Таким образом, мы можем утверждать, что адаптационные возможности организма спортсменов после перелета активируются очень незначительно, однако причина этого, не в незначительности нагрузок, а в очень низком исходном уровне неспецифической адаптоспособности. Такая ситуация может быть следствием просто утомления, и адаптационные возможности организма могут быть восстановлены достаточно легко, в процессе грамотно построенного отдыха. Однако для ответа на этот вопрос следует провести функциональные пробы на работоспособность.

Кроме того, мы можем утверждать, что адаптационные возможности организма спортсменов после перелета активируются очень незначительно, однако причина этого, не в незначительности нагрузок, а в очень низком исходном уровне неспецифической адаптоспособности. Такая ситуация может быть следствием просто утомления, и адаптационные возможности организма могут быть восстановлены достаточно легко, в процессе грамотно построенного отдыха. Однако для ответа на этот вопрос следует провести функциональные пробы на работоспособность.

К сожалению, полученные нами результаты не позволяют в полной мере оценить возможности неспецифической адаптоспособности спортсменов реализуемые организмом для преодоления последствий десинхроноза при перелетах через несколько часовых поясов. Рассчитанные критерии такой адаптоспособности показали, что возможности организма адекватно реагировать на нагрузки находились на неудовлетворительном уровне еще до перелета, что говорит о том, что среди факторов определяющих и формирующих уровень функциональной подготовленности спортсменов, эколого-географические условия, оказались далеко не самыми важными, и следует искать какую-то иную причину низких адаптационных возможностей организма.

Оценка изменения абсолютных величин физиологических показателей говорит о том, что в условиях смены часовых поясов в организме, несомненно, происходят суще-



ственные, в том числе регуляторные перестройки, направленные на поддержание высокого уровня функциональной активности необходимого для достижения максимального спортивного результата. Однако, мы должны констатировать, что цена за достижение такого высокого уровня, может оказаться очень существенной. И хотя установлено, что легче адаптируются спортсмены более высокой квалификации и те, кто имеет опыт дальних широтных перелетов, следует очень внимательно отслеживать состояние адаптационных возможностей спортсменов, и учитывать его и при организации тренировочного режима и при составлении графика спортивных соревнований. Кроме того, следует в обязательном порядке организовать систему реабилитационных мероприятий направленных на восстановление адаптационных возможностей, что позволит не только улучшить состояние организма, но и поднять качество спортивного мастерства.

Список литературы

1. Апокин В.В., Повзун А.А., Усаева Н.Р. Изменение структуры биоритмов основных физиологических показателей хорошо и плохо адаптирующихся спортсменов высокой квалификации при перелётах с востока на запад // Теория и практика физической культуры. 2011. № 12. С.83-87.
2. Апокин В.В., Повзун А.А. Григорьев В.А. Биоритмологический анализ состояния неспецифической адаптоспособности организма спортсменов пловцов высокой квалификации при длительных перелётах с востока на запад // Теория и практика физической культуры. 2012. № 9. С. 83-86.
3. Павловская В.С., Повзун А.А., Рабченко Е.П. Хронобиологическая характеристика сезонной адаптации к физическим нагрузкам спортсменов-школьников // Вестник СурГУ. Медицина. 2009. № (2)3. С. 81-89.
4. Повзун А.А., Апокин В.В., Киселёва А.А., Стрельцов В.А. Оценка состояния неспецифической адаптоспособности хорошо и плохо адаптирующихся спортсменов высокой квалификации при длительных перелётах с востока на запад // Теория и практика физической культуры. 2011. № 11. С.83-87
5. Повзун А.А., Апокин В.В., Усаева Н.Р. Изменение неспецифической адаптоспособности организма спортсменов пловцов разного пола при длительных перелётах с востока на запад // Теория и практика физической культуры. 2012. № 11. С. 92-94.
6. Повзун А.А., Апокин В.В., Повзун В.Д., Усаева Н.Р. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у легкоатлетов Среднего Приобья при широтном перемещении // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 87- 89.
7. Повзун А.А., Апокин В.В., Повзун В.Д., Усаева Н.Р. Сезонные изменения структуры биоритмов у студенток, активно занимающихся спортом // Теория и практика физической культуры. 2017. № 1. С. 83 - 85.
8. Савиных Л.Е., Повзун А.А., Апокин В.В., Киселёва А.А. Биоритмологический анализ влияния длительных перелётов на состояние неспецифической адаптоспособности организма спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2010. № 10. С. 102-104.

УДК 371.7

ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Багнетова Е.А.

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Статья посвящена анализу факторов риска профессиональной педагогической среды. Изучены показатели психологического и функционального состояния педагогов. Исследование показало существование объективных факторов риска здоровью педагогов и субъективных, связанных с особенностями собственного образа



жизни.

Ключевые слова: факторы риска, педагоги, профессиональные риски, здоровье.

EDUCATOR'S HEALTH IN THE CURRENT EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Bagnetova E.A.

Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

Abstract The article is devoted to the analysis of risk factors in the professional pedagogical environment. Indicators of psychological and functional status of the teachers are studied. The paper revealed the existence of objective risk factors for educators' health and subjective, related to the peculiarities of their own lifestyle.

Key-words: risk factors, educators, professional risks, health.

Введение. Данные исследований, посвященных изучению состояния проблемы качества жизни современных педагогов, свидетельствуют о наличии неблагоприятных показателей по многим его составляющим. Состояние здоровья любого профессионала в существенной степени зависит от условий ежедневной трудовой деятельности. Результаты исследований профессиональных факторов риска здоровью свидетельствуют том, что труд педагога характеризуется не только высоким уровнем повседневных психоэмоциональных нагрузок, но и колоссальным объемом различных иных видов деятельности. Условия современной педагогической среды таковы, что на здоровье и психоэмоциональное состояние учителей школ и преподавателей вузов оказывает влияние множество объективно существующих факторов: социально-психологических, физиологических и санитарно-гигиенических. Так, например, к ним относятся: разнообразие видов деятельности в течение рабочего дня и профессиональных обязанностей; необходимость корректно общаться с достаточно большим количеством людей ежедневно, и, не просто общаться, а вступать в коммуникации, которые должны приводить к определенному запланированному, а также субъективно и объективно контролируемому результату. Педагог не только сам проверяет качество выполнения всех видов деятельности учащихся, но и он и его работа подвержена разнообразным проверкам и оценкам. Трудовой процесс учителя школы и преподавателя вуза включает в себя огромный объем различных видов деятельности, к которым относятся: ежедневная подготовка учебного материала и различных внеаудиторных мероприятий, проверка работ учащихся, составление значительного количества статистических справок о своих подопечных и их результатах, разработка учебных и рабочих программ, выставление оценок, планирование своей деятельности и ее последующий анализ, публикация тезисов и статей, участие в конференциях, подготовка учащихся к различным конкурсам, проведение открытых занятий, прохождение аттестаций и многое другое.

Особенности профессионально-педагогического труда заключаются и в том, что работа педагога не ограничивается временем, проведенным в учебном заведении. В силу существующей необходимости готовиться к занятиям и выполнять требуемый объем отчетной деятельности, значительную часть работы педагог выполняет в вечернее время и выходные дни, что не может не сказываться на качестве семейной жизни. Кроме того, эта профессия определяет серьезные поведенческие ограничения в социуме вне образовательного учреждения. В отличие от многих других видов деятельности, представители которых могут расслабиться вне своей профессиональной сферы и вместе с офисной или рабочей одеждой снять с себя поведенческие ограничения, педагог такой возможности не имеет. Мало какие профессии накладывают на своих представителей столько же требований и ограничений, что становится уже не столько профессией, сколько повседневным образом жизни. Поведенческая ответственность учителя школы



и преподавателя вуза распространяется за пределы рабочего пространства, и педагоги осознанно принимают ее на себя.

Высокая плотность не только рабочего дня, но и наполненность личного времени рабочими вопросами не оставляет возможности для полноценного отдыха и восстановления. Особенности труда педагога таковы, что высокое психоэмоциональное напряжение присутствует на фоне преобладания в течение рабочего дня статических нагрузок и сидячего положения тела. Переживание стрессов на фоне малоподвижного образа жизни, практически неизбежно провоцирует развитие нарушений сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, о чем и свидетельствуют результаты многочисленных исследований этой профессиональной группы [1, 5]. Работа в условиях хронического напряжения и ответственности, по данным авторов, отражается на состоянии психического здоровья педагогов вне зависимости от специфики образовательной организации и системы обучения. По результатам исследования И.Е. Куприяновой с соавторами у большинства из обследованных учителей (у 73% педагогов городских общеобразовательных школ, 68% педагогов сельских общеобразовательных школ и 74% педагогов коррекционных школ) выявились доклинические формы психодезадаптационных состояний. Клинические формы психических расстройств были выявлены у 15,3, 14,7 и 13,9 % педагогов, соответственно. Доля учителей, отнесенных к группе здоровых и имевших полную производственную адаптацию, составила всего лишь 11,9, 17,3 и 12,1 %, соответственно [7].

Активно происходящие в системе образования изменения предъявляют к педагогам такие дополнительные требования как наличие широкой эрудиции; владение разнообразными новыми профессиональными навыками и компетенциями; высокий уровень стрессоустойчивости и толерантного отношения к детям, родителям, коллегам. Некоторые авторы справедливо считают, что изменяться соответственно современным требованиям профессионального стандарта может далеко не каждый педагог и это создает еще одну причину для эмоционального переживания и стрессов [6]. Возможно, ключевым моментом в этой проблеме является не «изменяться в соответствии с требованиями», а изменяться постоянно и с такой скоростью в течение последних десятилетий. Ведущим стрессирующим фактором здесь выступают не сами изменения как таковые (во многом необходимые), а необходимость их отражать в многочисленных отчетах, а также их смысловое наполнение, целесообразность, степень согласованности с реальными потребностями и ценностями российского педагогического сообщества. Желаемые изменения часто не совпадают с реальной технической оснащенностью учебных заведений, без которой они практически невозможны.

Из отмечаемых современными исследователями внушительного количества субъективных и объективных факторов, отрицательно влияющих на здоровье учителей и преподавателей в последние годы, особенный акцент делается именно на проблеме постоянных нововведений, существенно изменяющих привычный стиль деятельности педагогов. Наиболее часто из них выделяют: усложнение особенностей проведения государственных экзаменов, проведение мониторинга различных результатов деятельности преподавателей, увеличение обязанностей по заполнению многочисленной документации, коммерциализацию образования, изменение и усиление системы внутренней профессиональной конкуренции. Работа в режиме непрекращающихся перемен создает атмосферу хронической нестабильности, что само по себе является серьезным фактором, провоцирующим развитие стресса. По мнению И.М. Лоскутовой, предложившей методологический подход к оценке проблем современной образовательной среды, риски здоровью педагогов все чаще связывают с инновационными процессами и модернизацией в системе образования, которые имеют специфические и общие для всех обра-



зовательных учреждений проявления. Главными причинами факторов риска здоровью учителей и преподавателей в образовательном пространстве сегодня называют высокий уровень неопределенности последствий реформирования, слабую информационную политику и низкий уровень доверия к субъектам этого процесса [8].

Цель нашего исследования заключалась в оценке факторов риска профессиональной среды, показателей качества жизни, психологического и функционального состояния педагогов.

Организация исследования. В социологическом опросе и функциональной диагностике принимали участие 92 учителя общеобразовательных школ г. Сургута. У каждого педагога оценивались показатели качества жизни (КЖ), профессионального выгорания (ПВ), организационного стресса (ОС); анализировался индекс функциональных изменений (ИФИ); оценивались особенности образа жизни. Исследование наблюдательное, аналитическое, одномоментное. Выборка стратифицированная, простая, случайная. Социологический опрос и функциональная диагностика проводились на условиях конфиденциальности при добровольном согласии обследованных. Статистическая обработка данных осуществлялись при помощи пакета компьютерных программ «Statistica 6.0» и «Биостатистика 4.03» с учетом нормальности распределения выборки. Анализ взаимосвязей переменных осуществлялся методом линейного корреляционного анализа Пирсона (r).

Для изучения поведенческих факторов риска здоровью использовались: опросник СИНДИ, скрининг – тест начальных признаков наиболее распространенных заболеваний [3]. Оценка функционального состояния педагогов проводилась путем вычисления индекса функциональных изменений (ИФИ) [2]. Оценка эмоционального выгорания осуществлялась по тесту Маслач К. и Джексон С. [4]. Уровень устойчивости к организационному стрессу определялся по шкале организационного стресса Маклина [4]. Оценка показателей качества жизни осуществлялась по шкале оценки КЖ в адаптации Н.Е. Водопьяновой [4].

Результаты исследования. Оценка показателей качества жизни выявила, что у 11,95% педагогов низкий уровень КЖ, у 73,91% – средний, у 14,14% – высокий. Итоговый показатель качества жизни (ИПКЖ) соответствует среднему уровню ($24,83 \pm 0,44$ балла). Очень низкого уровня КЖ не обнаружено ни у одного из педагогов. Здоровье, являясь основным условием, определяющим удовлетворение всеми другими составляющими качества жизни, ведущим фактором, в наибольшей степени влияет на удовлетворение человека многими составляющими качества жизни. У большинства педагогов удовлетворенность своим здоровьем соответствует среднему уровню оценки (53,26%). Высокий уровень оценки здоровья показали 9,78% учителей.

Считают, что ведут здоровый образ жизни – 32,60% педагогов. Причинами не соблюдения принципов ЗОЖ 43,47% учителей считают недостаток времени, 22,82% – дефицит материальных средств, 26,08% – хроническую усталость и 7,63% – лень. Бывают простужены: 1-2 раза в год – 60,86% педагогов, 3 и более раз – 21,73%, болеют редко – 17,41%. Многие педагоги не используют возможности больничного листа и работают в период нездоровья. Регулярно занимаются физической культурой – 13,04% учителей.

Оценка эмоционального выгорания позволила выявить его симптомы, которые по тесту Маслач К. и Джексон С. отражены в 3-х субшкалах: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений. Все исследуемые показатели соответствуют среднему уровню сформированности: эмоциональное истощение – $22,87 \pm 0,79$, деперсонализация – $9,45 \pm 0,51$, редукция личных достижений – $30,91 \pm 0,62$ баллов.

По данным авторов, изучающих причины развития стресса в организациях, его



рост часто бывает обусловлен организационными изменениями [9]. Педагоги работают в режиме постоянных изменений условий своей деятельности несколько десятилетий. Выявлено, что показатель организационного стресса у учителей соответствует высокому уровню развития ($56,19 \pm 0,97$), что соответствует риску развития дистресса и формирования различных стресс-синдромов. Дальнейший анализ выявил прямые связи средней силы между показателем развития организационного стресса и итоговым показателем профессионального выгорания ($r = 0,65$).

Показатель функционального состояния системы кровообращения у педагогов (ИФИ) свидетельствует о напряжении механизмов адаптации. Выявлены корреляционные связи средней силы между ИФИ и интегральным показателем профессионального выгорания учителей ($r = 0,33$).

Заключение. Полученные результаты согласуются с данными авторов о присутствии высокого уровня стрессов в профессиональной педагогической сфере и их связи с показателями качества жизни и здоровья педагогов. Наличие высокого уровня организационного стресса свидетельствует о необходимости дополнительного анализа его причин, дифференциации личностного вклада в его развитие и влияния объективных факторов риска. Выявленная взаимосвязь ОС с развитием состояния ЭВ подтверждается исследованиями других авторов [4, 10]. Обращает на себя внимание дефицит физической активности педагогов, что с учетом таких особенностей профессиональной деятельности как значительные ортостатические нагрузки, высокий уровень психоэмоционального напряжения и малоподвижный образ жизни на работе, еще более усугубляет влияние данных факторов риска. Проведенное исследование показало существование как объективных факторов риска здоровью педагогов, так и субъективных, связанных с особенностями собственного образа жизни.

Список литературы

1. Ахмерова С.Г. Здоровье педагогов: профессиональные факторы риска // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. 2001. № 4. С. 28-30.
2. Баевский Р.М. Проблемы здоровья и нормы: точка зрения физиолога // Клиническая медицина. 2000. Т. 78. № 4. С. 59-64.
3. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях: Руководство для врачей. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. 432 с.
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: дидактика и профилактика. СПб.: Питер, 2008. 336 с.
5. Корнилова Д.С., Рязанова В.С., Асриян О.Б., Черемискина И.И. Отношение к здоровью у учителей Приморского края // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. №1. С. 146-150.
6. Киселева Т.Г. Профилактика профессионального выгорания педагога // Проблемы науки. 2015. №9. С. 204-206.
7. Куприянова И.Е., Дашиева Б. А., Карауш И. С. Качество жизни и психическое здоровье педагогов, работающих в различных системах образования (общее, коррекционное, инклюзивное) // Вестник ТГПУ, 2013. №11 (139). С. 87-93.
8. Лоскутова И.М. Образовательное пространство в обществе риска: монография. М.: Прометей, 2011. 210 с.
9. Мескон М., Альберт М., Хедоури Ф. Основы менеджмента. Пер. с англ. М.: Дело, 2009. 672 с.
10. Grunfeld E., Whelan T., Zitzelsberger L. Cancer care workers in Ontario: prevalence of burnout, job stress and job satisfaction // Canadian Medical Association Journal. 2000. Vol. 163. Issue 2. P. 166-169.



УДК 796.011

ВОЗДЕЙСТВИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЖЕНЩИН СТАРШЕ 55 ЛЕТ

Балабанова И.В.

Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске, г. Иркутск, Россия

Аннотация. К 50-55 годам в организме человека наступают определенные инволюционные изменения, степень выраженности которых во многом зависит от биологического резерва организма. Среди причин преждевременного старения гиподинамия и адинамия занимают одно из первых мест. В данной статье представлены результаты исследования, посвященного изучению влияния регулярных занятий оздоровительными тренировками женщинами старшего возраста на качество жизни, связанного со здоровьем.

Ключевые слова: демографическое постарение, качество жизни, связанное со здоровьем, оздоровительные тренировки.

THE IMPACT OF HEALTH TRAININGS ON THE QUALITY OF LIFE OF WOMEN OVER 55 YEARS

Balabanova I.V.

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Branch in Irkutsk, Irkutsk, Russia

Abstract. By the age of 50-55, certain involuntary changes occur in the human body, the degree of expression of which largely depends on the biological reserve of the organism. Among the causes of premature aging, hypodynamia and adynamia occupy one of the first places. This article presents the results of a study devoted to the study of the effect of regular sessions of health-improving training by older women on the quality of life related to health.

Keywords: demographic aging, quality of life related to health, health-improving trainings.

Введение. Для обеспечения эффективности и безопасности оздоровительных физических тренировок в спортивной медицине обычно используются методы врачебного контроля, с учетом, что целью оздоровительных тренировок является укрепление здоровья.

Для оценки эффективности методов тренировки и прогнозирования результатов все шире используются функциональные параметры (выявление отклонений в состоянии здоровья, которые могут ограничить выбор вида, объема и интенсивности нагрузок), оценке физического развития и функционального состояния (определение резервных возможностей кардиореспираторной системы и типа реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку).

Многие авторы [1-4] указывают, что в настоящее время эффективность и экономичность разных методов тренировки и рекреации целесообразно оценивать не только по широко применяющимся критериям, но и по специальным показателям качества жизни.

Изучение качества жизни является общепринятым в международной практике высокоинформативным, чувствительным и экономичным методом оценки состояния здоровья как населения в целом, так и отдельных социальных групп. Метод позволяет дать количественную оценку многокомпонентных характеристик жизнедеятельности человека: его физического, психологического и социального функционирования.

При тестировании качества жизни основное внимание уделяют оценке индивидуального восприятия человека своих функциональных возможностей. Использование подобных методик необходимо, так как многие нюансы, оказывающие существенное



влияние на самочувствие индивида, вне подхода, позволяющего оценить качество жизни, ускользают от внимания исследователя.

Целью данной работы явилось изучение влияния оздоровительных тренировок на качество жизни женщин пожилого возраста, занимающихся физической культурой (далее – ФК) и не занимающихся ей.

Для достижения поставленной цели исследования были сформулированы следующие задачи.

1. Установить особенности качества жизни женщин пожилого возраста занимающихся и не занимающихся ФК.

2. Выяснить характер изменения физического и психического компонента здоровья у женщин пожилого возраста при занятии оздоровительными тренировками.

3. Выявить целесообразность использования опросника Всемирной организации здравоохранения по оценке качества жизни WHOQOL-BREF для оценки эффективности тренировочного процесса и рекреации.

Организация исследования. В исследовании принимали участие 79 женщин в возрасте 55 лет и старше, занимающиеся оздоровительными тренировками (скандинавская ходьба, аквааэробика, оздоровительная гимнастика). Данные женщин, не занимающихся физической культурой, использовались для сравнения, т.е. группа контроля.

Первоначально для оценки качества жизни женщин пожилого возраста использовалась краткая версия опросника по оценке качества жизни WHOQOL-BREF, которая является сокращенной версией исходной методики, разработанной Всемирной организацией здравоохранения (далее – ВОЗ) с целью получения качественного и независимого инструмента оценки качества жизни людей вне зависимости от социального, культурного, демографического и политического контекста. Каждая языковая версия опросника была тщательно разработана и апробирована на предмет валидности и соответствия.

Опросник имеет абсолютно прозрачную структуру и состоит из прямых вопросов. Ценность опросника – в получении информации по субъективному ощущению индивидом качества своей жизни. Это понятие определяется ВОЗ как «восприятие индивидами их жизни в контексте культуры и систем ценностей, в которых они живут, и в соответствии с их собственными целями, ожиданиями, стандартами и заботами».

Основной версия, известная в России под названием ВОЗКЖ-100, охватывает все основные сферы, влияющие на качество жизни, и общие для большинства людей на планете. Эта версия включает 100 вопросов. Одновременно с этим было разработано несколько специфических модулей, которые измеряют качество жизни в связи со специфическими вопросами (например, психическими заболеваниями).

100 вопросов полной версии опросника позволяют оценить качество жизни в 6 сферах жизни человека: физическая сфера, психологическая сфера, независимость, социальная активность, окружающая среда и духовность.

Краткая версия опросника состоит из 26 вопросов. 24 из них группируются в 4 шкалы, 2 вопроса (первый и второй) учитываются изолированно. Она позволяет оценить качество жизни в 4 сферах: физическое и психологическое благополучие, самовосприятие, микросоциальная поддержка, социальное благополучие.

Математическая обработка результатов исследования проводилась с помощью пакета прикладных программ Microsoft Excel на персональном компьютере.

Результаты исследования. В ходе проведенных исследований получены результаты, которые представлены на рисунке 1.

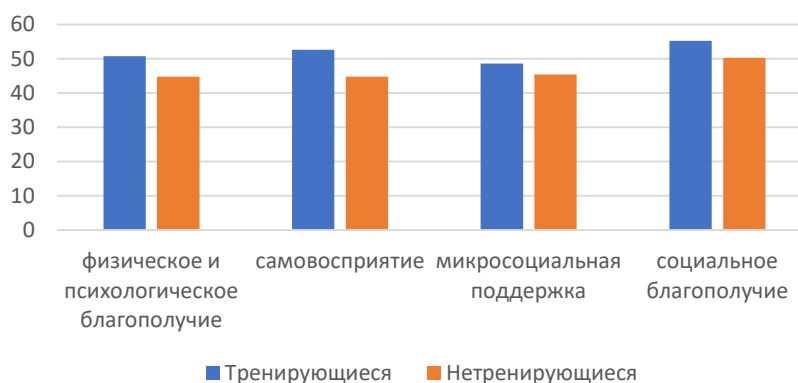


Рис.1. Показатели качества жизни у женщин пожилого возраста, занимающихся и не занимающихся оздоровительными тренировками по итогам опроса методом WHOQOL-BREF

Как видно на рис.1 показатели качества жизни у женщин пожилого возраста, занимающихся ФК, выше, чем у женщин, не занимающихся ей.

Однако, полученные данные не позволили подробно проанализировать физический и психологический компоненты здоровья. В связи с этим было принято решение о дополнительном исследовании с помощью опросника SF-36 Health Status Survey.

SF-36 относится к неспецифическим опросникам для оценки качества жизни, он широко распространен в США и странах Европы при проведении исследований качества жизни. Перевод на русский язык и апробация методики была проведена «Институтом клинико-фармакологических исследований» (Санкт-Петербург). Опросник SF-36 был нормирован для общей популяции США и репрезентативных выборок в Австралии, Франции, Италии. В США и странах Европы были проведены исследования отдельных популяций и получены результаты по нормам для здорового населения и для групп больных с различными хроническими заболеваниями (с выделением групп по полу и возрасту).

36 пунктов опросника сгруппированы в восемь шкал: физическое функционирование, ролевая деятельность, телесная боль, общее здоровье, жизнеспособность, социальное функционирование, эмоциональное состояние и психическое здоровье. Показатели каждой шкалы варьируют между 0 и 100, где 100 представляет полное здоровье, все шкалы формируют два показателя: душевное и физическое благополучие.

Результаты представляются в виде оценок в баллах по 8 шкалам, составленных таким образом, что более высокая оценка указывает на более высокий уровень качества жизни.

Количественно оцениваются следующие показатели:

1. Физическое функционирование – ФФ (Physical Functioning), отражающее степень, в которой физическое состояние ограничивает выполнение физических нагрузок (самообслуживание, ходьба, подъем по лестнице, переноска тяжестей и т.п.). Низкие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что физическая активность пациента значительно ограничивается состоянием его здоровья.

2. Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием - РФ (Role-Physical Functioning) – влияние физического состояния на повседневную ролевую деятельность (работу, выполнение повседневных обязанностей). Низкие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что повседневная деятельность значительно ограничена физическим состоянием пациента.

3. Интенсивность боли – ИБ (Bodily pain) и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью, включая работу по дому и вне дома. Низкие показате-



ли по этой шкале свидетельствуют о том, что боль значительно ограничивает активность пациента.

4. Общее состояние здоровья – СЗ (General Health) – оценка больным своего состояния здоровья в настоящий момент и перспектив лечения. Чем ниже бала по этой шкале, тем ниже оценка состояния здоровья.

5. Жизненная активность – ЖА (Vitality) подразумевает ощущение себя полным сил и энергии или, напротив, обессиленным. Низкие баллы свидетельствуют об утомлении пациента, снижении жизненной активности.

6. Социальное функционирование – СФ (Social Functioning), определяется степенью, в которой физическое или эмоциональное состояние ограничивает социальную активность (общение). Низкие баллы свидетельствуют о значительном ограничении социальных контактов, снижении уровня общения в связи с ухудшением физического и эмоционального состояния.

7. Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием – ЭС (RoleEmotional) предполагает оценку степени, в которой эмоциональное состояние мешает выполнению работы или другой повседневной деятельности (включая большие затраты времени, уменьшение объема работы, снижение ее качества и т.п.). Низкие показатели по этой шкале интерпретируются как ограничение в выполнении повседневной работы, обусловленное ухудшением эмоционального состояния.

8. Психическое здоровье – ПЗ (Mental Health), характеризует настроение наличие депрессии, тревоги, общий показатель положительных эмоций. Низкие показатели свидетельствуют о наличии депрессивных, тревожных переживаний, психическом неблагополучии.

Шкалы группируются в два показателя «физический компонент здоровья» и «психологический компонент здоровья»:

Физический компонент здоровья – ФК (Physical health) составляют шкалы:

- физическое функционирование;
- ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием;
- интенсивность боли;
- общее состояние здоровья.

Психологический компонент здоровья – ПК (Mental Health) составляют шкалы:

- психическое здоровье;
- ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием;
- социальное функционирование;
- жизненная активность.

Данные, полученные при анкетировании SF-36, обработаны с помощью вариационной статистики, позволяющих вычислить необходимые параметры для определения достоверности значимости результатов. В каждой из групп для всех признаков вычислялись: средняя арифметическая (M), средняя ошибка средней арифметической (m), коэффициент достоверности существенной разности (t), вероятность ошибки (p).

Полученные результаты представлены на рис. 2.

Как видно из рис. 2, группа нетренированных женщин не сильно отличалась показателями по сравнению с группой занимающихся оздоровительными тренировками по самооценке общего состояния здоровья, социальному функционированию, жизненной способности и самооценке психического здоровья. Однако показатели влияния физического состояния на ролевое функционирование были статистически значимо ниже у занимающихся оздоровительными тренировками по сравнению с не занимающимися, что свидетельствует об устойчивости тренирующихся к физическим нагрузкам и их хорошей физической форме (подтверждением являются высокие оценки спортсменами



своего физического функционирования – ФФ). В то же время, занимающиеся оздоровительными тренировками оценивали влияние эмоционального состояния на ролевое функционирование выше, чем не занимающиеся. Данный факт можно расценивать как признак большей стрессоустойчивости спортсменов по сравнению с не занимающимися к психоэмоциональным нагрузкам.

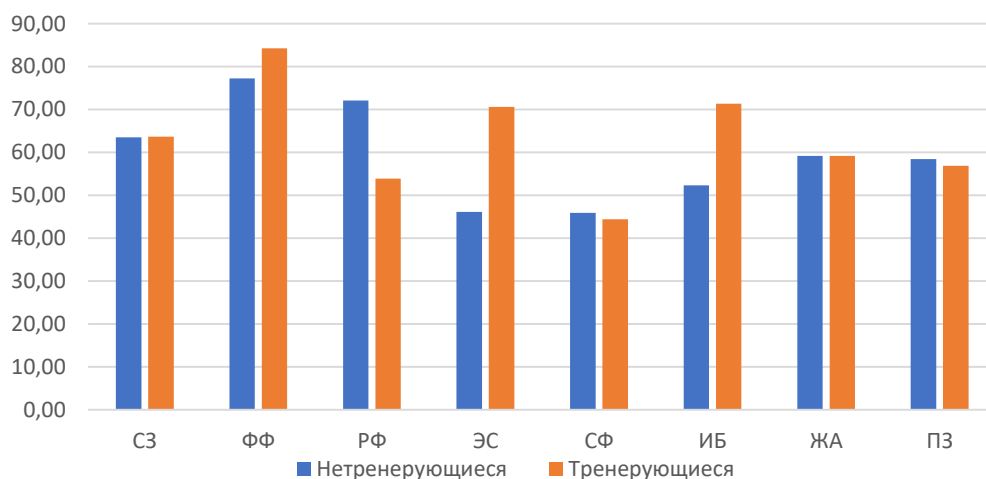


Рис. 2. Показатели качества жизни у женщин пожилого возраста, занимающихся и не занимающихся оздоровительными тренировками по итогам опроса методом SF-36

Заключение. Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы.

1. Результаты тестов WHOQOL-BREF и SF-36 показали значимую разницу качества жизни женщин пожилого возраста занимающихся и не занимающихся оздоровительными тренировками.

2. Занятия физической культурой оказывают положительное влияние на качество жизни женщин старше 55 лет.

3. Женщины, занимающиеся физической культурой, более стрессоустойчивы к физическим и психоэмоциональным нагрузкам.

4. Эффективность тренировочного процесса и рекреации целесообразно оценивать не только по широко применимым критериям, но и по специальным показателям качества жизни, в том числе с использованием опросников оценки качества жизни WHOQOL-BREF и SF-36.

Список литературы

1. Краткий опросник ВОЗ для оценки качества жизни (WHOQOL-BREF) [Электронный ресурс]. URL: http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/whoqolbref/ru. (дата обращения 24.04.2018).

2. Новик А.А., Ионова Т.И. Руководство по исследованию качества жизни в медицине. СПб.: М., 2002. 175 с.

3. Ware J.E., Kosinski M., Keller S.D. SF-36 Physical and Mental Health Summary Scales: A User's Manual // The Health Institute, New England Medical Center. Boston, Mass. 1994.

4. Ware J.E., Snow K.K., Kosinski M., Gandek B. SF-36 Health Survey. Manual and interpretation guide // The Health Institute, New England Medical Center. Boston, Mass. 1993.



УДК 371.78-057.874(083.97)

**КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА ПРИМЕРЕ УЧАЩИХСЯ УЧЕБНО-
ВОСПИТАТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «КОРН» Г. ДОНЕЦКА**

Балакирева Е.А.

Донецкий институт физической культуры и спорта, г. Донецк, ДНР

Аннотация. Установлено, что физическая активность в сочетании с психологическими методами релаксации снижает напряженность функциональных систем организма, что важно для сохранения здоровья учащихся.

Ключевые слова: психофизиологическое состояние, возбудимость, эмоциональность, неуравновешенность, коррекционная программа.

**CORRECTION OF MENTAL AND EMOTIONAL STATE OF SENIOR PUPILS
ON A BASIS OF PUPILS OF EDUCATIONAL COMPLEX «KORN»
OF THE CITY OF DONETSK**

Balakireva E.A.

Donetsk institute of physical culture and sport, Donetsk, DPR

Abstract. It has been found that physical activity in combination with the psychological relaxation techniques decreases the tension of functional systems of human organism, which is important to maintain the health of pupils.

Key-words: psychophysiological condition, irritability, emotionality, lack of balance, correctional program.

Введение. Высокое психоэмоциональное напряжение, часто встречаемое у современных школьников, является следствием значительных интеллектуальных нагрузок в современной школе и приводит к развитию умственного утомления учащихся. Вопрос чрезмерных психофизиологических затрат внутренних ресурсов современных школьников, как следствия переутомления, остается острым и актуальным. На фоне значительных нагрузок и отсутствия полноценного отдыха, что часто сопровождает учебную деятельность школьников, может развиваться умственный или информационный стресс [5, 7], что, в свою очередь, может провоцировать у учащихся проявление синдрома хронического утомления.

Изучение предметов в большинстве школ нового типа осуществляется в условиях дефицита учебного времени и сводится преимущественно к интенсификации учебной деятельности. Как указывают многие авторы, в результате такой чрезмерной умственной нагрузки у школьников могут возникнуть неврастенические реакции [1, 6], а на фоне недостаточного сна и отдыха – привести к снижению трудоспособности и нарушению функционального состояния растущего организма [1-3].

Цель данной работы – оценить эффективность метода коррекции психофизиологического состояния учащихся старших классов в условиях умственного напряжения на примере учебно-воспитательного комплекса «Корн» г. Донецка.

Методика и организация исследования. В исследовании принимали участие учащиеся старших классов учебно-воспитательного комплекса «Корн» города Донецка.

После обработки результатов предварительного тестирования (с помощью соответствующих опросников), проведенного в предэкзаменационный период было отобрано 20 девушек, психофизиологические показатели которых указывали на наличие у них высокого уровня эмоциональности, неуравновешенности и возбудимости. Из этих учащихся и были сформированы подгруппы для проведения исследований.

Для определения эффективности разработанной коррекционной программы ото-



бранная группа девушек ($n=20$) была разделена на две подгруппы: условный контроль ($n_{к.}=10$) и экспериментальную ($n_{экс.}=10$).

Программа для подгруппы условного контроля предусматривала, что учащиеся будут придерживаться следующих мероприятий:

- сохранение благоприятного психологического климата на уроках и в семье (с предварительным привлечением родителей для беседы);
- прогулки перед сном (как общеукрепляющее средство и один из эффективных способов нормализации сна);
- рациональное питание (для нормализации обмена веществ и устойчивого уровня активности функциональных систем организма и психики).

Коррекционная программа в экспериментальной подгруппе дополнительно включала:

- занятия аутогенной тренировкой (как достаточно эффективным приемом коррекции психоэмоционального напряжения, в основе которого лежит самовнушение, способное оказывать влияние на психические и вегетативные процессы в организме, в том числе – на не поддающиеся произвольной сознательной регуляции);
- дыхательную гимнастику (позволяет обогатить внутренние органы кислородом, снять напряжение, улучшить общее состояние организма);
- посещение школьного бассейна (исходя из того, что даже умеренные движения в воде помогают справиться со стрессом, улучшают работу мозга и нервной системы, снимают усталость и напряжение в мышцах, повышают работоспособность и нормализуют сон).

С помощью опросника Леонгарда [4] в исследуемой группе учащихся выявляли типы акцентуаций характера, как крайнего варианта нормы. Опросник включает в себя 88 вопросов, 10 шкал, соответствующих определенным акцентуациям характера: гипертимность, возбудимость, эмотивность, педантичность, тревожность, циклотимность, демонстративность, неуравновешенность, дистимность.

По литературным данным, о присутствии какой-либо из акцентуаций в структуре характера свидетельствует количество баллов, которое превышает 13 по соответствующей шкале. Для нашего исследования из 10 акцентуаций характера мы выбрали наиболее, на наш взгляд, информативные показатели характера старшеклассников: возбудимость (отражает скорость протекания нервных процессов), эмоциональность (говорит о глубине эмоциональной жизни испытуемого), неуравновешенность и педантичность.

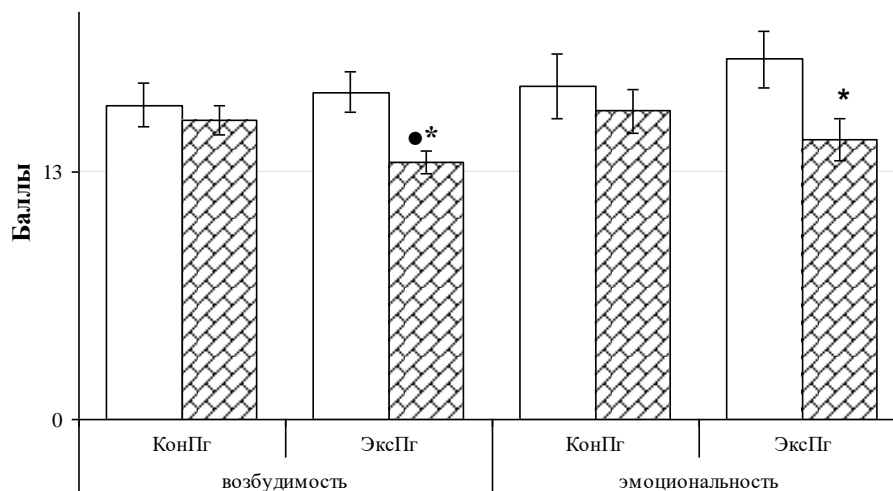
Экспериментальные данные обрабатывались с помощью стандартных методов математической статистики с помощью U-критерия Манна-Уитни.

Результаты исследования и их обсуждение. Все исследуемые показатели у девушек на начало эксперимента превышали норму, что указывает на повышенное психоэмоциональное состояние учащихся.

Полученные нами последующие результаты указали на эффективность проводимой в экспериментальной группе программы коррекции психофизиологического состояния в условиях умственного напряжения. Это подтверждалось следующими данными.

Так, предложенная программа оказалась более эффективной с точки зрения некоего снижения показателей, физиологический механизм проявления которых базируется на скорости распространения и изменения основных процессов в нервной системе – торможения и возбуждения. Такими акцентуациями характера является возбудимость, эмоциональность и неуравновешенность.

Обращает на себя внимание, что показатели акцентуаций характера (в баллах), оставались высокими, но все же отличались от начальных значений соответствующих акцентуаций (рис. 1 и 2).

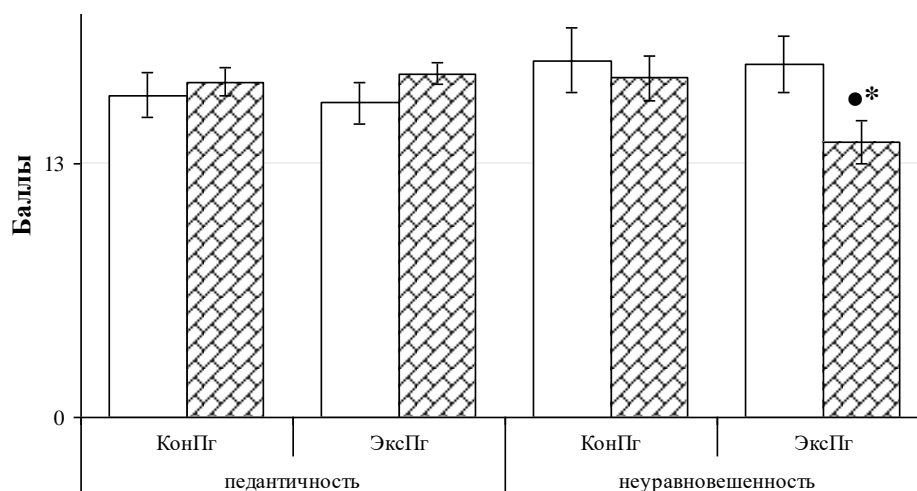


Акцентуации характера по Леонгарду

□ на начало исследования ▨ в конце исследования

Рис. 1. Значение возбудимости и эмоциональности у девушек в контрольной (КонПг) и экспериментальной (ЭксПг) подгруппах

Примечание: * – отличия статистически значимые при $p < 0,05$ при сравнении соответствующих показателей в пределах подгруппы; • – отличия статистически значимые при $p < 0,05$ при сравнении из экспериментальных показателей с условным контролем.



Акцентуации характера по Леонгарду

□ на начало исследования ▨ в конце исследования

Рис. 2. Значение педантичности и неуравновешенности у девушек в контрольной (КонПг) и экспериментальной (ЭксПг) подгруппах

Примечание: * – отличия статистически значимые при $p < 0,05$ при сравнении соответствующих показателей в пределах подгруппы; • – отличия статистически значимые при $p < 0,05$ при сравнении из экспериментальных показателей с условным контролем.

Так, у девушек экспериментальной подгруппы значения возбудимости ($13,5 \pm 0,56$) и неуравновешенности ($14,1 \pm 0,87$) достоверно ($p < 0,05$) снизилось как относительно начальных значений ($17,2 \pm 1,07$ и $18,1 \pm 1,69$ баллов соответственно), так и относительно соответствующих значений этих акцентуаций характера ($15,7 \pm 0,75$ и $17,4 \pm 1,07$ баллов) в контрольной подгруппе.

Показатели эмоциональности в экспериментальной группе девушек оказались бо-



лее низкими по сравнению с исходными значениями, но не отличались от аналогичных в контрольной группе девушек-подростков. Показатели педантичности не изменились.

Выводы. Для снижения психоэмоционального напряжения у школьников аутогенная тренировка в сочетании с физической активностью являются весьма эффективными. Таким образом, можно констатировать, что при коррекции психоэмоционального состояния старшеклассников можно использовать достаточно простые и эффективные методы. Дополнительным положительным фактором предложенной коррекционной программы является возможность ее использования в условиях общеобразовательных школ, лицеев и гимназий.

Список литературы

1. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке / Под ред. Д.В. Колесова. М.: Педагогика, 1987. 152 с.
2. Аканов А.А., Камалиев М.А. Теоретические и методологические основы комплексной программы коррекции и профилактики стресса // Известия Национальной академии наук РК. 2012. №1. С. 7-9.
3. Базарный В.Ф. Деструктивные влияния современного учебного процесса // Школьные технологии. 2004. № 3. С. 17-22.
4. Данилова Е.Е. Практикум по возрастной и педагогической психологии. М., 1998. 317 с.
5. Каган В.Е. Психогенные формы школьной дезадаптации // Вопросы психологии. 1984. № 4. С. 89-95.
6. Образцов П.И. Методы и методология психолого-педагогического исследования. СПб.: Питер, 2004. 268 с.
7. Рубцов М.Ю., Юшкова О.И. Методы психологической диагностики профессионального стресса при различной степени напряженности труда // Медицина труда и промышленная экология. 2009. № 9. С. 25-31.

УДК 796.015:796.036

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ДОПИНГОВОГО КОНТРОЛЯ В СПОРТЕ

Бамбухова А.Д., Шемятихин В.А., Добрынин И.М.

Уральский Федеральный Университет имени первого президента России Ельцина Б.Н., г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Антидопинговый контроль является важным звеном в российском и международном спорте. Важно, чтобы спортивные победы одерживались спортсменами, а не фармацевтами, сделавшими из профессионального спорта прибыльный бизнес. Поэтому необходимо всесторонне узаконить систему наказаний за употребление допинговых препаратов.

Ключевые слова: антидопинговый контроль, проблемы законодательства, допинг, АДАМС.

CURRENT PROBLEMS OF LEGISLATION IN SPHERE OF DOPING CONTROL IN SPORT

Bambukhova A.D., Shemyatikhin V.A., Dobrynin I.M.

Ural Federal University named after Yeltsin B.N., Yekaterinburg, Russia

Abstract. Anti-doping control is an important issue in Russian and international sports. It is important that sports victories are won by athletes, but not pharmacists who have made a profitable business out of professional sports. Therefore, it is necessary to comprehensively legalize the system of penalties for doping usage.

Key-words: Anti-doping control, legal issues, doping, ADAMS (anti-doping admin-



istration and management system)

Введение. Вновь и вновь, возвращаясь к проблеме спортивного допинга, важно определить его функциональное значение, так под этим понимается применение спортсменами запрещенных веществ для улучшения своих психофизиологических показателей на соревнованиях, однако трактовка не является единичным определением понятия «допинг». Безусловно, важно рассмотреть саму процедуру проведения допингового контроля детально, определить в каких правовых документах и нормативно-правовых актах регламентируется положение о проведении допинг-контроля.

Ввиду того, что до конца не завершён процесс нормативного регулирования ответственности за употребление допинга, остаются незавершёнными процедуры допингового контроля (с развитием техники и различных методик данная процедура также должна совершенствоваться), страны-участницы Олимпийских игр по-разному применяют ответственность за нарушение антидопинговых правил.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что проблема допинга в настоящий момент является одной из центральных проблем современного спорта, поскольку употребление допингов спортсменами не только наносит ущерб их здоровью, но и подрывает основы спорта.

Данная проблема по сей день не решена с юридической стороны. Поскольку законная система наказаний за употребление допинговых препаратов не является достаточно эффективной, либо отсутствует вообще, как в международном спортивном движении, так и в отдельных странах либо.

Цель исследования – выявить основные юридические проблемы антидопингового законодательства в Российской Федерации.

Для достижения цели исследования необходимо было решить следующие задачи:

1. Идентифицировать нормы, регулирующие отношения в сфере борьбы с допингом в системе российского права и законодательства.
2. Изучить международную практику правового регулирования борьбы с допингом.
3. Проанализировать генезис антидопингового законодательства в России и его развитие.

Полагается, что необходимо воедино объединить нормативные акты международного масштаба во взаимосвязи с нормативными актами и правовыми документами национального законодательства, это позволит детально регламентировать и применять законное и обоснованное решение в отношении субъектов допинговых отношений по факту нарушениями ими антидопингового законодательства.

Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте (принята 19 октября 2005 г.) является базовым документом, содержащим в себе нормы, регламентирующие права и обязанности государств-участниц, подписавших данную конвенцию. Конвенция базируется на положениях Всемирного антидопингового Кодекса, при этом многие положения данной конвенции весьма интересны для их практического применения в нашем национальном законодательстве.

Всемирный антидопинговый Кодекс – основа антидопинговой системы во всем мире. Важность его заключается в том, что он должен быть признан всеми участниками Олимпийского движения.

Важно отметить систему АДАМС (система антидопингового администрирования и управления) – это безопасная система, содержащая сведения о спортсменах (о результатах его анализов, о его местонахождении, информация о нарушении антидопинговых правил и т.д.). Данная система используется во многих антидопинговых



организациях и международных федерациях, к тому же, спортсмен так же получает свой персональный доступ к данной системе АДАМС.

Конвенция Совета Европы против применения допинга (от 16 ноября 1989 г.) – документ содержит положения, аналогичные ранее названным документам, признается межгосударственное сотрудничество по вопросам применения допингового контроля и т.д.

Международные стандарты по тестированию и расследованиям, по терапевтическому использованию 2016 являются частью Всемирной антидопинговой программы, неотъемлемым компонентом Всемирного антидопингового Кодекса – МСТИ 2016 ставят условия, при которых спортсмену выдается разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и т.д. Международный стандарт по тестированию и расследованиям основной задачей ставит обеспечение планирования эффективного тестирования, обеспечение неприкосновенности и подлинности отбираемых проб, оценка и использование информации, относящейся к области борьбы с допингом.

В нашей стране активно применяются и совершенствуются общероссийские антидопинговые правила (вступившие в силу 9 августа 2016 г.), данные правила подробно описывают все процедуры проведения допинг-контроля, устанавливают права и обязанности спортсмена, его персонала в момент проведения допинговых процедур.

Базовым документом антидопинговой политики в Российской Федерации является Федеральный закон от 4.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1, С. 135] – координация антидопинговой политики, организация деятельности в области физической культуры и спорта и т.д.

Отдельными подведомственными актами, регулирующими порядок проведения допинг-контроля являются Приказ Госкомспорта от 20.10.2003 № 837 «Об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации» [2] (вместе с «Положением об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации») и Приказ Минспорттуризма РФ от 13.05.2009 №293 «Об утверждении порядка проведения допинг-контроля». Действие данных актов направлено на проведение комплекса необходимых мероприятий по допинг-контролю на спортивных мероприятиях различного уровня, определены направления допингового контроля. И другие федеральные законы, нормативно-правовые акты в части регламентации антидопинговой политики.

Важно отметить саму процедуру допингового контроля. Для выявления наличия в организме спортсмена запрещенных веществ проводится допинг-контроль. Допинговый контроль – процедура, состоящая из определенных этапов, по итогам которой выявляется наличие или отсутствие в организме спортсмена запрещенных веществ; процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, после тестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций посредством вынесения итогового заключения [3]. Сама процедура допингового контроля состоит из 11 этапов-процедур. Первоначально путем жеребьевки отбираются спортсмены, которые должны будут пройти процедуру допингового контроля, данным лицам направляется уведомление, в котором подробно информируется спортсмен о своих правах и обязанностях при проведении данной процедуры. После получения уведомления, спортсмен должен незамедлительно явиться в пункт допингового контроля. Спортсмен самостоятельно выбирает емкость для сдачи пробы (анализа), одновременное присутствие со спортсменом во время сдачи пробы разрешается инспектору допинг-контроля (либо шаперону), с учетом того, что лица должны быть одного пола. Спортсмену устанавливается заранее определенный объем пробы, необходимый для проведения допинг-контроля, в дальнейшем спортсмен самостоятельно делит данную пробу на две равные



части: проба «А» и проба «Б». После изъятия проб происходит их запечатывание, спортсмен должен убедиться в целостности запечатываемой упаковки. В дальнейшем спортсмен заполняет протокол допинг-контроля, после чего происходит процедура лабораторного анализа, которая наглядно показывает, имеются ли запрещенные вещества в организме спортсмена или нет.

В заключение важно отметить, что российское и международное законодательство в сфере допингового контроля тесно соприкасаются не только методами, тактикой и методикой проведения допингового контроля, но и активно обмениваются информацией, касающейся, в частности, спортивной информации спортсмена.

Допинг наносит непоправимый ущерб как спорту, так и всем, кто к нему причастен. Использование препаратов, искусственно улучшающих спортивные показатели, подрывает основополагающие моральные и этические принципы спорта. Допинг противоречит принципам благородства в спорте и честного состязания. Он наносит вред здоровью спортсменов и подрывает доверие к спорту.

Список литературы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ, 10.12.2007. № 50. ст. 6242.
2. Приказ Госкомспорта РФ от 20.10.2003 № 837 «Об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации» (вместе с «Положением об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации») // СПС «Консультант Плюс».
3. Приказ Минспорттуризма РФ от 13.05.2009 № 293 «Об утверждении порядка проведения допинг-контроля» [Электронный ресурс]. Доступ к справочной поисковой системе «Консультант Плюс»

УДК 371.72

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ Г. КОСТАНАЯ

*Бекмухамбетова Л.С., Ибраева Р.Ж., Досмухамедова М.М.
Костанайский государственный педагогический университет,
г. Костанай, Казахстан*

Аннотация. В работе представлены результаты исследования социально-педагогического мониторинга активности школьников в отношении спортивной деятельности г. Костаная. Проведен социально-педагогический мониторинг, который был направлен на изучение активности школьников в отношении спортивной деятельности, в том числе и с использованием средств физической культуры. В качестве технологической базы для выполнения проектной работы были выбраны специально разработанные анкеты и проведен анализ. Развернутый анализ и обоснование значимости и актуальности проблемы формирования позитивных отношений школьников к физической культуре, как средству укрепления здоровья, в том числе и с использованием результатов социально-педагогического мониторинга.

Ключевые слова: здоровье, мониторинг, спорт, физическое развитие, активность.

SOCIAL-PEDAGOGICAL ASPECTS OF A HEALTHY LIFESTYLE OF KOSTANAY PUPILS

*Bekmukhambetova L.S., Ibraeva R.G., Dosmukhamedova M.M.
Kostanay state pedagogical university, Kostanay, Kazakhstan*

Abstract. In the paper the results research of social and pedagogical monitoring ac-



tivity of school students of Kostanay concerning sports activity are presented. It is carried out social and pedagogical monitoring which was directed on studying activity of school students concerning sports activity including with use means of physical culture. As technological base for implementation of the project specific questionnaires were chosen; the analysis was carried out. The analysis and the importance of positive attitude to physical culture, as to means of strengthening of health, including the results of social and pedagogical monitoring, are presented.

Keywords: health, monitoring, sport, physical development, activity.

Введение. По посланию президента Республики Казахстана Нурсултана Абишевича Назарбаева в своем послании народу Казахстана от 29 января 2010 года указывал на то, что здоровый образ жизни и принцип солидарной ответственности человека за свое здоровье – «должно стать главным в государственной политике в сфере здравоохранения, и повседневной жизни населения» [2]. Формировать ответственность подрастающего поколения за собственное здоровье является нашей основополагающей задачей. До 30% казахстанцев должны быть вовлечены в массовый спорт. Только в этом случае будет достигнут прогресс

Здоровье каждого человека, как составляющая здоровья всего населения, становится фактором, определяющим не только полноценность его существования, но и потенциал его возможностей. Уровень состояния здоровья народа, в свою очередь, определяет меру социально-экономического, культурного и индустриального развития страны. С точки зрения устойчивого и стабильного роста благосостояния населения отрасль здравоохранения, представляющая собой единую развитую, социально ориентированную систему, призванную обеспечить доступность, своевременность, качество и преемственность оказания медицинской помощи, является одним из основных приоритетов в республике [3].

Дети – это наш вклад в общество будущего. От их здоровья и того, каким образом мы обеспечиваем их рост и развитие, включая подростковый период, до достижения зрелого возраста, будет зависеть уровень благосостояния и стабильности любой страны в последующие десятилетия [3].

Феномен “здоровье” обладает определенной спецификой. Сложность изучения состояния здоровья состоит в том, что в основе поведения подростка, связанного со здоровьем, лежат самые различные, иногда конфликтные, потребности [5].

Понятие «физическая активность» в большей степени отражает социально-мотивированное отношение человека к физической культуре. Целью физического образования является достижение определенного уровня физической активности [5].

По мнению В.К. Бальсевича, физическая активность человека должна рассматриваться как главная сфера формирования физической культуры личности [1].

Составной частью здорового образа жизни является физическая активность, под которой понимается деятельность человека, направленная на достижение физического совершенства, которая характеризуется конкретными качественными и количественными показателями [7].

Понятие «физическая активность» в большей степени отражает социально-мотивированное отношение человека к физической культуре. Целью физического образования является достижение определенного уровня физической активности. По мнению В.К. Бальсевича, физическая активность человека должна рассматриваться как главная сфера формирования физической культуры личности [4].

Министерство здравоохранения и врачи бьют тревогу по вопросу состояния здоровья подрастающего поколения. Неуклонно растет число заболеваний у подростков,



которые в дальнейшем переходят в хроническую стадию. Что приводит к торможению их полноценного физического, умственного развития, что немало важную роль играет в их дальнейшей жизни. Врачи, собираясь за круглыми столами, приводят не утешительную статистику заболеваний детей и подростков г. Костаная. Прежде всего такая ситуация связана с экологической обстановкой в области, которая приводит к проблемам в развитии детей еще в утробном состоянии, большая школьная нагрузка, плохая организация гигиены и питания в школах, слабое влечение к занятиям физической культурой и спортом, социальные факторы, криминализация подростков, наркомания, курение, и алкоголизм, психические расстройства.

К сожалению, как показывает статистика, в последнее десятилетие в Казахстане наблюдается стойкая тенденция ухудшения здоровья детей и подростков. Хроническими заболеваниями страдает более 50% лиц подросткового возраста, причем показатели заболеваемости девушек на 10-15% выше, чем у юношей. За время обучения в школе почти в 5 раз увеличиваются нарушения зрения, в 3 раза – болезни органов пищеварения и опорно-двигательного аппарата, в 2 раза – нарушения сердечно-сосудистой системы и психические расстройства. Только 5 % выпускников школ являются практически здоровыми. За последние 5 лет значительно возросла частота болезней, вызванных неправильным питанием. По данным Агентства Республики Казахстан по статистике, анемия у подростков выросла в 2,3 раза и превышает показатель у взрослых в 2 раза. Увеличилось число находящихся на диспансерном наблюдении детей с сахарным диабетом, бронхиальной астмой, болезнями мочевыводящих путей, врожденными пороками сердца и системы кровообращения. Продолжается рост числа социально обусловленных заболеваний: алкоголизм и наркомания у подростков за последние 4 года выросли в 2,5 раза. Важным фактором, влияющим на состояние здоровья подростков, является их отношение к собственному состоянию здоровья, и контроль над ним. Социальный аспект проблемы формирования физической активности школьников связан с тем, что воздействие природных факторов на развитие физического потенциала подростков имеет объективный характер, но его специфика состоит в том, что оно может усиливаться или ослабевать в зависимости от активности самого человека [3].

Актуальность данной работы заключается в том, что, проблема физической активности школьников является важной задачей для дальнейшего развития здорового общества.

Цель – исследовать уровень активности школьников г. Костаная в отношении спортивной деятельности.

Методы и организация исследования: анализ и обобщение литературных данных и практического опыта по изучаемой проблеме; анкетирование, математико-статистическая обработка экспериментальных данных.

В работе были просмотрены и изучены множество литературных и интернет источника. Среди них учебники и учебные пособия, интернет-сайты. Исследование этих данных позволило проанализировать проблему активности школьников в отношении спортивной деятельности. Изученные материалы помогли в составлении текста анкет.

Исследование было проведено в марте 2010 года в школах г. Костаная № 2,8,23. В исследовании приняли участие 193 школьника из 6-х, 8-х, 10-х классов (101-мальчик, 92-девочки), 192 человека из 8-х классов (89-мальчиков, 103-девочки), 211 школьников из 10-х классов (74-юношей ,137- девушек). Исследование проводилось силами научной группы из числа сотрудников и студентов факультета физической культуры, спорта и туризма Костанайского государственного педагогического института, в рамках международного научного проекта «HealthBehaviourinSchool-agedChildren»(HBSC) «Здоровье и поведение детей школьного возраста». Анализ результатов анкетирования прово-



дилось при помощи программы SPSS-StatisticalPackagefortheSocialScience- («Статистический Пакет для Социологии»).

Результатов исследования и их обсуждение. Важным фактором, влияющим на состояние здоровья подростков, является их отношение к собственному состоянию здоровья, и контроль над ним. Результаты исследования показали, что степень приобщенность костанайских школьников к физкультурно-спортивной деятельности в целом можно характеризовать как не достаточной. Регулярно занимаются физическими упражнениями во внеурочное время 4-6 раз в неделю не более 20% подростков. В возрастном разрезе показатели выглядят следующим образом: ученики 6-го класса-28%, 8-го класса-21%, 10-го класса-12%. Наблюдается выраженная тенденция снижения двигательной активности у старшеклассников. Так же в ходе исследования выяснилось, что в системе спортивных школ г.Костаная занимаются всего 18% школьников. Это может свидетельствовать о слабой работе по вовлечению детей к занятиям спортом в структуре ДЮСШа. Довольно высокий процент подростков 23% не охвачены организованными формами физического воспитания и спортивной тренировки. Важной частью исследования является определение мотивов для занятия спортом и физической деятельностью. Исследование показало, что наиболее значимым мотивом среди подростков для занятия спортом является желание укреплять здоровье. Следующим мотивом является желание добиваться победы в спорте, что сочетается с врожденной базовой потребностью личности в самоактуализации. Большое значение для поддержания и укрепления здоровья имеет посещение учащимися обязательных форм физического воспитания. Анализ показывает, что 15,5% костанайских школьников не посещают уроки физической культуры, 7%-посещают один урок по причине хронических заболеваний, два урока в неделю посещают 22% респондентов. Физическая активность оценивалась по показателям, характеризующим физкультурно- спортивные мотивы, потребности и интересы, типы и виды физической активности, приобщенности к спортивной деятельности, объем физической нагрузки. Структура спортивно- физкультурной активности школьников представлены на диаграмме (рис. 1).



Рис. 1. Структура спортивно- физкультурной активности школьников г. Костанай

На диаграмме видно, что именно школа несет основную нагрузку по физическому воспитанию и спортивной подготовке подростков. В системе спортивных школ г.Костаная занимаются всего 18% школьников. Это может свидетельствовать о недостаточном количестве спортивных школ в городе, а также о слабой работе по вовлечению детей к занятиям спортом в структуре ДЮСШа. Довольно высокий процент подростков (23%) вообще не охвачены организованными формами физического воспитания и спортивной тренировки.

Если рассмотрим общую картину спортивной активности школьников. Довольно высокий процент школьников 100% вообще не охвачены организованными формами



физического воспитания и спортивной тренировки, 69,1% занимаются в группе лечебной физической культуры, 59,6% занимаются в группе общей физической подготовки и только малое количество 39,6% школьников занимаются в спортивной секции. Важной составляющей структуры мотивации школьников к занятиям физическими упражнениями является их осведомленность и начитанность в области физической культуры и спорта (рис. 2).

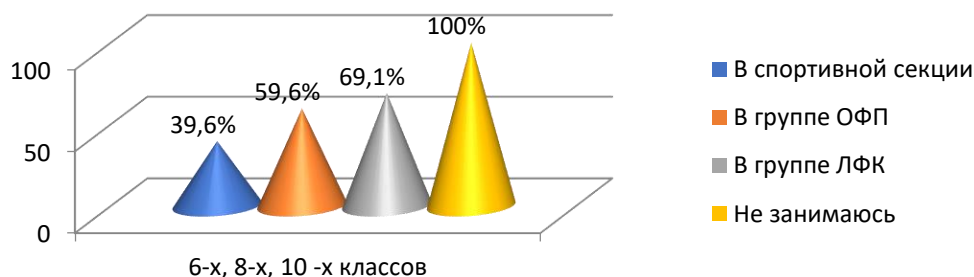


Рис. 2. Занятия физическими упражнениями в группе/секции

Результаты исследований самооценки компетентности в данной сфере показывают, что из числа опрошенных знают много о физической культуре всего 13% школьников, знают достаточно – 63%, знают мало – 21% и не знают ничего – 3%.

Структура спортивно-физкультурной активности школьников 6-х, 8-х, 10 – х классов (%) представлена в табл.

Таблица

Структура спортивно-физкультурной активности школьников 6-х, 8-х, 10-х классов (%)

Показатели	Возраст и пол респондентов					
	11 лет		13 лет		15 лет	
	м	д	м	д	м	д
В школе	47	46	40	47	37	49
В фитнес клубе	6	27	9	10	16	28
В спортивной школе	27	7	32	14	20	5
Не занимаются	20	26	19	29	27	18

Результаты исследования говорят о выраженных гендерных различиях спортивной активности подростков. Только 5-14% девочек и девушек занимаются в системе спортивных школ. Вместе с тем они предпочитают заниматься в фитнес – клубах. Наблюдается выраженное снижение количества учеников старших классов, занимающихся спортом в структуре ДЮСШа. Старшеклассникам уроки не нравятся в большей степени, чем ученикам 6-х, 8-х классов. Низкий процент посещаемости уроков физвоспитания больше характерен для девочек.

Проанализировав анкетные данные были выделены следующие сдерживающие факторы для дальнейшего развития активности школьников в отношении физкультурно-спортивной деятельности является, по- нашему мнению, недостаточная стимуляция этого процесса со стороны администрации школы. Большой акцент делается на повышение результатов детей по тем дисциплинам, которые входят в программу ЕНТ. Отсутствие четкого понимания значимости спортивной деятельности для формирования устойчивых ценностных ориентиров в жизни на поддержание хорошего здоровья. Анализ научной и методической литературы по проблемам физической подготовленности учащихся школьного возраста свидетельствуют о глубокой озабоченности специалистов о несоответствии физических возможностей школьников и программных нормативов. Все вышеперечисленные факты вызывают необходимость осуществления по-



стоянного контроля над уровнем физической подготовленности школьников, разработки нормативных требований, коррекции организации занятий по физической культуре и внедрение новых форм контроля показателей физического развития и физической подготовленности учащихся с учетом региональных особенностей. Анализируя анкетные данные можно увидеть, что именно школа несет основную нагрузку по физическому воспитанию и спортивной подготовке подростков. В системе спортивных школ г.Костаная занимаются всего 18% школьников. Это может свидетельствовать о недостаточном количестве спортивных школ в городе, а также о слабой работе по вовлечению детей к занятиям спортом в структуре ДЮСШ. Довольно высокий процент подростков (23%) вообще не охвачены организованными формами физического воспитания и спортивной тренировки. В системе спортивных школ г.Костаная занимаются всего 18% школьников. Это может свидетельствовать о недостаточном количестве спортивных школ в городе, а также о слабой работе по вовлечению детей к занятиям спортом в структуре ДЮСШ. Довольно высокий процент подростков (23%) вообще не охвачены организованными формами физического воспитания и спортивной тренировки. Интерес представляет структура спортивной активности в разрезе возрастных различий.

Таким образом, выявили пути их решения:

- создание эффективной системы стимуляции к занятию спортивной деятельности и контроля этого процесса со стороны администрации школы.
- развитие системы активности школьников в отношении физкультурно-спортивной деятельности.

Выводы. Проведенные исследования показали, что большое количество учащихся не способны выполнить необходимый минимум установленных нормативов учебной программы. По данным Министерства Здравоохранения РК за последние годы около 35% детей школьного возраста страдали различными хроническими заболеваниями, нарушением функции опорно-двигательного аппарата, до 45% учащихся страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы, и по состоянию здоровья около 19% учащихся были освобождены от занятий физической культуры. В результате исследования уточнено положение о том, что физическая активность как разновидность человеческой деятельности представляет собой многогранное явление со сложной иерархией качественно различных свойств, процессов, состояний, которые в своем функционировании, развитии проявляются системно. Создание структурно-функциональной модели, содержащей комплекс качественных и количественных детерминант физической активности детей школьного возраста, системное рассмотрение проблем формирования рациональной физической активности в прикладном смысле позволяет управлять действием конкретных социально-педагогических факторов в реальном процессе физического образования.

Список литературы

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Новые технологии формирования физической культуры школьников // Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: сб. работ участников междунар. семинара. М., 1993. С. 42-50.
2. Государственная программа развития здравоохранения Республики Казахстан «Саламатты Қазақстан» на 2011-2015 годы.
3. Европейская стратегия “Здоровье и развитие детей и подростков”: от резолюции к действиям 2005-2008 гг.
4. Журавлева И.В. Здоровье подростков: социологический анализ. М.: Изд-во Института социологии РАН, 2002. 240 с.
5. Казахстанская Ассоциация по половому и репродуктивному здоровью [Электронный



ресурс]. URL: www.kmpakaz.org.

6. Послание Президента Республики Казахстан Н.А. Назарбаева народу Казахстана

7. Федоров А.И., Комкова И.А. Социально-педагогический мониторинг здоровья и физической активности подростков: научное издание. Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2009. 70 с.

УДК 796.4(075.8)

АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ И ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ РФ ПО МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОМУ ПРИЗНАКУ

Бутузова Е. Ю., Буянова Т. В.

Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, г. Москва, Россия

Аннотация. Статья посвящена анализу участия в занятиях физической культурой и спортом различных категорий населения РФ по медико-биологическому признаку. Представлены результаты анализа динамики численности детей до 14 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом; изучена структура по федеральным округам и сделан прогноз на 2019 г. Изучена структура населения старше трудоспособного возраста, занимающаяся физическими упражнениями различных видов. Представлены доли среди инвалидов, способных вести активный образ жизни трудоспособного возраста и старше.

Ключевые слова: дети до 14 лет; население, старше трудоспособного возраста, инвалиды, динамика, структура.

ANALYSIS OF THE STRUCTURE AND DYNAMICS OF PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTHY LIFESTYLE OF VARIOUS CATEGORIES OF RUSSIAN POPULATION BASED ON THE MEDICAL AND BIOLOGICAL INDICATOR

Butuzova E. U., Buyanova. T. V.

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract. The article is devoted to the analysis of participation in physical culture and sports of various categories of the Russian population based in the medical and biological indicator. The results of dynamics analysis among children under 14 years old who are systematically engaged in physical culture and sports are presented; the structure by federal districts was explored and a forecast for 2019 was made. The structure of the population older than the working age involved in physical exercise of various kinds was explored. The part of people with disabilities who are able to lead an active life of working age and older were presented.

Key-words: children under 14, population older than working age, disabled, dynamics, structure.

Введение. В последние годы здоровый образ жизни и занятия спортом сильно популяризировались. Чтобы понять, насколько искусственно выросли показатели участия населения в спортивных мероприятиях, исследуем группы людей, не подверженные или мало подверженные веянию моды на спорт. Для этого в статье подобраны три категории населения: дети (до 14 лет), старшее поколение (от 55 и более) и инвалиды.

В период с 2012 по 2017 гг. численность детей в возрасте до 14 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом, постепенно увеличивалась. В 2017 г. по сравнению с 2012 г. численность возросла на 36,5%, (4,47 млн. чел.) и составила 16,7 млн. чел. (рис. 1).

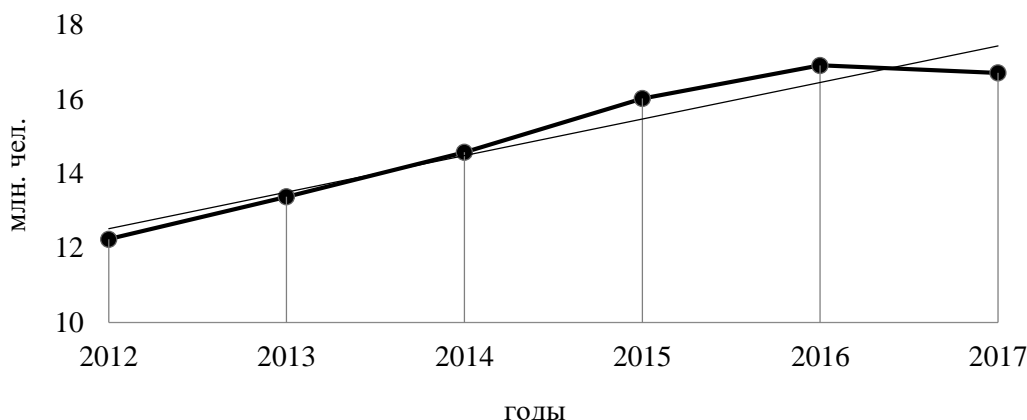


Рис. 1. Численность детей в возрасте до 14 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом

В 2017 г. наибольшее число детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом, было зарегистрировано в Центральном федеральном округе – 3,954 млн. чел., что на 650 тыс. чел. (19,7%) больше, чем в 2012 году.

В 2017 г. наименьшее число детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом, было отмечено в Дальневосточном федеральном округе – 645 тыс. чел., что на 178 тыс. чел. больше аналогичного показателя в 2012 году (рис. 2).

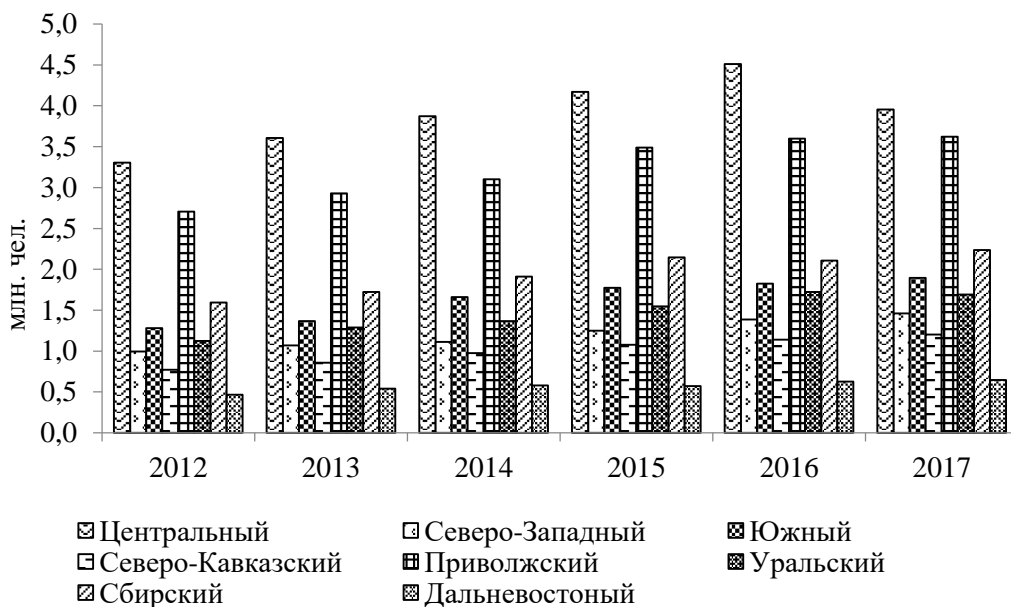


Рис. 2. Численность детей в возрасте до 14 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом по федеральным округам РФ

Произведенные расчеты дают основу полагать, что в 2019 г. численность детей, занимающихся спортом в РФ, будет равна 18,5 млн. чел.

Среди лиц старше трудоспособного возраста 42,5% занимается каким-либо видом активного отдыха в возрастной категории 55-59 лет, 42% в категории 60-69 лет и 39,4% в категории 70 лет и более.

Из них наиболее часто посещаемыми являются занятия плаванием и водными



видами спорта – 20%. В равной степени популярными – спортивный туризм и игры на открытом воздухе (14,8%) (рис. 3).

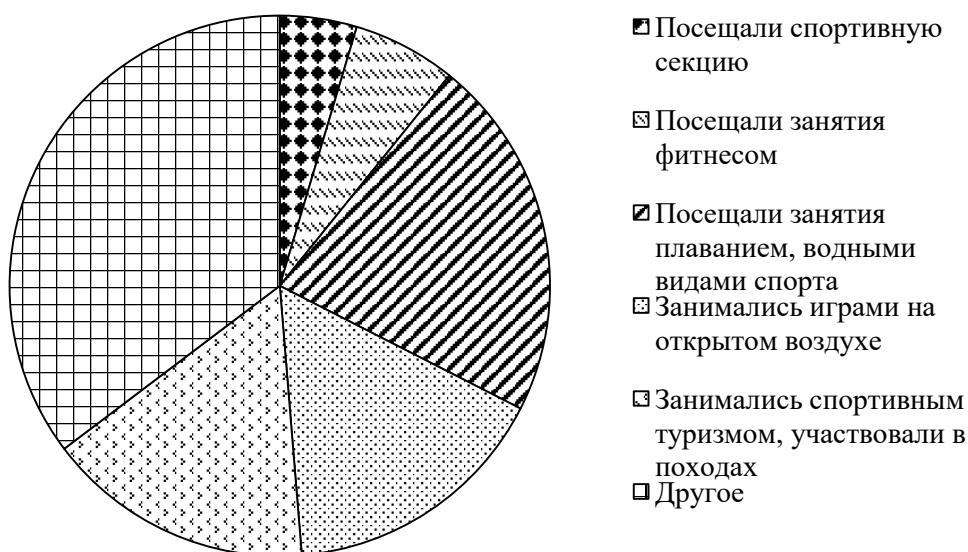


Рис. 3. Участие лиц старшего возраста в спортивно развлекательных мероприятиях на 2017 г.

Большую часть физически активного населения старшего возраста составляют мужчины. Их количество на 2017 г. в сравнении с 2012 г. возросло на 2,1%, в то время как количество женщин, посещающих спортивные мероприятия, выросло на 1,7%.

Среди инвалидов по данным на 2016 г. способны вести активный образ жизни и ведут его 16,6% в возрастной категории от 15 до 29 лет, что на 10,8% меньше аналогичного показателя за 2012 г. И только 8,6% инвалидов имеют возможность вести активный образ жизни, но не ведут его, что на 2,1% меньше, чем в 2012 г.

Среди инвалидов от 55 лет и более доля тех, кто имеет и возможность, и желание вести активный образ жизни равна доле тех, у кого есть возможность, но нет желания, и составляет 3,4%, что на 1,8% и 1,6%, соответственно, меньше аналогичного показателя за 2012 г. (табл. 1).

Таблица 1

Наличие возможности вести активный образ жизни инвалидам в возрасте от 15 лет и более

Наличие возможности	2012		2014		2016	
	15-29 лет	55 и более	15-29 лет	55 и более	15-29 лет	55 и более
Всего	100	100	100	100	100	100
Способны вести активный образ жизни	27,4	5,2	26,7	5,8	16,6	3,4
Не способны вести активный образ жизни, не позволяет здоровье, возраст	59,5	89,6	62,3	91,4	74,8	93,2
Не имеют интереса или желания вести активный образ жизни	10,7	5	11	2,8	8,6	3,4

В целом наблюдается волнообразная тенденция желания заниматься физической культурой у инвалидов, имеющих возможность вести активный образ жизни, как в бо-



лее молодом сегменте населения, так и в пожилом. Проведенные расчеты позволяют полагать, что к 2019 г. доля инвалидов, имеющих возможность, но не желание заниматься физической культурой, сократится до 1,4%.

Анализ динамики участия в спортивных мероприятиях лиц различных категорий населения РФ показал, что за изучаемый период заинтересованность в физической активности возросла в среднем на 10% с 2012 по 2017 гг. среди детей до 14 лет и лиц старше трудоспособного возраста (55 лет и более). Среди инвалидов, имеющих возможность вести активный образ жизни, заинтересованность сократилась в среднем на 6%.

Среди лиц среднего возраста без физических отклонений популярность занятий спортом и ведения здорового образа жизни повысилась на 24%.

Данное исследование позволяет утверждать, что тенденция к массовой популяризации спорта во многом зависит от моды на здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Бочкарева С.И., Буянова Т.В., Высотская Т.П., Голубничий С.П. Онлайн образовательные ресурсы, применяемые в учебном процессе физического воспитания. Теория и практика физической культуры, 2018. С. 4.

2. Федеральная служба государственной статистики Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: http://www.gks.ru/bgd/regl/b15_36/Main.htm. (Дата обращения 09.10.2018).

УДК 796/799

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ-СЕВЕРЯН МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Бушева Ж.И.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье подробно описаны направления организации двигательной активности детей младшего школьного возраста, проживающих в условиях северного города.

Ключевые слова: двигательная активность, северный город, дети младшего школьного возраста, северяне.

ORGANIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN OF THE NORTH

Busheva Zh.I.

Surgut state University, Surgut, Russia

Abstract. The article describes in detail the direction of the organization of motor activity of primary school age children living in the Northern city.

Key-words: motor activity, Northern city, primary school age children, northerners

Введение. Основными стратегическими целевыми ориентирами развития физической культуры и спорта в Российской Федерации [10, 13] на 2016-2020 годы определены: «увеличение доли граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения (до 40% в 2020 году); увеличение доли обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения (до 80%); достижение объема недельной двигательной активности населения (с 6-8 часов при не менее чем 2-3-разовых занятиях до 6-12 часов при не менее чем 3-4-разовых занятиях в зависимости от возрастных особенностей граждан)».

Ожидаемыми результатами новой национальной системы физкультурно-



спортивного воспитания населения [10-13] являются: увеличение до 35% общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом с объемом недельной двигательной активности не менее 6 часов.

Однако, лонгитюдные исследования двигательной активности (ДА) детей младшего школьного возраста, проживающих в условиях северного города, свидетельствуют о низкой ДА у 60% детей [1-7].

Недостаточная двигательная активность – характерная черта современного школьника [1, 8, 9]. Со снижением двигательной активности наблюдается тенденция к ухудшению уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста северного города [2, 7, 8, 9].

Основными причинами низкой ДА младших школьников являются: перегруженность учебных программ, негативное отношение учащихся к урокам физической культуры, ограничение времени игр и физических упражнений на свежем воздухе, чрезмерное увлечение телевизионными программами, видеофильмами, компьютерными играми и интернетом, низкая мотивация к занятиям физической культурой и спортом [1, 3].

Одной из главных причин снижения ДА является отсутствие систематической работы в образовательных учреждениях по формированию положительного активного отношения к двигательной активности [4, 5, 6]. На практике отсутствует целенаправленная и систематическая программная и методическая деятельность по обеспечению процесса оптимизации ДА учащихся, как в образовательных, так и в спортивных учреждениях. Поэтому актуальным вопросом, требующим тщательной проработки, является разработка стратегической программы оптимизации ДА детей младшего школьного возраста, как в масштабах северного города, так и в масштабах Югры.

Стратегия оптимизации двигательной активности (далее – ДА) учащихся 7-11 лет северного города определяет основные цели и задачи оптимизации ДА и задаёт общие принципы управления двигательной активностью учащихся младшего школьного возраста.

Достижение главной стратегической цели – оптимизация ДА детей-северян младшего школьного возраста – осуществляется через достижение стратегических целей по отдельным видам и направлениям деятельности. Достижение стратегических целей по отдельным видам и направлениям деятельности осуществляется через решение ряда стратегических задач.

Нами были определены стратегические задачи по основным направлениям деятельности:

- в области формирования интереса к ДА – повышение интереса учащихся к различным формам и средствам двигательной активности; устранение причин пассивного отношения к физической культуре и спорту; повышение количества учащихся, занимающихся физической культурой и спортом, как самостоятельно, так и под руководством опытных наставников;

- в области информационно-пропагандистской работы – популяризация здорового образа (стиля) жизни, различных средств и форм ДА в средствах массовой информации; выпуск стенгазет, листовок и других агитационных материалов; проведение бесед, открытых лекций как с детьми, так и с родителями; проведение викторин и конкурсов на физкультурно-оздоровительную и спортивную тематику и др.;

- в области рекреационной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы – формирование и саморазвитие культуры здоровья и спортивной культуры личности; увеличение количества учащихся, принимающих непосредственное участие в комплексных мероприятиях на различных уровнях;

- в области реализации программ направленного педагогического воздействия – повышение результативности программ педагогических воздействий и проектов че-



рез своевременное диагностирование и внесение коррективов в их содержание.

В области формирования интереса к ДА достижение повышения интереса учащихся к различным формам и средствам ДА осуществляется путём:

- выявления причин пассивного и активного отношения учащихся к физической культуре и спорту, а также к различным видам ДА;
- устранение причин пассивного отношения к физической культуре и спорту, а также к конкретным видам ДА;
- формирования эффективной системы управления ДА;
- разработки системы кадрового обеспечения процесса формирования интереса учащихся к ДА, отвечающей за поддержание необходимого уровня профессиональной квалификации педагогического состава образовательных и спортивных учреждений региона;
- приведения содержания, структуры и технологий образования в соответствие с требованиями заказчиков, потребителей образовательных услуг, а также в соответствие с современными подходами к организации образовательного процесса по физической культуре и спорту;
- обновления материального, технического и хозяйственного обеспечения образовательного процесса и процесса оптимизации ДА;
- применение современных педагогических, инновационных и информационных технологий для повышения интереса учащихся к ДА.

Основными индикаторами достижения повышения интереса учащихся к ДА являются:

- повышение количества учащихся, занимающихся различными формами ДА самостоятельно;
- повышение количества учащихся, занимающихся физической культурой и спортом, как самостоятельно, так и под руководством опытных наставников;
- увеличение числа субъектов, принимающих участие в процессе оптимизации ДА в масштабах города, района, округа, решение вопросов формирования кадрового резерва и развития кадрового потенциала, закреплённое соответствующими соглашениями и протоколами.

В области информационно-пропагандистской работы достижение популяризации здорового образа (стиля) жизни, различных средств и форм двигательной активности в средствах массовой информации осуществляется путем:

- выпуска газет, листовок и других агитационных материалов;
- проведения бесед, открытых лекций, викторин и конкурсов на физкультурно-оздоровительную и спортивную тематику как с детьми, так и с родителями;
- формирования системы маркетинга и продвижения различных форм ДА в масштабах региона;
- формирования системы мотивации педагогического состава, участвующих в процессе оптимизации ДА учащихся;
- совершенствования системы учёта результатов и управления ДА;
- развития системы представления и продвижения результатов практического опыта в СМИ.

Основными индикаторами достижения популяризации здорового образа (стиля) жизни, различных средств и форм ДА являются:

- увеличение числа публикаций на спортивную и физкультурно-оздоровительную тематику в ведущих журналах округа и страны;
- увеличение числа публикаций результатов данного практического опыта в масштабах региона и страны;
- увеличение количества учащихся, соблюдающих здоровый образ (стиль) жизни;
- снижение заболеваемости учащихся в регионе;



– увеличение числа программ педагогического воздействия и проектов, реализуемых субъектами в масштабах города, района, округа.

В области рекреационной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы достижение формирования и саморазвития культуры здоровья и спортивной культуры личности достигается путём:

– создания педагогических условий для формирования благоприятной среды в субъектах;

– организации, проведения и участия учащихся в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях различного уровня;

– проведения комплексных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий на различных уровнях (образовательные учреждения, спортивные учреждения, ТОСы и др.);

– увеличения количества учащихся, принимающих непосредственное участие в комплексных мероприятиях на различных уровнях (семья, образовательные и спортивные организации, дворовые клубы, клубы по месту жительства и др.);

– формирования системы маркетинга и продвижения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг населению;

– формирования материально-технической и интеллектуальной базы, необходимой для подготовки к внедрению результатов практического опыта в масштабах региона и страны;

– создания системы адаптации результатов практического опыта к потребностям заказчиков и потребителей других регионов России.

Основными индикаторами достижения формирования и саморазвития культуры здоровья и спортивной культуры являются:

– увеличение числа учащихся, родителей и педагогов, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

– позитивная динамика в физическом развитии и физической подготовленности учащихся;

– увеличение числа юных спортсменов, участвующих в соревнованиях различного уровня;

– увеличение числа учащихся, сдавших нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО первой и второй ступени на бронзовый, серебряный или золотой знак;

– повышение физического (спортивного и оздоровительного) потенциала учащихся региона.

В области реализации программ педагогического воздействия и проектов достижение повышения результативности программ педагогических воздействий и проектов осуществляется путём:

– создания комфортных педагогических условий учебных занятий;

– создания специализированных зон рекреации в субъектах;

– профилактику травматизма и уменьшение факторов нарушения в состоянии здоровья учащихся;

– реализацию мер поддержки учащихся;

– наличия постоянной обратной связи учащийся-учитель, учащийся-родитель-учитель, тренер-учитель, учащийся-тренер, учащийся-родитель-тренер;

– разработки и внедрения в образовательный и тренировочный процесс соответствующих педагогических, информационных и инновационных технологий;

– совершенствования системы маркетинга, управления и сопровождения процесса реализации программ и проектов в масштабах субъектов региона;



- разработки и реализации инновационных форм организации внеучебной работы с младшими школьниками и их родителями, включая проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- увеличение числа субъектов – участников Программы в масштабах города, района, округа и страны.

Индикатором достижения главной стратегической цели в области реализации программ педагогического воздействия и проектов оптимизации двигательной активности младших школьников является повышение индивидуального уровня двигательной активности детей младшего школьного возраста северного города.

Заключение. Реализация стратегических целей и задач оптимизации двигательной активности детей младшего школьного возраста, проживающих в условиях северного региона, приведет к упорядочиванию деятельности образовательных и спортивных учреждений города и округа. И только тогда мы сможем достигнуть запланированные целевые ориентиры развития физической культуры и спорта в стране, такие как «увеличение доли граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом» и «увеличение доли обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения (до 80%)», «достижение объема недельной двигательной активности населения (с 6-8 часов при не менее чем 2-3-разовых занятиях до 6-12 часов при не менее чем 3-4-разовых занятиях в зависимости от возрастных особенностей граждан».

Список литературы

1. Аустер А.В., Бушева Ж.И. Исследование мотивов отношения к двигательной активности гимназистов 7-10 лет северного города // Теория и практика физической культуры. 2015. № 7. С. 92.
2. Аустер А.В., Бушева Ж.И. Морфофункциональные показатели детей-северян 7-10 лет с различной двигательной активностью [Электронный ресурс] // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2015. № 12 (56). doi: <http://dx.doi.org/10.12731/2218-7405-2015-12-4>.
3. Бушева Ж.И. Исследование мотивов активного и пассивного отношения к двигательной активности гимназистов 7-10 лет северного города [Электронный ресурс] // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2015. № 12 (56). doi: <http://dx.doi.org/10.12731/2218-7405-2015-12-3>.
4. Бушева Ж.И. Модель оптимизации двигательной активности детей младшего школьного возраста, проживающих в условиях северного города // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2017. № 10.
5. Бушева Ж.И. Оптимизация двигательной активности юных гимнастов младшего школьного возраста, проживающих в условиях северного города // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Сб. статей. Ялта: РИО ГПА, 2016. Вып. 51. Ч. 5. С. 98-104.
6. Бушева Ж.И. Повышение двигательной активности юных волейболистов младшего школьного возраста, проживающих в условиях Севера // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Сб. статей. Ялта: РИО ГПА, 2016. Вып. 50. Ч. 4. С. 64-71.
7. Бушева Ж.И., Литовченко О.Г., Аустер А.В. Морфологический статус детей младшего возраста, занимающихся спортом в условиях северного региона // Теория и практика физической культуры. 2014. № 1. С. 90.
8. Гребнева Н.Н. Экологический портрет современных детей и подростков в условиях Тюменской области. Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2006. 240 с.
9. Койносов А.П. Адаптация детей к занятиям спортом на Севере: монография. Шадринск, 2008. 187 с.
10. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. №11-1-р «Гос-



ударственная программа «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года». URL: <http://base.garant.ru/70644226/32ee73782cb433271ea142171baf0e4b/>

11. Указ Президента Российской Федерации №172 от 24.03.2014 г. "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)". URL: <https://user.gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf>

12. Федеральная целевая программа «Развития дополнительного образования детей в

13. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (с изменениями и дополнениями). URL: http://www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_73038/

УДК 796/799

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ИНСТИТУТА ЕСТЕСТВЕННЫХ И ТЕХНИЧЕСКИХ НАУК СурГУ

Бушева Ж.И., Беспалов Ю.Г., Ставрук М.А.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье проанализирована физическая подготовленность девушек института естественных и технических наук Сургутского государственного университета относительно выполнения норм ВФСК ГТО. На занятиях по физической культуре необходимо уделять особое внимание упражнениям на развитие общей и силовой выносливости.

Ключевые слова: девушки, физическая подготовленность, институт, нормы ВФСК ГТО.

THE INDICES OF PHYSICAL FITNESS OF THE GIRLS OF THE INSTITUTE OF NATURAL AND TECHNICAL SCIENCES OF SurSU

Busheva Zh.I., Bepalov Yu.G., Stavruk M.A.

Surgut state University, Surgut, Russia

Abstract. The article analyses the physical fitness of girls of the Institute of Natural and Technical Sciences of Surgut State University regarding the implementation of the norms of the VFS TRP. It is necessary to pay special attention to exercises for the development of General and strength endurance at physical education classes

Key-words: girls, physical fitness, Institute, standards of VFSK TRP.

Актуальность. Недостаточная двигательная активность – гиподинамия – характерная черта современного студента [2]. Основными причинами гиподинамии студентов являются: перегруженность учебных программ, негативное отношение и низкая мотивация учащейся молодежи к занятиям физической культурой и спортом, чрезмерное увлечение телевизионными программами, видеофильмами, компьютерными играми, интернетом и социальными сетями. Оптимальная двигательная активность является важным компонентом здоровья, и в свою очередь оказывает влияние на показатели физической подготовленности [1, 3, 5]. Со снижением двигательной активности наблюдается тенденция к снижению уровня физической подготовленности учащейся молодежи северного города [4]. Гиподинамия на Севере как результат суровых экологических условий является главной причиной низкой физической подготовленности молодежи.

Цель исследования – изучить показатели физической подготовленности девушек северного вуза с различной двигательной активностью относительно выполнения норм ВФСК ГТО.

Организация исследования. В лонгитюдном исследовании приняли участие 75



девушек 2-3 курсов института естественных и технических наук (ИЕиТН) БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет» (г. Сургут, ХМАО-Югра).

Объективным показателем функциональных возможностей организма девушек является оценка их физической подготовленности. Оценка физической подготовленности проводили в соответствии с Государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – 6 ступень (женщины). В программу тестирования входили следующие упражнения: бег на 100 м (с); бег на 2 км (мин, с); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз); наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). По таблице нормативов оценивали индивидуальный показатель физической подготовленности каждой девушки. Сравнивали показатели физической подготовленности начало-конец первого и второго года исследования, а также проводили оценку динамики физической подготовленности за два года исследования и выполнение норм ГТО.

Результаты исследования. Результаты физической подготовленности девушек ИЕиТН за два года исследования представлены на рисунке.

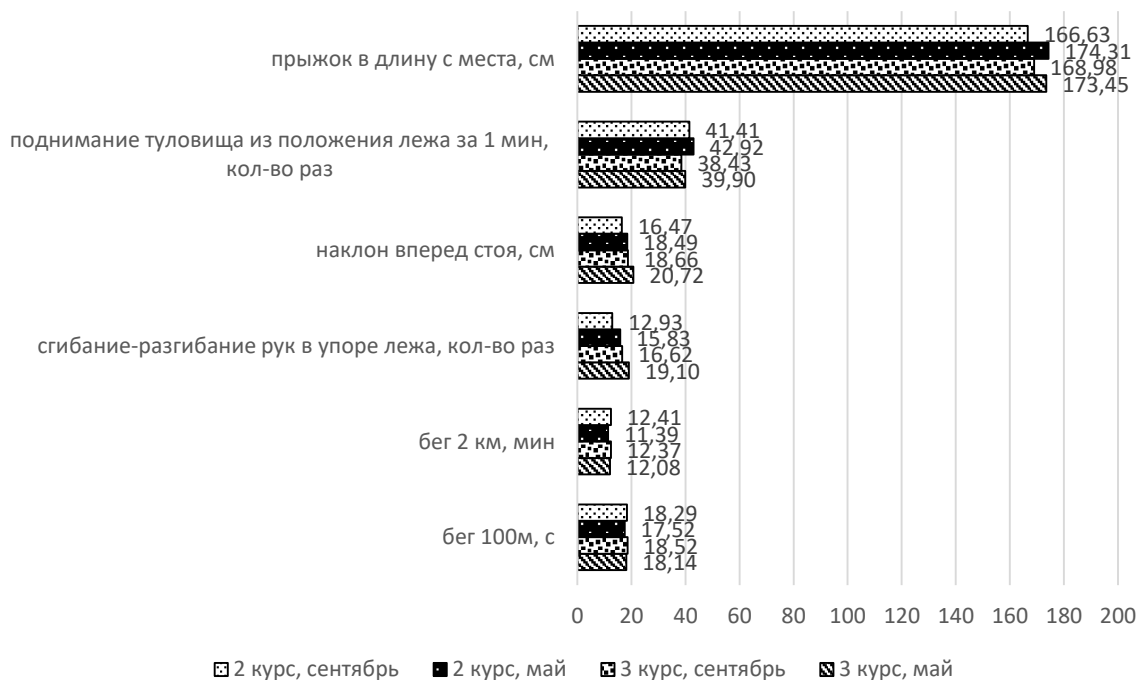


Рис. Динамика показателей физической подготовленности девушек 2-3 курсов института естественных и технических наук

По окончании первого года лонгитюдного исследования студентки 2 курса имели положительную динамику по всем тестам физической подготовленности. Достоверность отличия результатов выявлена по пяти из шести тестам (при $p < 0,05$, кроме теста бег на 100 м). Среднегрупповые показатели физической подготовленности девушек 2 курса ИЕиТН в тестах «бег на 100 м» и «бег на 2 км» были значительно ниже нормы бронзового знака (БЗ); в тестах «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» и «поднимание туловища из положения лежа на спине» соответствовали серебряному знаку (СЗ); в тестах «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» и «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» соответствовали золотому знаку (ЗЗ).



При оценке индивидуальных показателей девушек 2 курса ИЕиТН в соответствии с нормами ГТО показали следующие результаты: в тесте «бег на 100 м» 22,6% - СЗ, 12,0% - БЗ, 6,7% - БЗ, 58,7% - без знака (б/з); в тесте «бег на 2 км» 22,6% - СЗ, 12,0% - СЗ, 6,7% - БЗ, 73,4% - б/з; в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» 55,9% - СЗ, 9,3% - СЗ, 16,0% - БЗ, 18,8% - б/з; в тесте «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» 51,9% - СЗ, 22,6% - СЗ, 21,3% - БЗ, 4,2% - б/з; в тесте «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» 12,0% - СЗ, 30,6% - СЗ, 22,6% - БЗ, 34,8% - б/з; в тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине» 10,6% - СЗ, 16,0% - СЗ, 46,6% - БЗ, 26,8% - б/з.

На начало второго года лонгитюдного исследования показатели физической подготовленности резко снизились практически по всем тестам (сравнение 2 курс май – 3 курс сентябрь).

За последующий год исследования студентки 3 курса ИЕиТН (второй год лонгитюдного исследования) имели положительную динамику по всем тестам физической подготовленности, однако достоверность отличия результатов выявлена только в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (при $p < 0,05$).

Среднегрупповые показатели физической подготовленности девушек 3 курса ИЕиТН в тестах «бег на 100 м» и «бег на 2 км» были значительно ниже нормы бронзового знака; в тестах «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» и «поднимание туловища из положения лежа на спине» соответствовали бронзовому знаку; в тестах «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» и «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» соответствовали золотому знаку.

При оценке индивидуальных показателей девушек 3 курса ИЕиТН в соответствии с нормами ГТО показали следующие результаты: в тесте «бег на 100 м» 17,2% - СЗ, 8,6% - СЗ, 8,6% - БЗ, 65,6% - б/з; в тесте «бег на 2 км» 5,2% - СЗ, 6,9% - СЗ, 3,6% - БЗ, 84,3% - б/з; в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» 82,6% - СЗ, 13,8% - СЗ, 3,6% - БЗ, 0% - б/з; в тесте «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» 77,4% - СЗ, 19,0% - СЗ, 3,6% - БЗ, 0% - б/з; в тесте «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» 6,9% - СЗ, 31,0% - СЗ, 27,5% - БЗ, 34,6% - б/з; в тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине» 17,2% - СЗ, 19,0% - СЗ, 50,0% - БЗ, 13,8% - б/з.

За два года лонгитюдного исследования наблюдалась положительная динамика показателей физической подготовленности девушек ИЕиТН во всех тестах, кроме поднимания туловища из положения лежа на спине (табл.).

Таблица

Показатели физической подготовленности студенток ($M \pm m$)

Показатели	Этапы исследования		Достоверность отличия результатов
	начало	конец	
Бег на 100 м (с)	18,29±0,25	18,14±0,22	$p > 0,05$
Бег на 2 км (мин, с)	12,41±0,12	12,08±0,21	$p > 0,05$
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12,93±0,81	19,10±0,65	$p < 0,05$
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (см)	16,47±0,92	20,72±0,82	$p < 0,05$
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	166,63±2,17	173,45±2,09	$p < 0,05$
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	41,41±1,80	39,90±1,81	$p > 0,05$

Достоверность отличия результатов (при $p < 0,05$) выявлена в тестах: сгибание и



разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье и прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Заключение. Результаты проведенного исследования показали, что 10,4% девушек 2 курса и 5,2% девушек 3 курса ИЕиТН могут претендовать на получение золотого знака, 10,4% девушек 2 курса и 6,9% девушек 3 курса ИЕиТН – на получение серебряного знака, 6,7% девушек 2 курса и 3,6% девушек 3 курса ИЕиТН – на получение бронзового знака. Не выполняют нормы ГТО от 73,6 до 84,3% девушек 2-3 курса ИЕиТН. Для повышения уровня физической подготовленности девушек ИЕиТН следует обратить внимание на развитие общей и силовой выносливости, а также соблюдать рекомендуемые нормы двигательной активности для данного возраста в условиях северного города – заниматься физической культурой и спортом не менее девяти часов в неделю.

Список литературы

1. Гладких А.С., Ушанов Г.А., Прыткова Е.Г. К вопросу о физическом здоровье студентов технического вуза в контексте требований нормативов комплекса ГТО // Известия ВолГТУ. 2015. С. 207-210.
2. Маштакова М.Н., Салахов И.М., Ахтемзянова Н.М., Бушева Ж.И., Шкотова Л.А. Проблемы вовлечения учащейся молодежи во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сборник науч. трудов XIV Всерос. с междунар. уч. науч.-практ. конф.: в 2 т. / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. Сургут: ИЦ СурГУ, 2015. Т.2. С. 138-142.
3. Ондар А.О., Ондар С.О., Айзман Р.И. Сравнительная характеристика уровней физического здоровья и физической подготовленности студентов-первокурсников ТувГУ // Электронный журнал «Вестник Новосибирского государственного педагогического университета». 2013. № 4 (14). С. 68-79.
4. Семенова А.А., Бушева Ж.И. Морфофункциональные особенности студентов, занимающихся экстремальными видами спорта в условиях Среднего Приобья // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: мат-лы XII Всерос. с междунар. уч. науч.-практ. конф.: в 2 т. / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. Сургут: ИЦ СурГУ, 2013. Т.2. С. 109-111.
5. Ушаков А.С., Ненашева А.В., Клещенко Н.Е. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности учащихся 11-х классов и студентов 1-го курса обучения // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образования, здравоохранение, физическая культура». 2014. Т.14. №2. С. 114-118.

УДК 796/799

ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ-СЕВЕРЯН 7-10 ЛЕТ СЕВЕРНОГО ГОРОДА

Бушева Ж.И., Сергиенко Н.А.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Авторы изучали индивидуальные показатели физической подготовленности детей-северян 7-10 лет. Для повышения уровня физической подготовленности детей-северян педагогам и родителям следует обратить внимание на развитие общей и силовой выносливости в неблагоприятных условиях северного города.

Ключевые слова: индивидуальные показатели, физическая подготовленность, двигательная активность, дети-северяне, северный город

EVALUATION OF INDIVIDUAL INDICATORS OF FUNCTIONAL FITNESS



OF 7-10 YEARS CHILDREN OF THE NORTHERN CITY

Busheva Zh.I., Sergienko N.A.

Surgut state University, Surgut, Russia

Abstract. The authors studied the individual indicators of physical fitness of 7-10 years northerners. To increase the level of physical fitness of Northern children, teachers and parents should pay attention to the development of General and strength endurance in adverse conditions of the Northern city.

Key-words: individual indicators, physical fitness, motor activity, children, northerners, northern city

Введение. Проблема низкой двигательной активности детей-северян дополняется проблемой адаптации организма к экстремальным климатогеографическим воздействиям Севера [4, 5]. Для повышения качества жизни населения страны в 2014 г. Правительством РФ было утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО) [7, 8]. Дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста относятся к первой (6-8 лет) и второй (9-10 лет) ступени ВФСК ГТО. Изучение вопроса соответствия уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста, проживающих в особых гипокомфортных климатогеографических условиях [1, 2, 3], государственным требованиям ВФСК ГТО представляется нам актуальным.

Цель исследования – оценить индивидуальные показатели функциональной подготовленности детей 7-10 лет северного города в соответствии с выполнением нормативов ВФСК ГТО.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 309 девочек и 285 мальчиков 7-10 лет учащихся МБОУ гимназии им. Ф.К. Салманова (г. Сургут, ХМАО-Югра). Оценку индивидуальных показателей функциональной подготовленности проводили в соответствии с Государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО I ступени (соответственно для мальчиков и девочек 7-8 лет) и II ступени (соответственно для мальчиков и девочек 9-10 лет) [7, 8, 9].

В программу тестирования I ступени входили следующие упражнения: бег 30 м (с); смешанное передвижение 1 км (мин, с); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз); наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук/ладонями); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз); бег на лыжах 1 км (мин, с); плавание без учета времени (м).

В программу тестирования II ступени входили следующие упражнения: бег 30 м (с); бег 1 км (мин, с); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз); наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук/ладонями); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); метание мяча весом 150 г (м); бег на лыжах 1 км (мин, с); плавание без учета времени (м).

По таблице нормативов ВФСК ГТО оценивали индивидуальный показатель физической подготовленности детей 7-8 и 9-10 лет.

Успешным считалось выполнение нормативов ВФСК ГТО на любой знак отличия [6, 9]. Для получения знака отличия ВФСК ГТО необходимо справиться с определенным количеством испытаний (тестов). Так, мальчикам и девочкам нужно успешно сдать семь видов для получения золотого знака, и шесть видов испытаний (тестов) для получения серебряного или бронзового знака отличия соответственно.

Результаты исследования. В ходе исследования индивидуальных показателей



физической подготовленности детей-северян младшего школьного возраста мы получили следующие результаты (рис. 1-8).

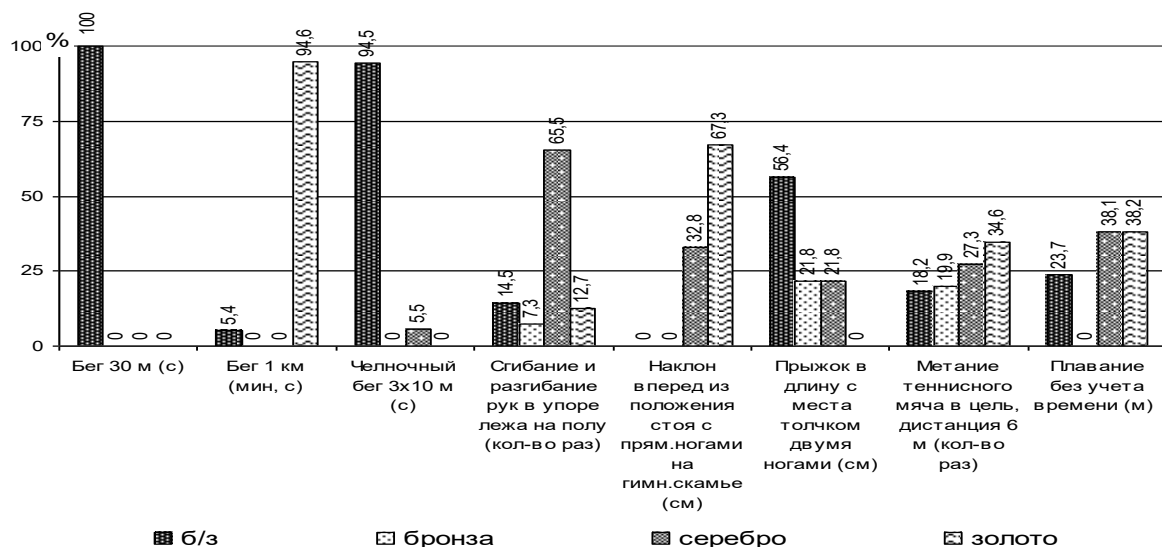


Рис. 1. Результаты выполнения нормативов ВФСК ГТО I степени девочками 7 лет (в %)

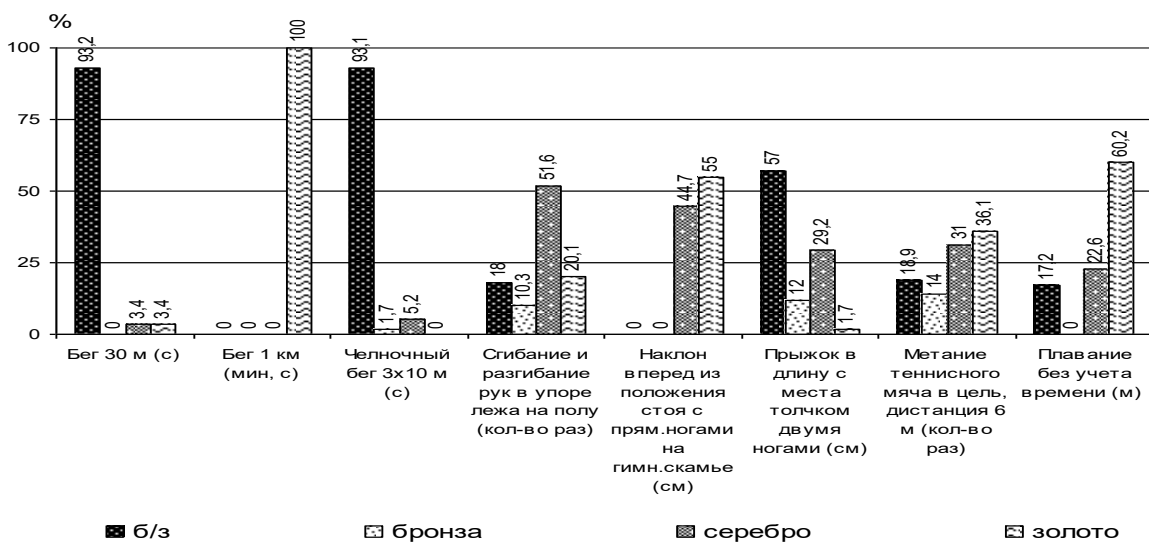


Рис. 2. Результаты выполнения нормативов ВФСК ГТО I степени девочками 8 лет (в %)

При выполнении нормативов I степени ВФСК ГТО у девочек 7 и 8 лет наименее успешными видами испытаний является бег на 30 м (не выполнивших – 100,0% и 93,2% соответственно), прыжок в длину (не выполнивших – 56,4% и 57,0% соответственно), а также челночный бег (не выполнивших – 94,5% и 93,1% соответственно). Наиболее успешно испытуемые справились с тестом на гибкость (не выполнивших – 0,0% и 0,0% соответственно), а также смешанное передвижение 1 км (не выполнивших – 5,4% и 0,0% соответственно).

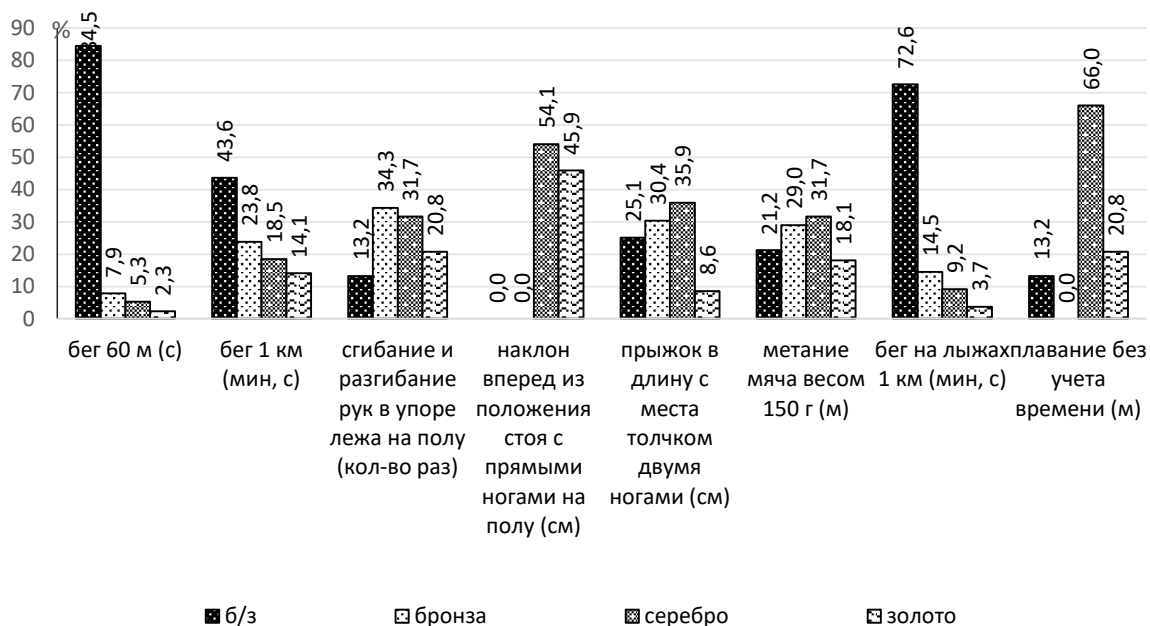


Рис. 3. Результаты выполнения нормативов ВФСК ГТО II ступени девочками 9 лет (в %)

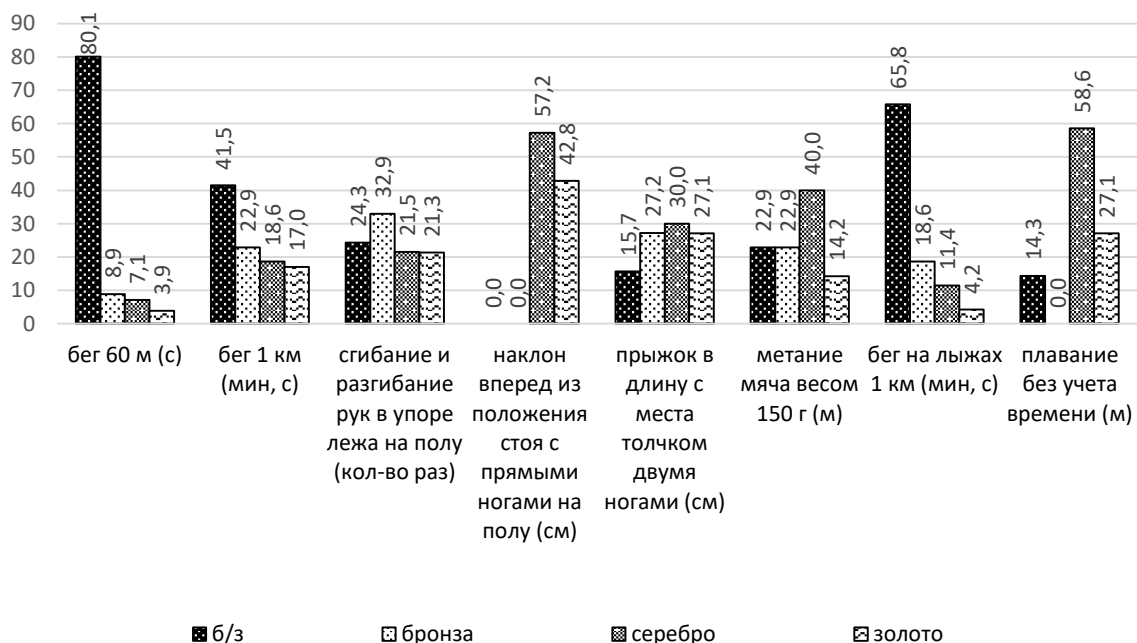


Рис. 4. Результаты выполнения нормативов ВФСК ГТО II ступени девочками 10 лет (в %)

При выполнении нормативов II ступени ВФСК ГТО девочки 9 и 10 лет не справились с испытаниями практически по всем видам, кроме гибкости. Так, при выполнении нормативов II ступени ВФСК ГТО у девочек 9 и 10 лет наименее успешными видами испытаний является бег на 60 м (не выполнивших – 84,5% и 80,1% соответственно), бег на лыжах 1 км (не выполнивших – 72,6% и 75,8% соответственно), бег 1 км (не выполнивших – 43,6% и 41,5% соответственно). Наиболее успешно испытуемые справились с тестом на гибкость (не выполнивших – 0,0% и 0,0% соответственно).

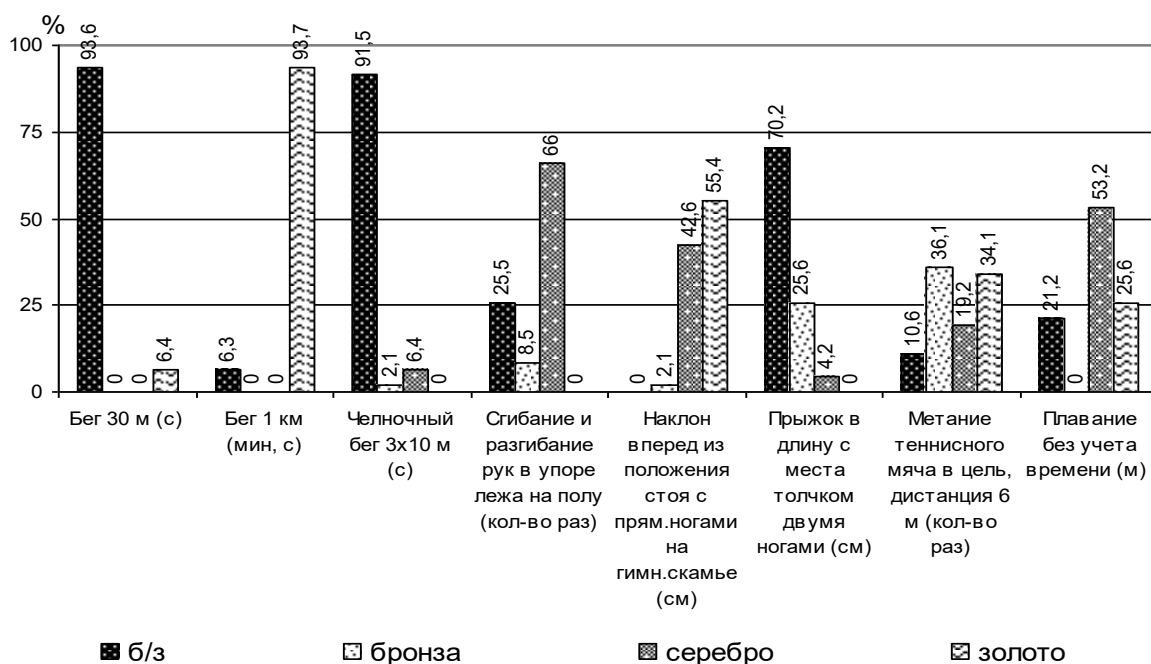


Рис. 5. Результаты выполнения нормативов ВФСК ГТО I ступени мальчиками 7 лет (в %)

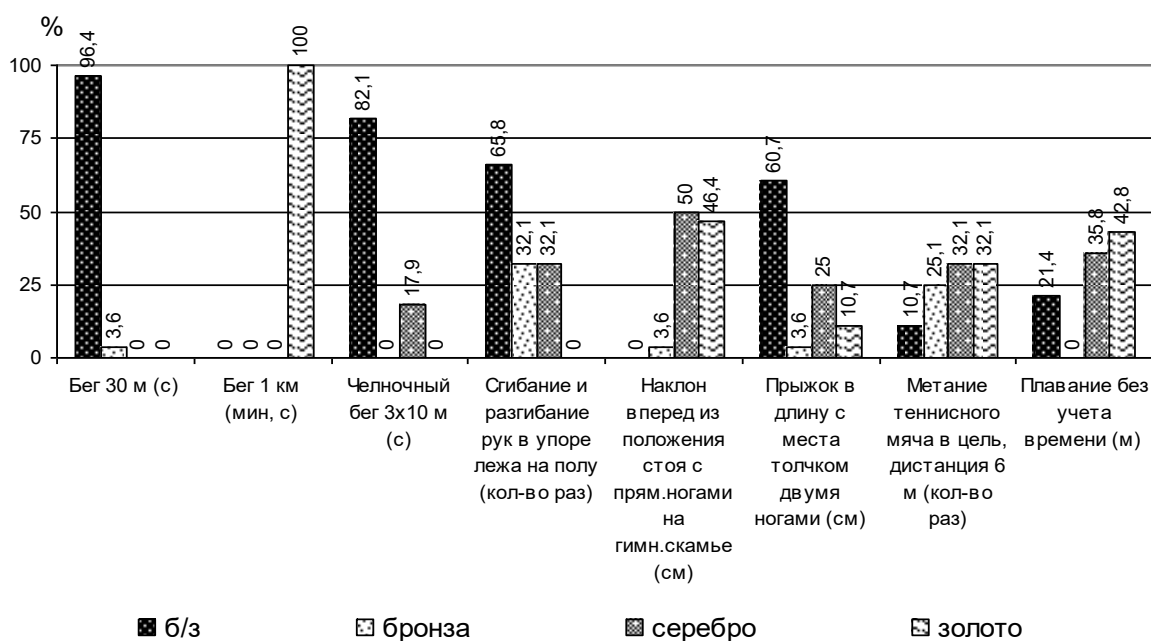


Рис. 6. Результаты выполнения нормативов ВФСК ГТО I ступени мальчиками 8 лет (в %)

При выполнении нормативов I ступени ВФСК ГТО у мальчиков 7 и 8 лет наименее успешными видами испытаний является бег на 30 м (не выполнивших – 93,6% и 96,4% соответственно), челночный бег (не выполнивших – 91,5% и 82,1% соответственно), прыжок в длину (не выполнивших – 70,2% и 60,7% соответственно), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не выполнивших – 25,5% и 66,8% соответственно). Наиболее успешно испытуемые справились с тестом на гибкость (не выполнивших – 0,0% и 0,0% соответственно), а также смешанное передвижение 1 км (не выполнивших – 6,3% и 0,0% соответственно).

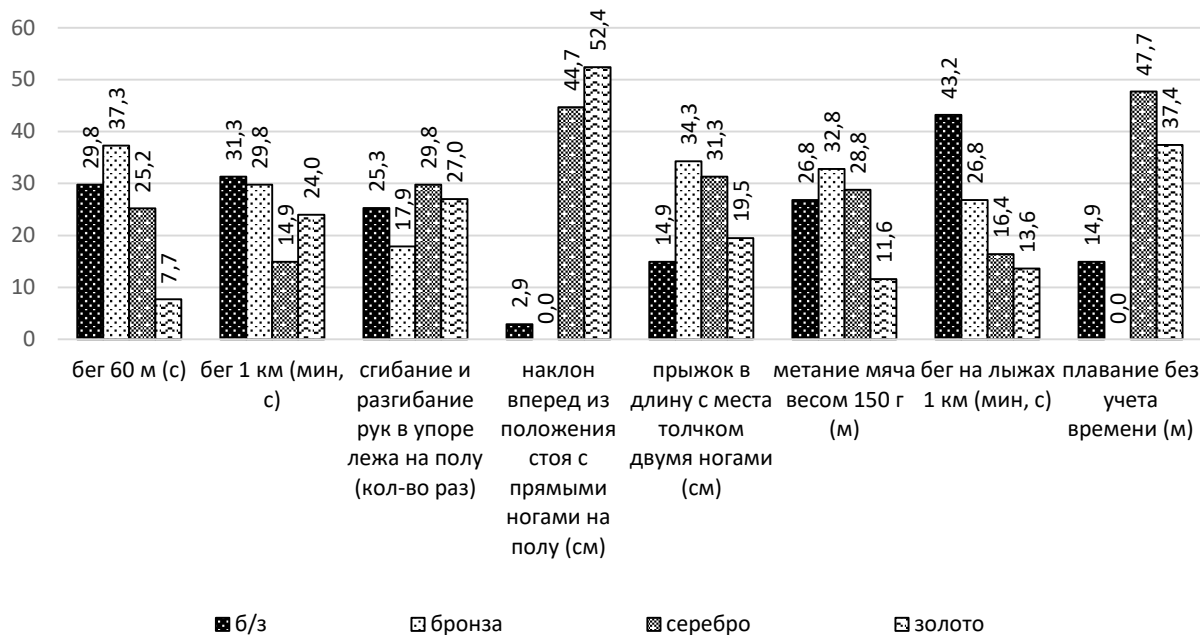


Рис. 7. Результаты выполнения нормативов ВФСК ГТО II ступени мальчиками 9 лет (в %)

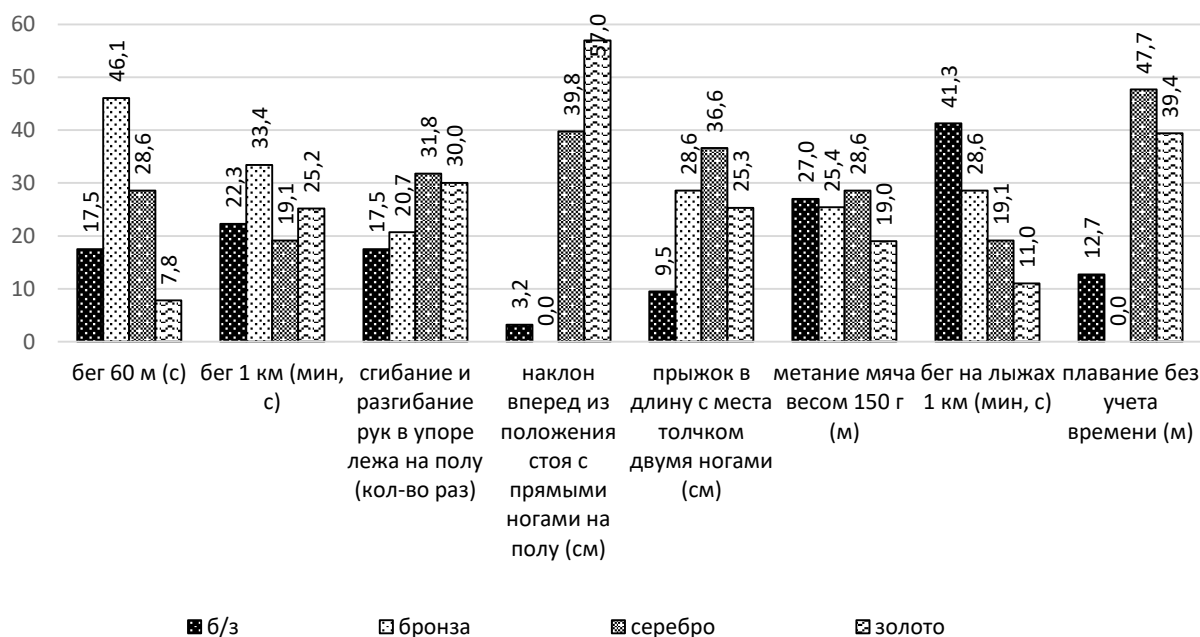


Рис. 8. Результаты выполнения нормативов ВФСК ГТО II ступени мальчиками 10 лет (в %)

При выполнении нормативов II ступени ВФСК ГТО мальчики 9 и 10 лет не справились с испытаниями практически по всем видам. Так, при выполнении нормативов II ступени ВФСК ГТО у мальчиков 9 и 10 лет наименее успешными видами испытаний является бег на лыжах 1 км (не выполнивших – 43,2% и 41,3% соответственно), бег 1 км (не выполнивших – 31,3% и 22,3% соответственно), бег на 60 м (не выполнивших – 29,8% и 17,5% соответственно). Наиболее успешно испытуемые справились с тестом на гибкость (не выполнивших – 2,9% и 3,2% соответственно).

Сопоставляя показатели физической подготовленности девочек и мальчиков 7-10 лет в разных испытаниях, установлено, что наиболее особо трудными испытаниями стали



бег на 30 м, челночный бег, бег на 60 м и бег на лыжах 1 км. У 9-10-летних девочек и мальчиков трудности были при сдаче норматива бег 1 км и бег на лыжах 1 км.

Заключение. Результаты проведенного исследования показали, что на знаки ВФСК ГТО могут претендовать: среди семилетних детей 0,0% девочек и 3,8% мальчиков на получение золотого знака, 1,2% девочек и 2,5% мальчиков на получение серебряного знака; 1,2% девочек и 2,5% мальчиков на получение бронзового знака; среди восьмилетних детей: 4,2% девочек и 6,5% мальчиков на получение золотого знака, 2,6% девочек и 3,9% мальчиков на получение серебряного знака; 2,6% девочек и 6,5% мальчиков на получение бронзового знака; среди девятилетних детей 2,3% девочек и 7,7% мальчиков на получение золотого знака, 5,3% девочек и 14,9% мальчиков на получение серебряного знака; 7,9% девочек и 17,9% мальчиков на получение бронзового знака; среди десятилетних детей 3,9% девочек и 7,8% мальчиков на получение золотого знака, 7,1% девочек и 19,1% мальчиков на получение серебряного знака; 8,9% девочек и 20,7% мальчиков на получение бронзового знака. Не выполняют нормативы ВФСК ГТО 95,6% девочек и 91,4% мальчиков 7 лет, 90,9% девочек и 83,2% мальчиков 8 лет, 84,5% девочек и 43,2% мальчиков 9 лет, 80,1% девочек и 41,3% мальчиков 10 лет. Для повышения уровня индивидуальных показателей физической подготовленности детей-северян педагогам и родителям следует обратить внимание на развитие общей и силовой выносливости в неблагоприятных условиях северного города.

Список литературы

1. Бушева Е.Б., Бушева Ж.И., Шкотова Л.А. Пути вовлечения детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVI Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених: у 2 т. / відповід. ред. Я.М. Копитіна; наук. ред. О.А. Томенко. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2016. Т. I. С. 27-31.
2. Бушева Ж.И. Исследование мотивов активного и пассивного отношения к двигательной активности гимназистов 7-10 лет северного города [Электронный ресурс] // Современные исследования социальных проблем. 2015. № 12 (56). doi: <http://dx.doi.org/10.12731/2218-7405-2015-12-3>
3. Бушева Ж.И. Модель оптимизации двигательной активности детей младшего школьного возраста, проживающих в условиях северного города [Электронный ресурс] // Современные исследования социальных проблем. 2017. № 10. Т. 8. <https://doi.org/10.12731/2218-7405-2017-10-19-38>.
4. Гребнева Н.Н. Экологический портрет современных детей и подростков в условиях Тюменской области. Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2006. 240 с.
5. Койносов А.П. Адаптация детей к занятиям спортом на Севере: монография. Шадринск, 2008. 187 с.
6. Лапаева А.С. Мониторинг готовности младших школьников к сдаче нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] // Международный научно-исследовательский журнал. 2015. № 05 (59). Ч. 2. С. 35-37. doi: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2017.59.120>
7. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70519520/>.
8. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре. Ханты-Мансийск: Типография «Югра Принт», 2015. 274с.
9. Синявский Н.И., Фурсов А.В., Игнатов О.В., Иванов К.Г., Гусева М.А. Мониторинг физической подготовки школьников к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с применением автоматизированной системы «АС ФСК ГТО» [Электронный ресурс] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 9 (127). С. 178-181. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2015.09.127.



УДК 378.147

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ В АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Великий А.А., Приходов Д.С.

*Красноярский государственный медицинский университет имени
профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого Министерства Российской Федерации,
г. Красноярск, Россия*

Аннотация. На скорость адаптации студентов к занятиям в университете влияет множество различных факторов. При этом личное стремление студента является ключевым фактором. В данной статье были рассмотрены общие вопросы адаптации, психологический и педагогический аспекты адаптации студентов.

Ключевые слова: адаптация, студенты, психология, физическая культура.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECT IN THE ADAPTATION OF FIRST YEAR STUDENTS TO PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Velikiy A.A., Prihodov D.S.

Krasnoyarsk State Medical University, Krasnoyarsk, Russia

Abstract. Many different factors affect the rate at which students adapt to classes at the university. The key factor of adaptation is the student's personal aspiration. This article describes general issues of adaptation, psychological and pedagogical aspects of student adaptation.

Key-words: adaptation, students, psychology, physical education.

Введение. Вопрос адаптации студентов-первокурсников к университетским занятиям, особенно к занятиям по физической культуре, является важным и актуальным как для преподавателей, так и для самих студентов.

На эффективность адаптации влияет несколько факторов: расписание занятий и характер преподавателей. Правильность составления расписания играет немалую роль в подготовке студентов к дальнейшей учёбе. Необходимо составлять его таким образом, чтобы у студентов оставалось достаточно свободного времени на подготовку к другим предметам и на отдых. Характер и лояльность преподавателя имеет большое влияние на скорость адаптации студентов к занятиям. Одни преподаватели идут на временные уступки и послабления студентам, что заметно сказывается на привыкании к занятиям и к университетскому способу образования в целом. Другие преподаватели сразу начинают заниматься со студентами в полном объёме работы. Такое отношение зачастую негативно влияет на работоспособность и внутренний настрой студентов. Оптимальным решением здесь будет компромисс: преподаватель должен идти на некоторые послабления студентам, но при этом он должен быть в меру строгим.

При реализации адаптации ошибки неизбежны, поэтому необходимо искать способы нейтрализации и предупреждения этих ошибок.

Процесс адаптации студентов к учёбе в университетах проходит достаточно быстро и почти без проблем, за исключением такого занятия как физическая культура. В адаптации именно к этому предмету часто возникают трудности.

Неправильное отношение студентов к этому предмету, безусловно, является одной из таких трудностей. Определённая часть студентов привыкла считать физическую культуру ненужным, бессмысленным предметом. Это прослеживается во всех университетах и вузах неспортивной направленности. Довольно часто причиной такого отношения является школа, где не выработали правильное отношение к физической культуре.

Изучением психологического аспекта адаптации занимались различные авторы: О.Н. Панкратова, Н.А. Чередников. Авторы придерживаются такого мнения, что сту-



денты, занимающиеся спортом, лучше адаптируются к университетским занятиям [1].

Студенты, которые ходят на различные спортивные секции, адаптируются быстрее студентов, не занимающихся в спортивных секциях или спортом в целом [1]. Это происходит по ряду причин.

Во-первых, уровень физической подготовки. К примеру, студент секции по лёгкой атлетике будет более приспособлен к занятиям по физической культуре в университете, чем студент, ведущий сидячий образ жизни.

Во-вторых, это психологическая адаптация внутри секции. Как известно, в большинстве спортивных секций занятия проходят в группах, где находятся люди с разными физиологическими данными. Это позволяет студентам побороть в себе стеснение перед окружающими и страх быть униженным.

В-третьих, занятия в спортивных секциях вырабатывают в студенте умения правильно распоряжаться своим временем, составлять расписания дел на день. Благодаря этим умениям студент сможет быстрее адаптироваться к занятиям в университете.

Безусловно, занятия спортом оказывают большое влияние на адаптацию студента, но при этом студент должен обладать волей, иметь желание учиться, если он хочет чего-то добиться. Не имея желания, студент не сможет стать квалифицированным специалистом в своей области из-за того, что ему не будет интересен преподаваемый материал и учёба в целом. В связи с этим он не сможет в необходимой мере усвоить нужную информацию. Сила воли имеет большое значение для адаптации студента к занятиям в университете. Даже если у студента есть желание учиться, но отсутствует развитая сила воли, он всё равно не сможет адаптироваться к учёбе в университете, следовательно, не овладеет в должной мере необходимыми навыками и знаниями. Это происходит из-за того, что слабовольные люди зачастую не могут поставить себе чёткую цель, задачу на данный момент. Поэтому такие студенты не смогут выполнять домашнюю работу качественно и своевременно, грамотно распределять свободное время. Это приведёт к накоплению усталости, развитию стрессового состояния, что будет сильно мешать адаптации студента к учёбе.

Педагогический аспект адаптации студентов изучали следующие авторы: Т.Е. Чикина, О.Г. Коларькова. Авторы считают, что преподаватель должен оказывать помощь студентам первые месяцы их обучения в институте, поддерживать их [2].

Один из самых трудных периодов адаптации студентов в университете – это первые учебные месяцы. В это время студентам необходима помощь. Помощь заключается не только в объяснении учебного материала, но и в моральной помощи. Помогать студенту в это время могут и родители, и друзья, и дальние родственники. Но самое большое влияние на студента-первокурсника оказывает преподаватель. Поэтому преподаватель должен уметь не только объяснять материал своего предмета, но и оказывать моральную поддержку в случае необходимости.

Выводы. Таким образом, на основе анализа можно сделать следующий вывод: адаптация студентов к университетским занятиям является очень важным вопросом. Скорость адаптации зависит от нескольких факторов, в том числе от преподавателя. Но самый главный фактор, влияющий на то, как быстро студент адаптируется – это сам студент. Быстро адаптироваться и овладеть нужными навыками сможет тот студент, который обладает желанием учиться, упорством и имеет колоссальную силу воли.

Список литературы

1. Панкратова О.Н., Чередников Н.А. Проблема психологической адаптации студентов-первокурсников и пути ее решения средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс] // Международный студенческий научный вестник. 2017. №4-2. URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=17393> (дата обращения: 02.10.2018).



2. Чикина Т.Е., Коларькова О.Г. Социально-педагогические условия адаптации студентов первого курса [Электронный ресурс] // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2015. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-pedagogicheskie-usloviya-adaptatsii-studentov-pervogo-kursa> (дата обращения: 02.10.2018).

УДК 659.4

ВЛИЯНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ РЭУ ИМ. Г.В. ПЛЕХАНОВА НА КАЧЕСТВО ИГРЫ

Грачева Д.В., Карамьянская Х.Г, Ахматова Д.Р., Зуева Е.Т.

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

Аннотация. Научный проект направлен на детальное изучение киберспорта, факторов, влияющих на то, как выступают киберспортсмены. В ходе проекта проводится неоднократное анкетирование различных групп людей. Сбор и анализ данной информации позволяет более широко осветить тему киберспорта. В результате исследования становится возможным определить, полезен ли данный вид спорта для человека или нет, и что необходимо делать, чтобы преуспеть в киберспорте.

Ключевые слова: киберспорт, киберспортсмены, физическое воспитание, спорт, студенты, технологии.

INFLUENCE OF PHYSIOLOGICAL INDICES OF CYBER SPORTSMEN OF PLEKHANOV RUSSIAN UNIVERSITY OF ECONOMICS ON THE QUALITY OF THE GAME

Grachyova D.V., Karamyanskaya Kh.G., Akhmatova D.R., Zueva Ye.T.

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract. This scientific project is focused on a detailed study of e-sports, factors that affect how cyber sportsmen perform. During the project, numerous questionnaires of various groups of people are conducted. The collection and analysis of this information allows more extensive coverage of the topic of e-sports. As a result of the research, it becomes possible to determine what can be done to succeed in e-sports.

Key-words: e-sport, cyber sportsmen, physical education, sport, students, technologies.

Введение. Большинство наиболее известных видов спорта имеют внушительную историю, как дошедшие до наших дней почти нетронутыми бег и борьба. Однако, помимо традиционных спортивных дисциплин, появлялись и появляются новые, обусловленные расширением возможностей людей благодаря техническому прогрессу. Так, киберспорт, будучи одним из самых неоднозначных видов спортивной деятельности, появился благодаря изобретению компьютера и интернета. Распространение игр на различных платформах, интересность и красочность происходящего, эскапизм – это лишь некоторые причины популярности игр как таковых, и киберспорта, в частности. Более того, на данный момент, многие киберспортсмены получают стабильную заработную плату, а призовые фонды основных турниров составляют сотни тысяч, и даже миллионы долларов. Следует отметить, что хоть официально киберспорт признан не только в мире, но и в России, его популярность среди населения нашей страны, невысока. Отчасти, этому виной отсутствие информативных источников, подтверждающих сложность данного вида спорта, а также предубеждение о вреде компьютерных игр, их бессмысленности. Однако, несмотря на предубеждения и отсутствие информационной поддержки, киберспорт объединил вокруг себя достаточно большое сообщество игроков. Это можно оценить через инвестиции, которые крупные бренды вкладывают в спонсирование отдельных людей, команд и турниров. Среди таких компаний присут-



ствуют как крупные игроки на рынке видеоигр (Blizzard, Valve, 7x), так и совершенно отвлеченные компании (например, Jin Air Green Wings) [1]. Данный фактор так же подогревает интерес широких масс к киберспорту.

Студенческий киберспорт – это сложное и разнообразное явление, и в разных регионах он представлен по-разному. Так, киберспортивные объединения в различных учебных заведениях США функционируют независимо друг от друга, их работой управляют сами студенты. Так же в большинстве учебных заведений такие клубы признаны официальными студенческими организациями, в то время как в России киберспорт до недавнего времени не получал такого широкого развития – отечественная киберспортивная база достаточно молодая, еще до конца не сформированная.

Однако популярность киберспорта увеличивается экспоненциально: все большее количество студентов начинает интересоваться этой сферой деятельности, принимать в ней участие. Многие студенты, которые раньше играли просто ради развлечения или же для того, чтобы отдохнуть и расслабиться, теперь видят перед собой возможность попытаться добиться успеха в чем-то, что они любят.

Тем не менее, несмотря на кажущуюся простоту игр, для успешного выступления на локальных и международных аренах, как и в обычном спорте, профессиональные игроки ежедневно проводят многочасовые тренировки, нагрузку, вред и пользу от которых сложно оценить в рамках традиционных видов спорта.

Результаты исследования. Для выявления общественного мнения о киберспорте, во время исследования был проведен опрос, в котором приняло участие 88 респондентов возрастом от 18 до 25 лет. Участникам предлагалось отметить преимущества и недостатки киберспорта. В качестве основных плюсов были выделены повышение скорости реакции и развитие аналитического и стратегического мышления, в то время как самыми явными недостатками респонденты посчитали низкую физическую активность игроков и негативное воздействие на зрение.

В качестве меры по сокращению негативного влияния низкой физической активности и улучшения показателей киберспортсменов (как ЧСС, так и качества тренировок), авторами работы были отобраны две группы киберспортсменов РЭУ им. Плеханова. Обе группы состояли из трех испытуемых, каждому из которых был присвоен собственный номер (рис. 1, 2). Группа 1 жила по своему обычному, привычному режиму, в то время как Группа 2 соблюдала установленные авторами и измеряемые браслетами OneTrack рекомендации, включавшие в себя: минимальное количество шагов в день – 10000; потребление воды – 2 литра; максимальное потребление калорий – 2300.

	Испытуемые	ЧСС до тренировки	ЧСС после тренировки	Средняя ЧСС до тренировки	Средняя ЧСС после тренировки
Группа 1	1	81	125	78,3	119,3
	2	76	114		
	3	78	119		
Группа 2	4	82	120	81,7	122,0
	5	79	128		
	6	84	118		

Рис. 1. Показатели ЧСС до соблюдения рекомендаций Группой 2



	Испытуемые	ЧСС до тренировки	ЧСС после тренировки	Средняя ЧСС до тренировки	Средняя ЧСС после тренировки
Группа 1	1	80	130	77,7	120,7
	2	76	112		
	3	77	120		
Группа 2*	4	80	117	80,0	118,0
	5	78	121		
	6	82	116		

Рис. 2. Показатели ЧСС после соблюдения рекомендаций Группой 2

Несмотря на возможные погрешности в измерениях, стрессовую составляющую и общее состояние организма испытуемых в дни тренировок, нельзя отрицать улучшение показателей по Группе 2 относительно не только себя, но и Группы 1. Кроме того, опрос испытуемых второй группы так же подтвердил изменение общего состояния организма в лучшую сторону, и появление активности у всех киберспортсменов без исключения.

Очевидно, что даже в краткосрочном периоде (14 дней) при соблюдении нестрогих рекомендаций и постоянном мониторинге своей активности, у киберспортсменов повышается тонус организма, появляется прилив энергии и улучшается ЧСС. В долгосрочном периоде, по мнению авторов, эффект от скорректированного режима жизни не только сохранится, но и приумножится.

Опираясь на результаты исследования, иностранную и отечественную литературу, можно сделать ряд рекомендаций как тем, кто уже занимается киберспортом, так и тем, кто только собирается стать киберспортсменом. Рекомендации условно стоит разделить на четыре группы: пищевые, физические, общеукрепляющие и определяющие здоровые условия работы. Питание киберспортсмена, как и питание любого человека, должно быть сбалансировано, подобрано с учетом уровня физической активности и потребностей организма [2]. Также, по мнению некоторых киберспортсменов, во время соревнований стоит получать увеличенное количество углеводов, для стимуляции работы мозга.

Физическая активность для киберспортсмена не менее важна, чем многочасовые тренировки за компьютером. Как было описано выше, увеличенная активность, тонус, выработка эндорфинов и их положительное влияние на настроение, внимательность, и прочие характеристики, не только поправляет здоровье, но и помогает достичь лучших результатов в киберспортивной карьере. Также физическая активность позволяет избежать гиподинамию, одну из главных опасностей для киберспортсмена.

Под общеукрепляющими рекомендациями следует понимать комплексы упражнений для расслабления глаз, их тренировки, а также тренировки кистей рук. Данные рекомендации объясняются продолжительными и тем вредным для глаз сессиями для глаз, а также постоянной нагрузкой на кисти рук, приводящей к различным травмам и «туннельному синдрому» [3].

Рекомендации, определяющие здоровые условия работы киберспортсмена, не менее важны, нежели вышеперечисленные. Под ними подразумевается грамотная организация рабочего пространства, приобретение правильного кресла, мыши, клавиатуры и монитора. Кроме общих рекомендаций по расстоянию от монитора, высоте стула, его спинки, столешницы и прочих показателей, спортивный инвентарь должен быть подобран с учётом потребностей игрока, для обеспечения удобства и комфорта. Следует отметить, что существуют профессиональные кресла, клавиатуры и мыши, которые отве-



чают рекомендациям врачей и обеспечивают высокое качество тренировок.

Как и любой спорт он является травмоопасным, и для поддержания правильной работы организма необходимо соблюдать правильный режим дня и тренировок, а также различные рекомендации. В первую очередь, при этом стоит следить за опорно-двигательным аппаратом, зрением и состоянием костей рук. В целом, киберспорт не только развивает умственную и узконаправленную деятельность, но и реакцию, а также коммуникативные навыки работы в команде. К тому же индустрия киберспорта постоянно растет, а это значит, что в будущем все больше людей будут идти в этом направлении.

Заключение. Подводя итог, хочется сказать, что компьютерные игры производят настоящий захват современной сферы развлечений. Многогранность и подвижность индустрии позволяет продавать свой продукт как вид искусства и даже как спортивную дисциплину.

Список литературы

1. World Electronic Sports Games 2017 - Liquidpedia – The Starcraft2 Encyclopedia [Электронный ресурс]. URL: http://liquidpedia.net/starcraft2/World_Electronic_Sports_Games_2017
2. Грачева Д.В., Дектерева Е.А., Дегтярев А.Ю. Особенности активного досуга в студенческой среде // Научные достижения и открытия современной молодёжи: сб. ст. II Междунар. науч.-практ. конф. 2017. С. 249-252.
3. Грачева Д.В., Григорьева Т.В., Суджаева Г.И., Фролова В.А., Белоусова Н.В., Ищенко И.В. Проблема гиподинамии у студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. мат-лов XVI Всерос. науч.-практ. конф. 2017. С. 126-132.

УДК 612.66+796.0

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Грец И.А., Живуцкая И.А., Булкова Т.М.

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. Целью исследования явилось изучение особенностей психического и физического состояния женщин 35-55 лет. Анализ научно-практической и методической литературы позволил выявить специфику психофизического состояния, а также установить заболевания, распространенные среди исследуемого контингента. Результаты работы могут быть использованы научными и практическими работниками, как для дальнейшего изучения предмета исследования, так и для составления программ занятий по оздоровительной физической культуре с женщинами данного возрастного периода.

Ключевые слова: женщины, второй период зрелого возраста, состояние здоровья, климактерий.

PECULIARITIES OF PSYCHOPHYSICAL STATUS OF WOMEN OF THE SECOND PERIOD OF MATURE AGE

Grets I.A., Zhivutskaya I.A., Bulkova T.M.

Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Smolensk, Russia

Abstract. The purpose of the research was to study the characteristics of the mental and physical status of women of 35-55 years old. The analysis of scientific, practical and methodological literature made it possible to identify the specificity of the psychophysical status, and also to establish the diseases of the research contingent. The results of the study can be used by researchers and practitioners, both for further study of the subject of the research, and for draw-



ing up programs of recreational physical culture trainings with women of this age.

Key-words: women, the second period of mature age, health status, climacteric.

Актуальность исследования. По замечанию О. В. Армашевской и Л. Ю. Чучалиной (2017), состояние здоровья населения России большое влияние оказывают противоречивые социальные, политические и экономические изменений, и ведущим компонентом стратегии здравоохранения является профилактика и укрепление здоровья. Благополучие нации во многом зависит от сохранности здоровья женщин, что является одной из важнейших задач, стоящих перед современным обществом. В настоящее время отмечена устойчивая тенденция к ухудшению здоровья женщин зрелого возраста, предотвратить которую можно с помощью регулярных занятий физическими упражнениями.

Результаты исследования и их обсуждение. После 35 лет происходит постепенное снижение функциональных возможностей всех органов и систем женского организма. Зачастую возникает атрофия и дистрофия, происходит видоизменение белковых структур, замещение соединительной и жировой тканью функциональных клеток органов, что приводит к дегенеративным изменениям опорно-двигательного аппарата.

Данный возрастной интервал характеризуется как снижением уровня функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы женщин, так и повышением хрупкости костей, что происходит в процессе перестройки эндокринной системы. Наиболее значительные изменения происходят в психофизическом состоянии женщин, обусловленные возрастными гормональными изменениями при вступлении в климактерий. Данный физиологический период характеризуется инволюцией половой системы с прекращением функции деторождения, угасанием циклических процессов в репродуктивной системе, а также связанных с ней органах и системах. Средний возраст наступления менопаузы варьирует от 45 до 55 лет [4, 6, 9, 10].

Первыми в климактерии из слаженной работы эндокринной системы начинают выходить яичники, склеротические изменения в кровеносных сосудах которых начинаются после 30 лет. Особенности течения климакса в значительной степени зависят от функционального состояния различных отделов центральной нервной системы. Недостаточность регуляторных механизмов не в состоянии компенсировать возникающие отклонения в результате воздействия факторов внешней и внутренней среды, что может привести к развитию климактерического синдрома, который возникает примерно у 25 – 50% женщин и осложняет естественное течение климактерия. Как правило, легкие формы данного синдрома обычно проходят без лечения, однако 10-12% вынуждены обращаться за помощью к врачу [3].

Всевозможные климактерические расстройства можно разделить на ранние: вазомоторные (приливы жара, озноб и дрожь в теле, гипергидроз, головные боли, высокое или низкое кровяное давление, учащенное сердцебиение), эмоционально-вегетативные (повышенная возбудимость, нарушение сна, слабость, ухудшение памяти и внимания, снижение либидо); средневременные: урогенитальные (сухость слизистых, болевые ощущения при половом акте, уретральная инфекция, цисталгия, недержание), дерматические (сухость кожи, повышенная ломкость ногтей, выпадение волос потеря кожей упругости); поздние: заболевания сердечно-сосудистой (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (ИБС), повышенное артериальное давление), опорно-двигательной (остеопороз, остеоартриты), неврологической (болезнь Альцгеймера) систем.

В большинстве случаев в перименопаузе у женщин имеются хронические заболевания, существенно снижая качество жизни и обуславливая более тяжелое протекание климакса. Именно в период климактерия женщины чаще всего обращаются к врачу. Основные жалобы – рост массы тела, быстрая смена настроения, нервозность, боль в



суставах конечностей и позвоночнике [1].

И.А. Грец (2001) отметила, что начиная с 35-летнего возраста у женщин наблюдается разрежение костной ткани: до периода менопаузы потеря костной массы составляет 0,3% в год, после – 1%. В силу данной особенности среди женщин чаще, чем среди мужчин встречаются такие заболевания как остеопороз, остеоартроз и остеохондроз. К 40 годам существенно возрастает вероятность заболевания женщин раком молочной железы. После наступления климакса значительно увеличивается число сердечных приступов, что обусловлено снижением предупреждающего воздействия эстрогенов.

А. Г. Пикурова (2004) выявила, что 42,5% женщин 30-45 лет обладают избыточным весом; 38,3% имеют нормальную массу тела; 19,2% – недостаточный вес. Полученные автором данные о составе массы тела исследуемых женщин показали существенное повышение доли жировой (в среднем на 7,4%) и снижение мышечной (в среднем на 3,1кг) массы относительно женщин до 30 лет. Анализ состояния здоровья данной возрастной группы женщин показал, что 89,4% в течение года болели простудными и респираторными заболеваниями; 44,6% отмечали расстройства мочеполовой системы; 37,5% страдали от нарушений артериального давления; 30,8% испытывали боли в спине и суставах.

О.В. Сапожникова (2011) акцентирует внимание на том, что для женщин второго зрелого возраста характерны неизбежные инволюционные изменения морфофункционального статуса, которые могут быть оптимизированы посредством правильно организованной физической тренировки.

Исследование состояния здоровья женщин 35-45 лет, осуществленное И.М. Товстоног (2011) показало, существенное снижение работоспособности функциональных систем, что объясняется возрастным ускорением инволюционных процессов и ухудшением адаптационных возможностей их организма. Большая часть показателей физического состояния женщин соответствовала среднему и ниже среднему уровню.

В процессе обследования установлено, что у большинства женщин 35-45 лет зафиксирована повышенная масса тела, выявлен низкий уровень жизненного индекса, показатели кровяного давления и частоты сердечных сокращений в покое соответствовали верхней границе нормы.

А.В. Шаравьева (2016), характеризуя состояние здоровья женщин старшей подгруппы (45-55 лет) зрелого возраста, отмечает, что у 50% обследуемых установлена избыточная масса тела; 45% – повышенное артериальное давление, учащенное сердцебиение, гипергликемия; 50 % – болезни опорно-двигательного аппарата. Автор отметила общее снижение работы органов чувств.

Исследование психофизического состояния женщин-педагогов 45 – 55 лет, осуществленное А.С. Орлан (2017) по методике Г.Л. Апанасенко, показало, что более чем у половины (52%) обследуемых женщин здоровье соответствует «низкому» и «ниже среднего» уровням здоровья; менее трети (28%) достигли уровня «средний»; 16% – уровня «выше среднего». Количество баллов, соответствующего «высокому» уровню здоровья по используемой шкале, не набрала ни одна испытуемая. Автор отметила, что у 2/3 обследуемых женщин индекс массы тела (ИМТ) превышает норму: у 45% участников исследования показатели ИМТ соответствуют пограничному с ожирением состоянию; у 35% испытуемых ИМТ находится в пределах нормы; у 20% отмечено ожирение I степени. Результаты оценки возможностей дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) показали, что более чем у половины (61%) респондентов резервы легких находятся на уровне ниже среднего, у 12% – находятся на нижней границе нормы. Данные пробы Морхауза свидетельствуют, что 62% женщин имеют низкий уровень функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Почти у половины участниц ис-



следования (48%) отмечены низкие функциональные возможности системы дыхания согласно показателям жизненной емкости легких (ЖЕЛ).

О.В. Армашевская, Л.Ю. Чучалина (2017) указали, что на самочувствие женщин в климактерическом периоде оказывает влияние не только объективное состояние их здоровья, но и личностные психологические особенности, которые способствуют или затрудняют адаптацию в переходном периоде. Наблюдаются раздражительность, бессонница, нарушения памяти, неврозы и депрессии. Указанные симптомы реже встречаются у образованных женщин с активным образом жизни.

А.С. Орлан (2016) полагает, что уменьшение двигательной активности женщин 45-55 лет связано с началом физиологических перестроек в климактерическом периоде и, одновременно, социальными изменениями в жизни, зачастую приводящими к росту психосоциального напряжения. Осуществленное автором тестирование женщин педагогов 45-55 лет по цветовому тесту Люшера показало, что почти две трети (65%) респондентов испытывают психоэмоциональное напряжение.

Заключение. Таким образом, для женщин второго периода зрелого возраста характерно ухудшение общего психофизического состояния. Данные процессы обусловлены с одной стороны, естественными инволюционными изменениями, с другой – негативными факторами внешней среды и недостаточной двигательной активностью изучаемой возрастной группы.

Основными заболеваниями, с которыми сталкиваются женщины в данный период, являются: со стороны сердечно-сосудистой системы – тахикардия, гипертония, ИБС; опорно-двигательного аппарата – боли в спине и суставах различного генеза, снижение минерализации костной ткани; нервной системы – вегето-сосудистая дистония, неврозы, депрессивные состояния; нередко ожирение, гипергликемия, заболевания мочеполовой системы. В данном возрастном интервале происходит постепенное изменение гормонального статуса женщин, их вступление в климактерический период. Указанные выше заболевания зачастую осложняют течение климактерия, являясь предпосылками для развития климактерического синдрома, но, нередко, являются последствием тяжело протекающего климакса.

В то же время, данные научных и практических исследований [2, 4, 7, 9] свидетельствуют, что характер возрастных изменений общего психофизического состояния и морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата зависит от образа жизни, содержания и направленности физической активности человека. Регулярные занятия оздоровительной физической культурой способствуют замедлению естественных инволюционных процессов в организме женщин и общему повышению их качества жизни.

Список литературы

1. Армашевская О.В., Чучалина Л.Ю. Особенности состояния здоровья женщин зрелого возраста // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 1. URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=26127> (Дата обращения: 22.05.2017).
2. Грец И.А. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной физической культурой для женщин 30-40 лет: дис. ... канд. пед. наук. Смоленск: СГИФК, 2001. 129 с.
3. О вашем здоровье, женщины / М.Н. Кузнецова, В.П. Сметник, О.Г. Фролова и др.; под ред. В.И. Кулакова. Москва: Медицина, 1990. 223 с.
4. Орлан А.С. Мотивационно-ценностные ориентиры к занятиям оздоровительной физической культурой женщин – педагогов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 3 (133). С. 173-177.
5. Пикурова А.Г. Комплексное использование средств двигательной реабилитации в оздоровительных занятиях с женщинами 30-45 лет: дис. ... канд. пед. наук / А.Г. Пикурова; СГИФК. Смоленск, 2004. 108 с.



6. Сапожникова О. В. Оздоровительная технология применения физических упражнений с отягощениями для женщин второго зрелого возраста // Теория и практика физической культуры. 2011. №9. С. 55-59.

7. Товстоног И.М. Рекреационно-оздоровительные занятия с женщинами 35-45 лет с использованием инновационного комплекса взаимодополняющих средств физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. М. Товстоног; СГАФКСТ. Смоленск, 2011. 21 с.

8. Чапаков Е.М., Федорова О.Н. Демографический портрет и мотивация к физкультурно-оздоровительным занятиям женщин, посещающих фитнес-центры // Царскосельские чтения. № XIV. Т. V. 2010. URL: <http://cyberleninka.ru/> (Дата обращения 18.05.2017).

9. Чирушкина А. Г. Индивидуальный подход к занятиям гимнастическими упражнениями с женщинами среднего возраста с учетом физического состояния и мотивации // Теория и практика физической культуры. 2011. №12. С. 7-10.

10. Шаравьева А. В. Модель совершенствования функционального состояния и телосложения женщин на основе аквафитнеса // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал. 2016. №1. С. 72-74.

УДК 796/799

НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ЗНАЧИМОСТИ ОТДЕЛЬНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

¹Гуреев Н.В., ²Гуреева Ю.Н.

¹Электростальский институт (филиал) Московского политехнического университета, г. Электросталь, Россия

²Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия №9», г. Электросталь, Россия

Аннотация. В статье анализируются несколько подходов к определению важности отдельных функций организма в образе жизни человека. Осуществляется попытка выстроить эти функции в порядке их значимости для здорового образа жизни. Даются рекомендации по их осуществлению в повседневной жизни.

Ключевые слова: функция, значимость, образ жизни.

APPROACHES TO DETERMINE THE SIGNIFICANCE OF SOME COMPONENTS OF HEALTHY LIFESTYLE

¹Gureev N.V., ²Gureeva J.N.

¹Elektrostal branch of Moscow Polytechnic University, Elektrostal, Russia

²Municipal Educational Institution «Gymnasium №9», Elektrostal, Russia

Abstract. The article analyses approaches to determine the significance of some body functions for healthy lifestyle. There is an attempt to arrange the functions in order of importance for life. The article gives some recommendations for the implementation of these functions in everyday life.

Key-words: function, significance, lifestyle.

Введение. Повседневными составляющими здоровый образ жизни человека являются: дыхание, потребление жидкости, питание, сон, выделительные функции, приспособление к температурным изменениям окружающей среды, двигательная активность, общение, потребление информации и некоторые другие.

Мы решили попытаться расставить составляющие здорового образа жизни по их значимости для здоровья человека чтобы знать с какой повседневной составляющей следует начать совершенствование образа жизни. При этом подходов к определению важности составляющих здоровый образ жизни может быть несколько. Остановимся на некоторых из них:



1. Невозможность продолжения жизни без данной функции. При таком подходе на первое место выходит дыхание так как без доступа кислорода в течение 4 минут начинают происходить необратимые изменения в головном мозгу. На втором месте оказывается сердцебиение, то есть наступает клиническая смерть, когда необратимые изменения начинаются через 6-7 минут. На третьем месте оказывается способность сопротивляться переохлаждению. Так неожиданно оказавшись в ледяной воде человек может прожить только 11 минут. Четвертую позицию занимают выделительные функции, так как при отказе почек смерть наступает через 4-5 дней, а при невозможности дефекации через 6-7 дней. На пятом-шестом месте стоят функции потребление жидкости и сон, без которых человек может прожить толь чуть больше недели. На седьмом месте прием пищи, без которой человек может оставаться живым более 40 дней. На восьмом месте – отсутствие движения скелетной мускулатуры, отсутствие которого сокращает жизнь. Но не приводит к летальному исходу (парализованные люди бывает живут десятилетия). Отсутствие общения с себе подобными и отсутствие информации об окружающем мире очень укорачивает жизнь, но чаще всего не приводит к летальным последствиям (недаром для наказания заключенных используют одиночные камеры, лишают права переписки, свиданий).

2. Частота повторяемости функции. Чем чаще в повседневной жизни она повторяется, тем она важнее. В этом случае: на первое место выходит сердцебиение (оно повторяется в норме 60-80 раз в минуту); на втором – дыхание, повторяется 15 раз в минуту; на третьем теплообмен (ведь тепло производится постоянно пока сокращаются сердечная и дыхательные мышцы); на четвертом месте – выделительные функции: диурез 5-7 раз, (дефекация 1 раз) в сутки; на пятом месте потребление жидкости 4-5 раз; на шестом – прием пищи, 4-5 раз; на седьмом – сон, 1-2 раза в сутки. Двигательная активность не выступает как самостоятельная функция, но в выполнении и совершенствовании всех функций играет огромную роль, и неслучайно наказания, связанные с ограничением движений, одни из самых чувствительных (поставить в угол, не пустить гулять).

3. Надежность защиты органа, обеспечивающего какую-то функцию, говорит о ее важности. Наиболее защищен мозг человека (головной помещен в костяной череп, спинной-в позвоночник, костный – в трубчатые кости скелета). На второй позиции по этому показателю сердце и легкие, которые помещены в грудную клетку, состоящую из ребер, а со спины прикрыты еще и лопатками. Ребрами же, хотя и в меньшей степени защищены желудок и печень человека. На третьем месте: выделительные и половые органы, которые с трех сторон прикрыты подвздошными костями и крестцом. В меньшей степени защищены почки и кишечник. Неслучайно, в экстремальной ситуации, группируясь человек прикрывает брюшную полость бедрами. Скелетная мускулатура прикрыта только подкожной жировой клетчаткой и кожей, да и сами мышцы являются защитой для более важных органов.

Защищенностью функции можно считать и дублирование органов или разделение органов на отдельные доли, когда утрата органа или его части не приводит к летальному исходу указывает на его значимость. Парными органами являются органы дыхания (нос, рот дублируют друг друга, бронхи и легкие) и выделения (почки, к стати следует напомнить, что жидкость выделяется из организма в виде пота и через кожу, а углекислый газ через легкие), парными являются некоторые органы чувств (глаза, уши, ноздри, конечности ,а также внутренние половые органы, доли головного мозга). Важность дыхания подтверждается тем, что для обмена дыхательных газов сконструирован целый круг кровообращения (малый). В тоже время такие несомненно жизненно-важные органы как сердце, печень, кишечник имеются только в единственном числе. Более того человечеству удалось создать искусственное сердце, почку, а функции пе-



чени и кишечника искусственно заменить пока не можем, только пересадкой органа.

При еще одном подходе к первостепенной важности отдельных систем организма можно считать степень обеспечения органа питанием и кислородом. Так, головной мозг питают две сонные артерии, в то время как пострадавшие сосуды сердца приходится стенировать или шунтировать. Кроме того, усвоение большинством органов человека глюкозы невозможно без инсулина, а головной мозг, почки, сетчатка глаз, нервные волокна, кровеносные сосуды, эритроциты способны усваивать глюкозу без присутствия инсулина.

В таблице представлен расчет значимости составляющих образ жизни человека по вышеперечисленным показателям.

Таблица

Расчет значимости составляющих образ жизни человека

N п \ п	Функции	Значимость	Невозможность продолжения жизни	Частота повторяемости функции	Защищенность функции	Сумма мест	Общее место
1	Дыхание		1	2	2	5	2
2	Сердечно-сосудистая система		2	1	3	6	3
3	Теплообмен		3	3	4	10	4
4	Выделительные функции		4	4	6	14	5
5	Сон		5-6	6	7	18,5	8
6	Потребление жидкости		5-6	5	5	15,5	6
7	Питание		7	7	5	19	9
8	Двигательная активность		8	8	8	24	10
9	Центральная нервная система		1	1	1	3	1
10	Органы чувств		93		5	17	7

Из выше представленного в таблице можно сделать следующие **рекомендации**:

1. Отдых центральной нервной системе может обеспечить комфортный сон.
2. Дыхание: почти во всех случаях на открытом воздухе атмосфера чище, чем в помещении, а брюшное дыхание еще и массирует кишечник, так что легкая прогулка после приема пищи особенно полезна.
3. Состояние сердечно-сосудистой системы можно контролировать систематическим наблюдением за артериальным давлением и пульсом.
4. Любой метод закаливания, хотя бы полоскание горла во время чистки зубов является полезным.
5. Удовлетворение потребностей выделительных функций должно осуществляться при первых позывах.
6. Ограничение в потреблении жидкости возможно только по медицинским показаниям, ведь человек на 70% состоит из воды и большинство химических реакций в организме осуществляется в жидкой среде или с образованием воды.
7. Органы чувств обеспечивают связь с окружающей средой (так зрение более чем на 80).
8. Сон является абсолютным отдыхом для организма.
9. Питание обеспечивает организм энергией и строительными материалами (белками), а неправильно организованное приводит к изнашиванию пищеварительной системы, а переядание к изнашиванию всего организма.
10. Умеренная двигательная активность благоприятно отражается на всех вышеперечисленных составляющих жизни человека, поэтому должна быть обязательной составляющей жизни современного человека.



Список литературы

1. Александров А.Ю., Гуреев Н.В. Здоровый образ жизни студента // Проблемы обществоведения: сб. науч. ст. Электросталь: ЭПИ МИСиС, 2005. С. 123.
2. Гуреев Н.В. Основные составляющие здорового образа жизни // Сборник научных трудов. ЭФ МИСиС (Технологического Университета). 1998. С. 199-204.
3. Гуреев Н.В. Некоторые составляющие здорового образа жизни студента // Обществоведение в МИСиС. 2002. №12. С. 45-56.
4. Лисицын Ю.П. Концепция формирования здорового образа жизни // Комплексные социально-гигиенические исследования. Концепция формирования здорового образа жизни: сб. науч. тр. М., 1991. С. 3- 27.
5. Lydiard A., Gilmour Garth. Jogging with Lydiard. Auckland: Hodder & Stoughton Ltd. 1998. ISBN 0-340-32363-9.

УДК 796/799

ВАЛЬС XIX ВЕКА, КАК СПОСОБ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Долганова Т.А., Буркова А.М.

Уральский федеральный университет им. Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос о том, что вальс XIX века может быть эффективным способом танцевально-двигательной терапии, так как оба направления имеют схожие черты и принципы

Ключевые слова: танцевально-двигательная терапия, коммуникация, танец, вальс.

21ST CENTURY WALTZ AS A METHOD OF DANCE MOVEMENT THERAPY

Dolganova T. A., Burkova A.M.

*Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin,
Ekaterinburg, Russia*

Abstract. This article discusses the issue that 21st century Waltz can be an effective way of dance movement therapy, as both disciplines have similar features and principles.

Key-words: dance movement therapy, communication, dance, waltz.

Актуальность данного исследования обуславливается перспективностью развития двух вышеуказанных направлений, как единого целого.

Основываясь на опыте, в основном зарубежных авторов, была выдвинута **гипотеза**, что несмотря на малоизученность историко-бытового танца, в частности вальса, и танцевально-двигательной терапии в России, вальс XIX века может быть эффективным способом танцевально-двигательной терапии, а именно: решать проблемы, связанные с межличностными коммуникациями.

Значимость выдвинутой гипотезы обуславливается тем, что программа занятий с использованием методик танцевально-двигательной терапии, а также относительная легкость и доступность движений, входящих в состав вальсовых композиций, возможность их последующего усложнения, изменения темпа выполнения, позволяет делать занятия не только доступными, но и перспективными для использования лицами различного пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Конец XVIII - первая треть XIX века — вальс только начинает свой путь в европейских бальных залах, что приводит к неоднозначной реакции консервативно настроенного общества на современный танец. Моду на вальс сравнивали с модой на курение табака: все осуждали «вульгарный» танец, но всем хотелось попробовать хоть один тур [3, с. 67]. Вальс считали тогда самым эротичным танцем потому, что партнер поддерживал даму за



талию и стоял к ней лицом в анфас. Непристойными для начала XIX века были и стремительные долгие вращения. В вальсе партнеры по танцу были связаны более органично, могли позволить себе в общении больше «свободы». Вальс противопоставлялся классическим бальным танцам как однообразный, страстный, безумный, опасный [6]. Но, проникнув в бальный обиход в конце XVIII века, к 1810-м годам вальс завоевал сердца молодежи и на протяжении целого столетия уже не уступал своих позиций [4].

Стоит отметить, что появление вальса повлекло за собой изменение устройства бала, его характера. А рассматривать историю развития и распространения в XIX веке бальных танцев, объединенных общим названием «Вальс» [8] не целесообразно без рассмотрения его в едином комплексе с бальной культурой того времени, так как главной составляющей любого бального вечера являлся – танец.

Некоторые авторы сравнивают модные бальные танцы, в частности вальс, с игрой: «Это ни что иное, как шумная игра, лишенная смысла и разнообразия словно движение мельничной лошади...» [10, с.55-56]. Другие исследователи понимают бал как своего рода игру или театральный спектакль. А.В. Колесникова подчеркивает: «Многими чертами бал напоминает игру... В композиции бала просматривается определенное движение: она всегда имеет свою завязку, развитие сюжета и развязку. Танец по своей природе тоже игра». Т.В. Цивьян считает, что бал очень близок театральному действию, сравнивает его с игрой актеров, ориентированной на партнеров и на зал. Из вышеприведенных цитат можно предположить, что бальная культура постепенно превращалась из церемонии в развлекательное мероприятие [6].

Так что же принято понимать под термином «бал» и как он может быть взаимосвязан с танцевально-двигательной терапией?

В рамках данной работы интересными представляются определения ниже цитируемых авторов. По мнению Ю.М. Лотмана, «Бал – это область непринужденного общения, светского отдыха» [7]. О.В. Борог понимает бал, как «форму диалога (на высоком уровне)» [2]. Несмотря на то, что зачатки теории танцевально-двигательной терапии стали появляться значительно позже (в конце 1950-х гг. в Европе и США в 1990-е годы – в России), чем в моду вошел «новый танец» – вальс. По нашему мнению, бальная культура XIX века, и, в частности, вальс, имеют общие черты, принципы.

В первую очередь принцип, что танец – это коммуникация, не только с другими людьми, но и с самим собой, окружающим миром; танец – это единое целое, триада мысли-чувства-поведение; что мы обращаемся к творческим ресурсам человека, как к неиссякаемому источнику жизненной силы [1].

Общие черты также можно отметить в концепции танцовщицы, первой применившей танец в качестве терапии в 1940-50-ых годах в Америке. В основу своей концепции, Мэриан Чейс сформулировала положение, что «танец – это коммуникация, которая относится к основным человеческим потребностям». Мэриан Чейс перерабатывала, совершенствовала и расширяла свои идеи и постепенно создала принципы и методы, которые сейчас рассматривают как теоретическую основу танцевальной терапии.

На данный момент танцевально-двигательная терапия уже выделена в самостоятельное направление психотерапии. Значительно расширился круг ее применения. В контексте данной работы рассмотреть все различные направления танцевально-двигательной терапии не представляется возможным. Стоит лишь отметить, что все они используют танец как средство самовыражения и общения [5, с. 65], способа установить или восстановить межличностную коммуникацию. Практически каждый зрелый танцевальный терапевт находит свою позицию: кто-то больше сосредотачивается на экспрессивном выражении и развитии качеств движения, кто-то – на изменении способа телесного существования, кто-то – на отношениях в группе и изменении способов



взаимодействия [5, с. 78].

Обращаясь к более поздним статьям современных американских авторов, датированных после 2000 года (Sheila Jain and David R. Brown; Patricia P. Capello), в области танцевальной психотерапии можно сделать вывод о существенном смещении акцента в использовании танца. Танец как способ психотерапевтического лечения уступает место танцу, как способу психокоррекции. Танец признается действенным способом установления и поддержания межличностных отношений, восстановления отношений в семье, необходимых для более комфортного, здорового образа жизни и полноценной адаптации в социуме [9]. Подчеркивается актуальность танца в рекреационной и реабилитационной сфере, особенно для людей среднего возраста, несущих основную экономическую нагрузку.

Ряд предпосылок, повлекли за собой возникновение нового направления – интегративная танцевально-двигательная терапия, основанная на объединении различных подходов, вначале рассматривавшихся как противоречащие, несовместимые. В частности, многие танцтерапевты соединяют терапевтический подход и определенное направление танца (например, фламенко или танец живота). Танцевально-двигательная терапия открыта любым направлениям и стилям танца [5, с. 124].

Заключение. Основываясь на приведенных выше цитатах и утверждениях, можно подтвердить выдвинутую гипотезу, что вальс XIX века может быть эффективным способом танцевально-двигательной терапии, а именно: решать проблемы, связанные с межличностными коммуникациями, так как оба направления имеют схожие черты и принципы, а возникновение в XXI веке интегративного подхода является перспективным направлением для изучения их, как единого целого.

Список литературы

1. Бирюкова И.В. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души [Электронный ресурс] // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. №1-2. URL: <http://www.studmed.ru/docs/document16373/> журнал-практической-психологии-и-психоанализа-2001-1-2?page=46.
2. Борог О.В. Общедоступный бал как социально-психологический феномен / О.В. Борог // Мир психологии. 1996. № 2. С. 54.
3. Глушковский А.П. Воспоминания балетмейстера. Л., 1940. 67 с.
4. Груцынова А.П. От классического менуэта – к романтическому вальсу // Альманах современной науки и образования. 2009. № 11 (30). С.33-35.
5. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. М., 2005. 392 с.
6. Короткова М.В. Балльная культура московского дворянства в XVIII - первой половине XIX в.: официальная церемония, развлечение или любовная игра? // Вестник РУДН, серия История России. 2008. № 2. С.5-20.
7. Лотман Ю.М. Беседы о русской культуре. Быт и традиции русского дворянства XVIII-начала XIX вв. СПб, 1994. 91 с.
8. Мачехин А.К. Вальс в XIX веке (обзорная статья) [Электронный ресурс]. Киев, 2010-2011. URL: <http://hda.org.ru/lib/25/>.
9. Capello, Patricia P. Men in Dance/Movement Therapy/International Panel // York: American Dance Therapy Association. 2011. P. 10.
10. Yates G. The ball or A glance at Almack's in 1829. London, 1829.



УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

¹Зотин В.В., ²Глушков А.С.

¹Сибирский Государственный Университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

²Инженерно-экономический институт, г. Красноярск, Россия

Аннотация. В работе рассматривается роль физической культуры при сахарном диабете у студентов. Вследствие чего она возникает и почему все же стоит заниматься физической культурой при данном заболевании.

Ключевые слова: сахарный диабет, физическая культура, сахар, инсулин.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE IN DIABETES

¹Zotin V.V., ²Glushkov A.S.

¹Siberian State University of Science and Technology named after Academician M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia

²Engineering-economic Institute, Krasnoyarsk, Russia

Abstract. The paper examines the role of physical culture in diabetes in students. The worthiness of diabetic students' engagement in physical culture is discussed.

Key-words: diabetes, physical culture, sugar, insulin.

Введение. Сахарный диабет является одной из самых главных причин смертности населения земли [1]. При данном заболевании страдает весь организм человека и доходит до гангрены, которая потом заканчивается ампутацией конечностей. На данный момент в России более 10 миллионов заболевших сахарным диабетом. Диабет может развиваться как самостоятельно, так и на фоне наследственных факторов [3].

В наше время молодежь является также носителем данного заболевания, которая является неизлечимым (болезнь можно только предупреждать различными препаратами, ограничениями в еде, а также комплексом лечебной физической культуры). Т.е. человеку приходится высчитывать количество инсулина при приёме пищи, отказываться от различных вредных привычек (отказ от алкоголя, курения).

Почему же такое происходит? В последнее время наш мир ведёт малоподвижный образ, в связи с современными технологиями, к сожалению, это способствует развитию не только сахарного диабета, но и также какой-либо из сердечных патологий [3]. Регулярные занятия утренней гимнастикой, лечебной физкультурой в соблюдении со строжайшими диетами и лекарствами дают исключительно положительный эффект [2].

Решить данную проблему для лиц, страдающих сахарным диабетом, возможно с помощью средств лечебной физической культуры [1, 3]. Средства ЛФК помогут снизить гипергликемию (у инсулинонезависимых), а также будут способствовать повышению действия специальных медицинских препаратов (у инсулинозависимых людей).

Целями лечебно-физической культуры является:

- 1) улучшение функций работы сердца, лёгких, т.е. повышение физических качеств;
- 2) противодействие проявлениям различных макро-/микро- агниопатий.

Не исключается такое, что вдобавок с сахарным диабетом присутствует какая-либо патология сердца, то программа составляется исключительно врачом и делается для того, чтобы не перегружать организм в целом. Несмотря на это, противопоказания к занятиям физкультурой всё же есть: например признаки коматозного/обморочного состояния.

По словам медиков, уровень сахара в крови повышается после сна. Лечебная утренняя гимнастика и приём таблеток приводят к снижению сахара. Врачами сделан вывод, что занятия спортом способствует тому, что у человека будет зафиксирован са-



хар в норме. Как поддерживать норму сахара в крови? Всё банально просто: не лежать до последнего утром в кровати, а выйти на прогулку, пробежку. На занятиях по физкультуре выполнять все рекомендации преподавателя по физкультуре. Применять различные игры, связанные с подвижным образом жизни.

Было замечено, что любое занятие каким-либо видом спорта – способствует приведению уровня сахара в крови в норму.

Комплекс упражнений, назначенный врачом, нужно выполнять в соответствии с рекомендациями: дыхание должно быть не сбитым, свободным, ритмичным, обязательно через нос. Выдыхаем воздуха больше, чем вдыхаем. Если у человека ослаблен организм, то упражнения делаются не на упор выносливости, а на чистое и свободное выполнение. О полезности занятия можно судить по состоянию организма студента. Если у него состояние после занятия хорошее, то со временем нагрузку можно увеличивать. Но если человек чувствует недомогание (слабость, усталость) то преподаватель должен наряду с врачом составить грамотную новую программу, которая позволит человеку дальше заниматься физкультурой.

В лечебную гимнастику врач с преподавателем включают и игры, и упражнения с каким-либо сопротивлением. После занятия обязательным фактором является принятие душа, расслабляющей ванны, в противном случае, даже банальные обтирания.

Человеку полезно заниматься утренней гимнастикой (которая иногда проводится на радио). Прогулки, работа на огороде, физический лёгкий труд, но если он вызывает у человека усталость, то следует это прекратить.

Существенный минус данного заболевания – человек никогда не сможет вернуться в обычную группу по физкультуре (как, например может это сделать человек с сердечной патологией, потому что у того по принятию лекарственных препаратов у него приходит состояние в норму и по истечению некоторого времени может быть официально исключен из лечебно-физической культуры).

Выводы. На основании вышесказанного можно сделать вывод о том что сахарный диабет в сфере физической культуры очень изменчив, потому что благодаря спорту, человек поддерживает (тем самым и предупреждает) сахарный диабет и держит его в состоянии нормы благодаря также правильному питанию и приёму назначенных доктором таблеток. К сожалению, учёные не выявили специфику данного заболевания, и оно на данный момент остаётся всё также неизлечимым и смертность с каждым годом продолжает повышаться.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль: учеб. для студ. мед. вузов. М.: МИА, 2013. 598 с.
2. Зотин В.В., Иванова А.Н. Лечебная и адаптивная физическая культура // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: сб. тр. всеросс. науч. практ. конф. Томск, 2016. С. 151-154.
3. Реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / под ред. И.Н. Макаровой. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. 304 с.



УДК 796.01:612

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ АСИММЕТРИИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Катрич Л.В., Бугаец Я.Е., Гец В.В.

*Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма,
г. Краснодар, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты тестирования и анализа моторных и сенсорных асимметрий у спортсменов, мужчин и женщин, занимающихся тяжелой атлетикой. Установлены индивидуальные профили латерального доминирования у представителей данной специализации. Определены гендерные предпочтения в занятии тяжелой атлетикой спортсменов с разной латерализацией моторных и сенсорных функций.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, гендерные, асимметрия, профиль асимметрии.

THE GENDER SPECIFICITY OF INDIVIDUAL PROFILE ASYMMETRY IN WEIGHTLIFTING

Katrich L.V., Bugayets Y.E., Gets V.V.

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar, Russia

Abstract. The article presents the test results of sensory and motor asymmetry in weightlifters (males and females). The individual profiles of lateral domination in weightlifters are designed. Gender preferences for weightlifting athletes with different domination of sensory and motor functions are determined.

Keywords: weightlifting, gender, asymmetry, asymmetry profile.

Введение. Гендерные особенности организма проявляются на всех уровнях организации индивидуума. Представители женского и мужского пола обладают разными анатомическими, психофизиологическими, функциональными, социальными признаками и качествами. Некоторые гендерные различия связаны с особенностями межполушарной асимметрии и латерализацией функций мозга у представителей разного пола [2, 4]. В исследованиях установлено, что у мужчин нейронов больше, теменные доли, особенно левое, крупнее, что позволяет им лучше оценивать время, скорость, трехмерное восприятие объекта, ориентироваться в пространстве. Однако у женщин хорошо развитое мозолистое тело лучше обеспечивают взаимосвязь правого и левого полушария [7]. Благодаря этим дополнительным связям женщины быстрее обучаются [5, 8]. Эти и другие гендерные особенности мозга оказывают влияние на проявление функциональных возможностей при спортивной деятельности.

Одним из ведущих факторов, формирующих особенности двигательных функций, является специфичный индивидуальный профиль асимметрии (ИПА) мозга [1, 6]. Гендерные особенности ИПА спортсменов, специализирующихся в тяжелой атлетике представлены в очень ограниченном количестве работ. Поэтому изучение и анализ ИПА с учетом спортивной специализации и гендерной принадлежности спортсменов, на наш взгляд, представляется актуальным.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 50 спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой, из них 20 представителей мужского и 30 представительниц женского пола. Профиль латеральной организации мозга определяли методом, разработанным Н.Н. Брагиной и Т.А. Доброхотовой в модификации Е.М. Бердичевской [3].

Специфика латерализации моторных и сенсорных функций мозга у спортсменов разных специализаций является основой индивидуальности двигательной деятельности в спорте, а, следовательно, определяет процесс обучения и рост спортивного мастерства [8, 9].



Результаты исследования. В результате проведенного эксперимента было установлено, что из 20 исследуемых мужчин ведущую правую руку имели 80% спортсменов, левую – 20%, амбидекстральный тип моторики рук не был установлен. Определение моторного предпочтения нижних конечностей показало, что у 80% тяжелоатлетов ведущей ногой являлась правая, проявление левшества нижних конечностей не обнаруживалось, симметрия моторики была установлена у 20% исследуемых. Изучение латерализации зрительных предпочтений показало, что 70% мужчин имели ведущий правый глаз, 15% спортсмена – левый, у остальных – симметрия по зрению. В асимметрии слуха преобладала правосторонняя латерализация у 50% тяжелоатлетов, левосторонняя – у 45%, амбидекстрия слуха была зарегистрирована у 5% спортсменов.

У женщин, занимающихся тяжелой атлетикой, была установлена иная картина распределения моторных и сенсорных функций. Правый тип доминирования моторики как верхних, так и нижних конечностей обнаруживался у 43% спортсменок, левомоторное преимущество для работы рук составило 23%, ног – 36%. Необходимо отметить, что в отличие от мужчин 34% тяжелоатлеток имеют симметрию рук и 21% амбидекстрию ног. Сенсорное правое предпочтения по зрению и слуху у женщин, занимающихся тяжелой атлетикой, составило 37% и 43%, левостороннее доминирование 30% и 10% и амбидекстральный тип сенсорных функций 33% и 47% соответственно.

Таким образом, у спортсменов-мужчин, занимающихся тяжелой атлетикой, индивидуальный профиль асимметрии представлен 9 вариантами (таблица), причем наибольший процент (35%) составил правый вариант по четырем признакам («пппп»), 25% - вариант с тремя правыми признаками («пппЛ»), 10% - преимущественно левый тип («ЛЛАЛ») и остальные варианты ИПА составили по 5%.

Таблица

Распределение вариантов индивидуального профиля асимметрии у мужчин и женщин тяжелоатлетов

№ п\п	Мужчины		Женщины	
	ИПА	%	ИПА	%
1.	пппп	35	пппп	10
2.	пппЛ	25	ппАп	10
3.	ЛЛАЛ	10	пппЛ	10
4.	ЛЛЛЛ	5	АпАп	10
5.	пЛЛп	5	АЛЛп	6,7
6.	ппЛп	5	АЛАп	6,7
7.	ппАп	5	и другие	46,6
8.	пппА	5		
9.	ЛппЛ	5		
Всего:	9	100	14	100

Необходимо отметить, что мужчины тяжелоатлеты, с односторонней моторной асимметрией (пп и ЛЛ) составили абсолютное большинство (90%), с перекрестной (пЛ) – 10%. У женщин, занимающихся тяжелой атлетикой, ИПА был представлен 14 вариантами. Преимущественно правый тип составили варианты «пппп» - 10%, «ппАп» - 10% и «пппЛ» - 10%. Вариант с перекрестным моторным и сенсорным доминированием («АпАп») встречался в 10% случаев, по 6,7% варианты «АЛЛп» и «АЛАп». Суммарный процент других 8 вариантов ИПА составил 46,6%.



Таким образом, односторонняя моторная асимметрия (пп и ЛЛ) у женщин составляет только 40%, что более чем в 2 раза меньше по сравнению с мужчинами, а перекрестный тип моторики выражен в 6 раз больше.

Представление о степени доминирования латеральных предпочтений межполушарной асимметрии у тяжелоатлетов мужского и женского пола представлены на рис.

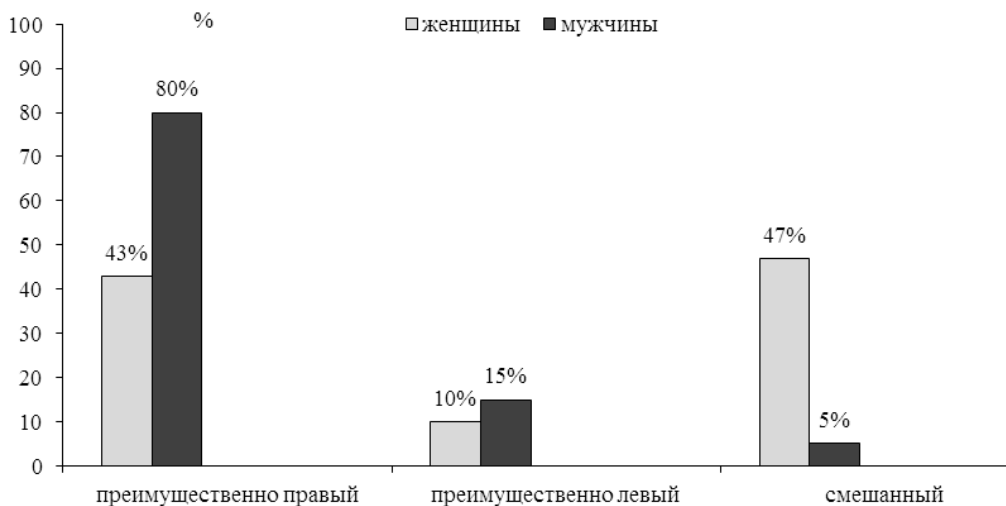


Рис. Латерализация межполушарных предпочтений у мужчин и женщин, занимающихся тяжелой атлетикой

У спортсменов, специализирующихся в тяжелой атлетике, по четырем признакам асимметрии преобладает сильное и полное «правшество», поэтому 80% спортсменов – мужчин имеют преимущественно правый тип доминирования, у женщин-тяжелоатлетов данный тип имеют только 43% исследуемых. Преимущественно левый тип доминирования у представителей мужского и женского пола не имеет значительных различий и составляет 10% и 15% соответственно. Смешанный тип моторных и сенсорных предпочтений установлен у 47% женщин, и только у 5% мужчин.

Заключение. Таким образом, у спортсменов-женщин, занимающихся тяжелой атлетикой, имеется более широкий спектр вариантов профилей функциональных асимметрий, чем у представителей мужского пола. Среди спортсменов мужчин, занимающихся тяжелой атлетикой, установлена, преимущественно правая латерализация межполушарных моторных и сенсорных функций, у женщин – смешанный, амбидекстральный тип доминирования. Мужчины тяжелоатлеты, с односторонней моторной асимметрией (пп и ЛЛ) составляют 90%, а с перекрестной (пЛ) – 10%, женщины с односторонней моторной асимметрией – 40%, а перекрестный тип моторики выражен в 6 раз больше, чем у мужчин, что необходимо учитывать при отборе, построении тренировочного и индивидуализации его в зависимости от индивидуального профиля асимметрии.

Список литературы

1. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Гронская А.С., Перминова Т.А., Огнерубова Л.А. Функциональные асимметрии в спорте: место, роль и перспективы исследования // Теория и практика физической культуры. 2004. №8. С. 22-24.
2. Амуц В.В. К вопросу об асимметрии структурной организации мозга мужчин и женщин // Функциональная межполушарная асимметрия: хрестоматия. М.: Научный мир. 2004. С. 214-218.
3. Бердичевская Е.М. Роль функциональной асимметрии мозга в возрастной динамике двигательной деятельности человека: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Е.М. Бердичевская.



Краснодар. 1999. 46 с.

4. Вольф Н.В., Разумникова О.М. Половые различия полушарных пространственно-временных паттернов ЭЭГ при воспроизведении вербальной информации // Физиология человека. 2004. Т. 30. № 3. С. 27-34.

5. Игнатова Ю.П., Макарова И.И., Зенина О.Ю., Аксенова А.В. Современные аспекты изучения функциональной межполушарной асимметрии мозга (обзор литературы) // Экология человека. 2016. № 9. С. 30-39.

6. Кабанов Ю.Н. Успешность спортивной деятельности и функциональная асимметрия головного мозга // Мир науки, культуры, образования. 2009. № 3. С. 194-201.

7. Тарасова И.В., Вольф Н. В., Разумникова О.М. Изменения мощности ЭЭГ при образном креативном мышлении у мужчин и женщин // Журнал высшей нервной деятельности. 2005. Т. 55. № 6. С. 762-767.

8. Тришин Е.С., Тришин А.С., Бердичевская Е.М., Катрич Л.В. Межполушарный профиль асимметрии как фактор, определяющий особенности центрального программирования позы в игровых видах спорта // Научные труды IV съезда физиологов СНГ. Сочи-Дагомыс. 2014. С. 251-252.

9. Чермит К.Д., Шаханова А.В., Заболотный А.Г. Спортивный латеростресс (научная гипотеза) // Теория и практика физической культуры. 2014. №11. С. 24-26.

УДК 316.6

ОЦЕНКА И АНАЛИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ 3 КУРСА СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ СИСТЕМЫ «ЧЕЛОВЕК-ЧЕЛОВЕК»

Коваленко Л. А., Галдуц А. А.

Сургутский государственный университет, Медицинский институт, Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты частотного анализа и оценки уровней развития парциального и интегративного уровня эмоционального интеллекта у студентов 3 курса из двух институтов БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутского государственного университета», обучающихся по специальностям и направлениям будущих профессий системы «человек-человек».

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоциональная осведомлённость, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций других людей.

ASSESSMENT AND ANALYSIS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN 3-YEAR STUDENTS OF THE SPECIALTIES OF THE "PERSON-TO-PERSON" SYSTEM

Kovalenko L. A., Galdunts A. A.

Surgut State University, Medical Institute, Surgut, Russia

Abstract. The article presents the results of frequency analysis and assessment of the levels of partial and integrative emotional intelligence among 3-year-students from two institutes of Surgut State University, studying in the specialties of the "person-to-person" system.

Key-words: emotional intelligence, emotional awareness, control of one's emotions, self-motivation, empathy, recognition of other people's emotions.

Актуальность исследований в области эмоционального интеллекта продолжает оставаться значимой и важной. Поскольку эмоциональный интеллект, как комплексное, психологическое образование, объединяет в себе способности личности к эффективному общению за счет понимания эмоций окружающих людей, развитых умений и навыков подстройки под эмоциональное состояние окружающего социума. Умения и навыки формирующие способности владеть собой и грамотно организовывать взаимодействие оказываются профессионально важными и незаменимыми, если речь идет о сферах



деятельности, подразумевающих непосредственное общение с окружающими. Е.А. Климов, классифицируя профессии врача, психолога, менеджера по связям с общественностью относит эти профессии к системе «человек-человек». Данная система обуславливает межличностное взаимодействие, взаимовлияние и общение, а также наличие профессионально важных качеств как коммуникативность и коммуникативная компетентность. Зарубежом изучением феномена эмоционального интеллекта занимались: Дж. Мейер, Д. Гоулман, Г. Орме. В отечественной психологии интерес к данному феномену проявили К.Н. Суханова, И.Н. Андреева, Е.П. Ильин и другие [2].

Цель данного исследования была направлена на оценку и анализ эмоционального интеллекта у студентов 3 курса специальностей и направлений обучения профессиям системы «человек-человек». Исследовательский интерес лежит в плоскости оценки и анализа способности студентов разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни: понимать эмоции и эмоциональную подоплеку отношений, использовать свои эмоции для решения задач, связанных с межличностными отношениями и профессиональной мотивацией. Вышеописанные способности необходимы для внутренней регуляции собственных эмоциональных состояний и для успешных воздействий на внешнюю среду, приводящих к регуляции не только собственных, но и чужих эмоций [1].

Методы исследования. В ходе исследования была использована методика Н. Холла, разработанная для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемой в эмоциях и управлении эмоциональной сферой на основе принятия решений. Стандартизированный опросник включает в себя 30 утверждений и содержит 5 шкал: 1) эмоциональная осведомленность; 2) управление эмоциями (скорее это эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность); 3) самомотивация (скорее это как раз произвольное управление своими эмоциями); 4) эмпатия; 5) распознавание эмоций других людей (скорее — умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей) [3].

В ходе исследования были сформированы 4 группы студентов из двух институтов БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутского государственного университета», обучающиеся по специальностям и направлениям будущих профессий системы «человек-человек»: клиническая психология (9 человек), реклама и связи с общественностью (9 человек), психология служебной деятельности (14 человек) и лечебное дело (10 человек). Всего в исследовании приняло участие 42 человека.

Результаты исследования. Результаты частотного анализа по 5 шкалам, формирующих интегративный показатель эмоционального интеллекта у студентов, представлены в таблицах 1-5 по трем уровням (низкий, средний, высокий).

Частотный анализ уровня эмоциональной осведомленности у студентов 3 курса по 4 группам представлен в таблице 1.

Таблица 1

Частотный анализ уровня эмоциональной осведомленности у студентов 3 курса

Группы обучения по специальностям и направлениям	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Клиническая психология	20%	80%	0%
Реклама и связи с общественностью	0%	50%	50%
Психология служебной деятельности	10%	50%	40%
Лечебное дело	20%	60%	10%

Эмоциональная осведомленность – это осознание и понимание своих эмоций, постоянное пополнение собственного словаря эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем другие осведомлены о своем внутреннем состоянии. Высокий уровень эмоциональной осведомленности обнаружен в группе



«Реклама и связи с общественностью» – у 50% респондентов, в группе «Психология служебной деятельности» – у 40% респондентов, в группе «Лечебное дело» – у 10%. В группе «Клиническая психология» у 80% студентов обнаружен средний уровень.

Частотный анализ уровня управления своими эмоциями у студентов 3 курса по 4 группам представлен в таблице 2.

Таблица 2

Частотный анализ уровня управления своими эмоциями у студентов 3 курса

Группы обучения по специальностям и направлениям	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Клиническая психология	80%	20%	0%
Реклама и связи с общественностью	50%	30%	10%
Психология служебной деятельности	70%	20%	10%
Лечебное дело	60%	20%	10%

Управление своими эмоциями – это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость, другими словами – произвольное управление своими эмоциями. Высокий уровень управления своими эмоциями в 3 группах (за исключением клинических психологов) обнаружен только у 10% респондентов.

Низкий уровень управления своими эмоциями преобладает в группе «Реклама и связи с общественностью» – у 50% респондентов, в группе «Психология служебной деятельности» – у 70% респондентов, в группе «Лечебное дело» – у 60%, в группе «Клиническая психология» – у 80% студентов обнаружен низкий уровень.

Частотный анализ уровня самомотивации у студентов 3 курса по 4 группам представлен в таблице 3. Самомотивация – это способность управления своим поведением, за счет управления эмоциями. Уровень самомотивации в 4 группах колеблется между низким и средним уровнями. Следует заметить, что низкий уровень преобладает в группе «Психология служебной деятельности» – у 50% респондентов, в группе «Лечебное дело» – у 50% респондентов, в группе «Клиническая психология» – у 50% респондентов. Это свидетельствует о том, что умение замотивировать себя с использованием собственных эмоций не позиционируется на высоком или среднем уровне у половины студентов исследуемых групп. В группе «Реклама и связи с общественностью» – у 60% респондентов превалирует средний уровень.

Таблица 3

Частотный анализ уровня самомотивации у студентов 3 курса

Группы обучения по специальностям и направлениям	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Клиническая психология	50%	50%	0%
Реклама и связи с общественностью	30%	60%	10%
Психология служебной деятельности	50%	30%	20%
Лечебное дело	50%	30%	20%

Частотный анализ уровня эмпатии у студентов 3 курса по 4 группам представлен в таблице 4.

Таблица 4

Частотный анализ уровня эмпатии у студентов 3 курса

Группы обучения по специальностям и направлениям	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Клиническая психология	20%	80%	0%
Реклама и связи с общественностью	10%	45%	45%
Психология служебной деятельности	10%	60%	30%
Лечебное дело	60%	20%	20%



Эмпатия – это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а так же готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе. Следует заметить, что низкий уровень преобладает в группе «Лечебное дело» – у 60% респондентов. В группе «Клиническая психология» – у 80% респондентов наблюдается средний уровень эмпатии. В группе «Психология служебной деятельности» – у 60% респондентов также выражен средний уровень. В группе «Реклама и связи с общественностью» – у 45% респондентов превалирует средний и высокий уровни. Это свидетельствует о том, что умение замотивировать себя с использованием собственных эмоций не позиционируется на высоком или среднем уровне у половины студентов исследуемых групп.

Частотный анализ уровня распознавания эмоций других людей у студентов 3 курса по 4 группам представлен в таблице 5.

Таблица 5

Частотный анализ уровня распознавания эмоций других людей у студентов 3 курса

Группы обучения по специальностям и направлениям	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Клиническая психология	10%	90%	0%
Реклама и связи с общественностью	10%	70%	20%
Психология служебной деятельности	10%	80%	10%
Лечебное дело	33,3%	33,3%	33,8%

Управление эмоциями других или распознавание эмоций других людей – это способность и умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Низкий, средний и высокий уровни распознавания эмоций других людей в группе «Лечебное дело» распределились равномерно у 33,3% респондентов

В группе «Клиническая психология» – у 90% респондентов наблюдается средний уровень распознавания эмоций других людей. В группе «Психология служебной деятельности» – у 80% респондентов также выражен средний уровень. В группе «Реклама и связи с общественностью» – у 70% респондентов превалирует средний уровень. Это свидетельствует о том, что способность и умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей на высоком уровне наблюдается только у половины студентов исследуемых групп.

Анализ интегративного уровня эмоционального интеллекта у студентов 3 курса 4 групп представлен в таблице 6.

Таблица 6

Анализ интегративного уровня эмоционального интеллекта у студентов 3 курса групп обучения по специальностям и направлениям профессиональной направленности системы «человек-человек»

Группы обучения по специальностям и направлениям	Минимум	Максимум	Среднее значение	Стандартное отклонение
Клиническая психология	15,00	28,00	25,1	4,00125
Реклама и связи с общественностью	23,00	32,20	27,4	3,14643
Психология служебной деятельности	22,60	33,40	27,3	3,15229
Лечебное дело	18,40	32,80	25,8	4,09639

Анализ интегративного уровня эмоционального интеллекта у студентов 3 курса групп обучения по специальностям и направлениям системы «человек-человек» показал, что среднее значение по 4 группам соответствует среднему уровню развития эмоционального интеллекта. Групповая статистика в группе «Клиническая психология» варьируется в диапазоне от 15 до 28 баллов, среднее значение по группе равно 25,1



баллов. Групповая статистика в группе «Реклама и связи с общественностью» находится в диапазоне от 23 до 32,2 баллов. Среднее значение по группе равно 27,4 баллов. Показатели групповой статистики в группе «Психология служебной деятельности» демонстрируют минимум баллов равный 22,6 баллов. Максимум равен 33,40 баллов, среднее значение по группе равно 27,3 баллов. Групповая статистика в группе «Лечебное дело» находится в диапазоне от 18,4 до 32,8 баллов. Среднее значение по группе равно 25,8 баллов.

В целом можно констатировать интегративный уровень эмоционального интеллекта в группах «Лечебное дело» и «Клиническая психология» ниже чем в группах «Психология служебной деятельности» и «Реклама и связи с общественностью». Возможно это связано с тем, что на 3 курсе студенты направления «Реклама и связи с общественностью» уже прошли больший объем психологических дисциплин и у них остался один год до выпуска (срок обучения в бакалавриате составляет 4 года). У студентов специальности «Психология служебной деятельности» также в процессе обучения преобладает количество психологических дисциплин, направленных на формирование отношений с другими людьми. В группах «Лечебное дело» и «Клиническая психология» фокус отводится дисциплинам медицинской направленности и все аспекты, которые охватывает социальная психология и ее отрасли в недостаточной мере представлены в учебном процессе данных специальностей.

Таким образом можно сделать следующее **заключение**, эмоциональный интеллект выступает как совокупность умений и навыков, формирующих способность к эффективному взаимодействию с другими людьми, основанных на эмоциональных связях: умении распознавать эмоции других людей, умении управлять собственными эмоциями, формирования самомотивации, эмпатии и эмоциональной осведомленности. Эти качества и способности являются профессионально важными в профессиях системы «человек-человек» и способствуют формированию профессионалов высокого уровня.

Список литературы

1. Андреева И.Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и личностной тревожности в подростковом возрасте // Психологическое здоровье в контексте развития личности: мат-лы республ. научно-практ. конф. Брест, 2004. С. 12-13.
2. Мэтьюс Дж., Люсин Д.В., Робертс Р.Д., Зайднер М. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // Психология. 2004. № 4. С. 3-26.
3. Опросник Н. Холла (опросник EQ) (Методика оценки «эмоционального интеллекта»). Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2005. 215 с.

УДК 316.6

КВАЛИМЕТРИЯ ПРИВЫЧЕК ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Коваленко Л.А., Мамутов Н.С.

Сургутский государственный университет, Медицинский институт, Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты квалитетрического анализа привычек образа жизни студентов 3 курса Медицинского института. Исследование, анализ и оценка привычек образа жизни студентов является одним из этапов формирования здоровьесберегающей среды современного студенчества. Для авторов исследования было важно понять на каком уровне находится уровень здорового образа жизни студентов, для дальнейшего анализа путей и форм ее развития.

Ключевые слова: квалитетрический анализ, образ жизни, компоненты здорового образа жизни.



QUALIMETRY OF LIFESTYLE HABITS AS A METHOD OF SHAPING THE HEALTH-SAVING ENVIRONMENT OF STUDENTS

Kovalenko L.A., Mamutov N.S.

Surgut State University, Medical Institute, Surgut, Russia

Abstract. The article presents the results of a qualimetric analysis of the lifestyle habits of 3-year-students of the Medical Institute. Research, analysis and assessment of the habits of students' lifestyle are one of the stages in the formation of the health-saving environment of modern students. It was important for the authors to estimate the level of students' healthy lifestyle for further analysis of the ways and forms of its development.

Key-words: qualimetric analysis, lifestyle, components of a healthy lifestyle.

Введение. Оценка и анализ понятий образа жизни, качества жизни, компонентов здорового образа жизни и его критериев продолжают оставаться актуальными. Образ жизни является биосоциальной категорией, которая интегрирует представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека и его выборе стиля жизни. Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека. И охватывает его трудовую или учебную деятельность, привычки быта, формы и способы использования свободного времени, удовлетворение материальных, социальных, психологических и духовных потребностей, нормы и правила поведения в социуме, участие в общественной жизни. Доказано, что 50-55% факторов, детерминирующих здоровье человека, составляют образ жизни. [1]

Целью данного исследования был обозначен образ жизни студентов и насколько их жизнедеятельность соответствует здоровому образу жизни (ЗОЖ), включающему следующие компоненты: режим сна и бодрствования, режим обучения и отдыха, привычки питания, привычки двигательной активности.

Организация исследования. Исследовательские интересы нашей работы были направлены на изучение привычек образа жизни студентов 3 курса Медицинского института. В исследовании приняли участие студенты, обучавшиеся на 3 курсе в 2017 и 2018 годах.

В ходе исследования образа жизни студентов, как метода формирования здоровьесберегающей среды студенческой молодежи, нами была использована модифицированная комплексная анкета социально-психологической квалиметрии образа жизни «Здоровый образ жизни», которая позволила оценить и проанализировать привычки образа жизни. В состав анкеты «Здоровый образ жизни» вошли блоки анкеты «Образ жизни» (модифицированная анкета психолого-педагогической квалиметрии образа жизни – А.С. Галицкий, Е.Ю. Березняк) [1].

В ходе квалиметрического анализа особенностей образа жизни студентов 3 курса были сформированы две группы: 1 группа респондентов (20 человек) – студенты, обучавшиеся на 3 курсе в 2018 году, 2 группа респондентов (25 человек) – студенты, обучавшиеся на 3 курсе в 2017 году. Всего в исследовании приняли участие 45 человек.

Результаты исследования. Обобщенные результаты квалиметрии привычек сна студентов по двум группам представлены в таблице 1.

Анализ привычек сна студентов показал, что засыпают легко и сразу из 1 группы – 70% (из второй группы 80%), с трудом и не сразу из 1 группы – 15% (из второй группы 5%), с помощью лекарств из 1 группы – 15% (из второй группы 15%). Исходя из результатов, можно сделать вывод, что у студентов 1 группы имеется больше проблем с засыпанием, чем у студентов 2 группы.



Таблица 1

Квалиметрический анализ привычек сна студентов 1 и 2 группы

Привычки сна	1 группа (2018), %	2 группа (2017), %
<i>Засыпаю</i>		
С трудом и не сразу	15	5
С помощью лекарств	15	15
Легко и сразу	70	80
<i>Сплю</i>		
Беспокойно, снятся кошмары	10	5
Часто просыпаюсь	10	10
Спокойно, но часто вижу сны	65	30
Спокойно без сновидений	15	55

Анализ качества сна показал, что спят беспокойно, с кошмарами из 1 группы – 10% (из второй группы 5%), часто просыпаются из 1 группы – 10% (из второй группы 10%), спокойно, но часто видят сны из 1 группы – 65% (из второй группы 30%), спокойно, без сновидений из 1 группы – 15% (из второй группы 55%). Исходя из результатов, можно сделать вывод, что сон студентов 1 группы беспокойнее, чем сон студентов из 2 группы [2].

Обобщенные результаты квалиметрии привычек питания студентов по двум группам представлены в таблице 2.

Таблица 2

Квалиметрический анализ привычек питания студентов 1 и 2 группы

Привычки питания	1 группа (2018), %	2 группа (2017), %
<i>Сколько раз в вы день принимаете пищу?</i>		
1 раз	5	0
2 раза	10	5
3 или 6 раз	40	55
3-4 или 5-6раз	30	10
4-5 раз	15	30
<i>Как часто вы принимаете пищу в местах общепита?</i>		
Постоянно	15	15
2 раза в день	10	15
1 раз в день	25	20
Иногда	40	45
Никогда	10	5

Анализ привычек питания студентов показал, что один раз в день употребляют пищу из 1 группы – 5% (из второй группы 0%), два раза в день принимают пищу из 1 группы – 10% (из второй группы 5%), три или шесть раз в день употребляет пищу из 1 группы - 40% (из второй группы 55%), три-четыре или пять-шесть раз в день принимают пищу из 1 группы – 30% (из второй группы 10%), четыре-пять раз в день принимают пищу из 1 группы – 15% (из второй группы 30%). Исходя из результатов, можно сделать вывод, что студенты 1 группы имеют проблемы с количеством приемов пищи, по сравнению со студентами 2 группы.

Анализ приема пищи студентами в местах общественного питания показал, что постоянно из 1 группы – 15% (из второй группы 15%), два раза в день из 1 группы – 10% (из второй группы 15%), один раз в день из первой группы – 25% (из второй группы 20%), иногда принимаю пищу в местах общепита из 1 группы – 40% (из второй группы 45%), никогда из 1 группы – 10% (из второй группы 5%). Исходя из результатов, можно сделать вывод, что студенты 1 группы питаются в местах общепита чуть



меньше, чем студенты 2 группы [2].

Обобщенные результаты квалитетрии привычек обучения студентов по двум группам представлены в таблице 3.

Таблица 3

Квалитетрический анализ привычек обучения студентов 1 и 2 группы

Привычки обучения	1 группа (2018), %	2 группа (2017), %
<i>Как вы учитесь?</i>		
– На грани срыва	5	5
– С перенапряжением	15	10
– С большой затратой усилий	40	10
– Спокойно, но можно потрудится	40	60
– Легко без усилия	0	15
<i>Как вы чувствуете себя в конце учебного дня?</i>		
– Усталость, нежелание	0	10
– Разочарование, недовольство	20	10
– Облегчение	45	35
– Удовлетворение проделанной работой	35	40
– Интерес продолжить работу	0	5
<i>Хотелось бы вам:</i>		
– Сократить темп обучения	10	15
– Уменьшить темп получения уч. инф.	15	5
– Продолжать обучение в том же режиме	25	45
– Получить более подробную инф. по предметам	40	20
– Узнать больше и быстрее	10	15
<i>Как долго вы задерживаетесь для выполнения вне учебной работы?</i>		
– Не задерживаюсь	60	35
– 2 часа в неделю	10	0
– 0,5-1 час в неделю	25	30
– 1-1,5 часов в неделю	5	35
<i>Успеете ли сделать все домашние задания?</i>		
– Не успеваю	5	10
– Успеваю частично	70	65
– Успеваю полностью	10	25
<i>Остается ли у вас свободное время?</i>		
– более 6 часов	10	20
– 1-5 часов	60	55
– 1-4 часа	30	25

Анализ привычек обучения, как вида деятельности студентов показал, что обучаются легко, без особых усилий из 1 группы – 0% (из второй группы 15%), спокойно, но нужно потрудиться из 1 группы - 40% (из второй группы 60%), работают с большой затратой усилий и времени, из 1 группы - 40% (из второй группы 10%), с перенапряжением из 1 группы – 15% (из второй группы 10%), на грани срыва находятся из 1 группы – 5% (из второй группы 5%). Исходя из результатов, можно сделать вывод, что студенты 1 группы работают с большой затратой усилий и с перенапряжением, чем студенты из 2 группы.

Анализ самочувствия студентов в конце учебного дня показал, что чувствуют интерес из 1 группы – 0% (из второй группы 5%), удовлетворение проделанной работой из 1 группы – 35% (из второй группы 40%), облегчение чувствуют из 1 группы – 45% (из второй группы 35%), чувствуют разочарование, недовольство собой из 1 группы – 20% (из второй группы 10%), усталость, нежелание работать из 1 группы – 0% (из второй



группы 10%). Исходя из результатов, можно сделать вывод, что студенты 1 группы больше устают и чувствуют облегчение в конце учебного дня, чем студенты из 2 группы.

Анализ ответов о темпе обучения показал, что студентам хотелось бы сократить темп из 1 группы – 10% (из второй группы 15%), уменьшить темп получения учёной информации из 1 группы – 15% (из второй 5%), продолжить обучение в том же режиме хотят из 1 группы – 25% (из второй группы 45%), получать более подробную информацию по предметам хотят из 1 группы – 40% (из второй 20%), узнать больше и быстрее желают из 1 группы – 10% (из второй 15%). Исходя из результатов, можно сделать вывод, что в целом студенты 1 и 2 группы проявляют одинаковый интерес к учебе. Но студенты из 1 группы хотели бы получать более подробную информацию, а что касается темпа обучения, то нынешний темп обучения больше устраивает студентов из 2 группы.

Анализируя результаты ответов студентов о внеучебной работе показал, что студенты не задерживаются для выполнения вне учебной работы из 1 группы – 60% (из второй 35%), 2 часа в неделю уделяют из 1 группы – 10% (из второй группы 0%), 30 мин – 1 час из 1 группы – 25% (из второй группы 30%), 1 час – 1,5 часа из 1 группы – 5% (из второй группы 35%). Исходя из результатов, можно сделать вывод, что студенты 1 группы обычно не задерживаются для выполнения внеучебной работы, что нельзя сказать о студентах 2 группы.

Анализ ответов об успеваемости выполнения самостоятельной работы показал, что успевают полностью сделать домашнее задание из 1 группы – 10% (из второй 25%), успевают частично из 1 группы – 70% (из второй группы 65%), не успевают из 1 группы – 5% (из второй группы 10%). По полученным данным, можно сделать вывод, что, если сопоставить результаты опроса, что отличия между студентами 1 и 2 группы будут невесомыми. Но нужно учесть, что больше студентов из 2 группы не успевают сделать домашнее задание полностью, по сравнению со студентами из 1 группы. [2]

Обобщенные результаты квалитметрии привычек физической активности студентов по двум группам представлены в таблице 4.

Таблица 4

Квалитметрический анализ привычек отдыха студентов 1 и 2 группы

Привычки физической активности	1 группа (2018), %	2 группа (2017), %
<i>Делаете ли вы утром зарядку?</i>		
– Да	5	10
– Иногда	35	40
– Нет	60	50
<i>Сколько раз в неделю вы занимаетесь спортом?</i>		
– 1	40	0
– 2	15	40
– 3	10	15
– 4	5	5
– 5	5	15
– Не занимаюсь	25	0
<i>Любите ли вы заниматься физической активностью?</i>		
– Нет	20	0
– Отношусь равнодушно	15	10
– Иногда	35	10
– Нравится	20	45
– Очень нравится	10	35

Анализ ответов студентов на вопрос «Делаете ли вы утром физическую зарядку» показал, что на этот вопрос респонденты ответили: «да» - из 1 группы – 5% (из второй



группы 10%), «нет» из 1 группы – 60% (из второй группы 50%), «иногда» из 1 группы – 35% (из второй группы 40%). Исходя из результатов, можно сделать вывод, что утром физическую зарядку делают больше студентов из 2 группы, хотя разница в полученных ответах не так и велика.

Анализ частоты занятий спортом у студентов показал, что 1 раз в неделю занимаются спортом из 1 группы – 40% (из второй группы 0%), 2 раза в неделю занимаются спортом из 1 группы – 15% (из второй группы 40%), 3 раза в неделю занимаются спортом из 1 группы – 10% (из второй группы 15%), 4 раза в неделю занимаются спортом из 1 группы – 5% (из второй группы 5%), 5 раз в неделю занимаются спортом из 1 группы – 5% (из второй группы 15%), не занимаются спортом из 1 группы 25%. Исходя из результатов, можно сделать вывод, что студенты из 2 группы чаще и больше занимаются спортом, чем студенты из 1 группы.

Анализ оценки отношения к физической активности у студентов показал, следующее распределение ответов: «очень нравится» из 1 группы 10% (из второй группы 35%), «нравится» из 1 группы – 20% (из второй группы 45%), «иногда» из 1 группы – 35% (из второй группы 10%), «не нравится» из 1 группы – 20% (из второй группы 0%). Исходя из результатов, можно сделать вывод, что студенты 2 группы относятся к физической активности значительно приветливее, чем студенты из 1 группы. [2]

Обобщенные результаты квалиметрии привычек отдыха студентов по двум группам представлены в таблице 5.

Таблица 5

Квалиметрический анализ привычек отдыха студентов 1 и 2 группы

Привычки отдыха	1 группа (2018), %	2 группа (2017), %
<i>Сколько часов в день вы гуляете?</i>		
– Не гуляю	40	0
– 30 мин	25	40
– 1 час	5	25
– 1,5 часа	15	10
– 2 часа	15	25
<i>Сколько времени вы проводите перед ТВ?</i>		
– Не смотрю ТВ	5	10
– 1 час	10	15
– 1-2 часа	15	10
– 2-3 часа	30	25
– 3-4 часа	10	30
– более 4 часов	30	10

Анализ ответов студентов на вопрос «Сколько часов в день вы гуляете на свежем воздухе?» показал следующее распределение ответов: «2 часа в день» из 1 группы – 15% (из второй группы 25%), «1,5 часа в день» из 1 группы – 15% (из второй группы 10%), «1 час в день» из 1 группы – 5% (из второй группы 25%), по 30 минут из 1 группы – 25% (из второй группы 40%), и только из 1 группы не гуляют – 40%. Исходя из результатов, можно сделать вывод, что студенты 1 группы меньше гуляют на свежем воздухе, чем студенты из 2 группы.

На вопрос «Сколько времени проводите перед ТВ» были получены следующие частоты распределения: более 4 часов из 1 группы – 30% (из второй группы 10%), 3-4 часа из 1 группы – 10% (из второй 30%), 2-3 часа из 1 группы проводят – 30% (из второй группы 25%), 1-2 часа из 1 группы – 15% (из второй группы 15%), менее 1 часа из 1 группы – 10% (из второй группы 15%), не смотрят ТВ из 1 группы – 5% (из второй группы 10%). Исходя из результатов, можно сделать вывод, что студенты 1 группы



меньше проводят времени перед ТВ, чем студенты из 2 группы [2].

Заключение. Таким образом, анализируя полученные результаты квалитетрии привычек образа жизни студентов в двух группах наблюдается низкий уровень сформированности привычек здорового образа жизни. Исследование, анализ и оценка привычек образа жизни студентов медицинского вуза является одним из этапов формирования здоровьесберегающей среды современного студенчества. Для нас было важно понять на каком уровне находится уровень здорового образа жизни студентов, для дальнейшего анализа путей и форм его развития. Несомненно, что здоровый образ жизни дает современному студенту биологические и социальные преимущества такие как: положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска; является основой реализации потребности студента в самоактуализации и самореализации; обуславливает высокую работоспособность организма, снижение усталости в процессе обучения; позволяет отказаться от вредных привычек, рационально организовывать и распределять бюджет времени с обязательным использованием средств и методов активного отдыха; обеспечивает жизнерадостность, хорошее настроение и оптимизм.

Список литературы

1. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
2. Коваленко Л. А. Эмпирическое исследование гендерных детерминант отношения к здоровью женщин в условиях жизнедеятельности Севера // Гуманизация образования. 2016. № 6. С. 32-36.

УДК 316.6

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ И ОЦЕНКА УРОВНЕЙ САМООТНОШЕНИЯ У СТУДЕНТОВ 3 КУРСА МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА

Коваленко Л.А., Асадова О.А., Гаджиева Д.М.

Сургутский государственный университет, Медицинский институт, Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты сравнительного анализа отношения к здоровью по степени адекватности и неадекватности. Проведена оценка и анализ уровней самоотношения, в соответствии с иерархической моделью структуры самоотношения, что позволило выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности у студентов 3 курса Медицинского института БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутского государственного университета».

Ключевые слова: отношение к здоровью, глобальное самоотношение; самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе; уровень конкретных действий в отношении к своему "Я".

COMPARATIVE ANALYSIS OF ATTITUDES TOWARDS HEALTH AND THE ASSESSMENT OF SELF-ATTITUDE LEVELS OF THE 3RD YEAR STUDENTS OF THE MEDICAL INSTITUTE

Kovalenko L.A., Asadova O.A., Gadzhieva D.M.

Surgut State University, Medical Institute, Surgut, Russia

Abstract. The article presents the results of a comparative analysis of attitudes towards health according to the degree of adequacy and inadequacy. The assessment and analysis of the levels of self-relation were carried out in accordance with the hierarchical model of the structure of self-relation, which allowed identifying three levels of self-relationship, differing in the degree of generalization among the 3rd year students of the Medical Institute of



the Surgut State University.

Key-words: attitude to health, global self-attitude; self-attitude, differentiated by self-esteem, auto-sympathy, self-interest and expectations of the relationship to yourself; the level of concrete actions in relation to his "I."

Введение. Значимость и актуальность исследований в области отношения к здоровью в совокупности анализа уровней самоотношения, выраженное в форме проявления специфики отношения личности к собственному «Я» вызывает большой исследовательский интерес [2].

Отношение к здоровью обусловлено объективными обстоятельствами жизнедеятельности человека, в том числе воспитанием и обучением. Оно проявляется в мнениях и суждениях, действиях и поступках людей относительно факторов, влияющих на их физическое, психическое, социальное и духовное благополучие. Дифференцируя отношение к здоровью на адекватное (разумное) и неадекватное (беспечное), мы можем условно выделить два противоположных типа поведения человека по отношению к целому ряду факторов, способствующих или угрожающих здоровью людей. Анализ и оценка отношения к своему здоровью является важным и малоизученным вопросом в психологии здоровья и общественного здоровья. Система отношения к здоровью, обладая всеми компонентами, свойственными психическому отношению, имеет 4 ведущих компонента в своей структуре: когнитивный, эмоциональный, поведенческий, ценностно-мотивационный [1, 2].

Целью нашего исследования, в качестве предмета, было выделено изучение отношения к здоровью и анализ уровней самоотношения у студентов 3 курса Медицинского института СурГУ, в котором приняли участие 19 респондентов.

Методы исследования. В ходе исследования отношения к здоровью была использована методика Опросник «Отношение к здоровью». Опросник состоит из 10 блоков вопросов, которые распределены по четырем шкалам и позволяют оценить степень адекватности-неадекватности отношения к здоровью. В ходе сравнительного анализа и статистической обработки данных была использована программа SPSS и одно выборочный t-критерий [3].

Результаты исследования. Сравнительный анализ относительно эталонного среднего значения по 4 шкалам показал следующие результаты. Обобщенные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ отношения к здоровью
(по степени адекватности-неадекватности) по 4 уровням

Уровни отношения к здоровью	Адекватный	Неадекватный	Уровень значимости, p
Компоненты отношения к здоровью	Средние значения		
Когнитивный (от 0 до 100), <i>ср.знач.</i> = 50	64,74	-	0,000
Поведенческий (от 1 до 140), <i>ср.знач.</i> = 70	87,79	-	0,000
Эмоциональный (от 1 до 112), <i>ср.знач.</i> = 56	117,00	-	0,000
Ценностно-мотивационный (от 1 до 168), <i>ср.знач.</i> = 84	-	47,58	0,000

Сравнительный анализ когнитивного уровня относительно эталона среднего значения показал, что степень осведомленности или компетентности юношей и девушек 3 курса МИ СурГУ в сфере здоровья, знание основных факторов риска и антириска, понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни находится в пределах уровня адекватности. Сравнительный анализ поведенческого уровня показал, что степень соответствия действий и поступков человека требованиям



здорового образа демонстрируют адекватный уровень. Сравнительный анализ на эмоциональном уровне отношения к здоровью показал, что студенты 3 курса МИ СурГУ имеют адекватный уровень тревожности по отношению к своему здоровью. Сравнительный анализ уровней отношения к здоровью, относительно эталона среднего значения статистически достоверно отличаются, при уровне значимости $p=0,000$.

Сравнительный анализ на ценностно-мотивационном уровне продемонстрировал, что у студентов 3 курса МИ СурГУ наблюдается неадекватный уровень мотивации на сохранение и укрепление здоровья, относительно эталона среднего значения статистически достоверно отличается, при уровне значимости $p=0,000$. Это вызывает исследовательский интерес и углубление в механизм формирования отношения к здоровью на ценностно-мотивационном уровне. Адекватно сформированное отношение к своему здоровью у будущих врачей, прежде всего, направлено на сохранение собственного здоровья и формирование будущих профессионалов, способных донести до своих пациентов ценность здоровья и важность его сохранения [2].

В ходе исследования уровней самооотношения мы использовали тест В. В. Столина, С. Р. Пантелеева. Тест опросник самооотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В. В. Столиным иерархической моделью структуры самооотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самооотношения, отличающихся по степени обобщенности: глобальное самооотношение; самооотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе; уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему "Я" [1].

Результаты частотного анализа исследования уровней самооотношения представлены в таблице 2.

Таблица 2

Частотный анализ исследования уровней самооотношения, %

Шкалы	Уровни самооотношения	ниже среднего уровня	средний уровень	выше среднего уровня
<i>1 уровень</i>				
Шкала S	интегральное чувство "за" или "против" собственно "Я" испытуемого	57,9	36,8	5,3
<i>2 уровень</i>				
Шкала I	самоуважение	73,7	15,8	10,5
Шкала II	аутосимпатия	63,2	36,8	0
Шкала III	ожидаемое отношение от других	21,1	57,8	21,1
Шкала IV	самоинтерес	15,8	26,3	57,9
<i>3 уровень</i>				
Шкала 1	самоуверенность	63,2	10,5	26,3
Шкала 2	отношение других	21,1	47,3	31,6
Шкала 3	самопринятие	42,1	15,8	42,1
Шкала 4	саморуководство, самопоследовательность	73,7	21,1	5,3
Шкала 5	самообвинение	36,8	47,4	15,8
Шкала 6	самоинтерес	26,3	47,4	26,3
Шкала 7	самопонимание	89,5	10,5	0

Анализ результатов уровней самооотношения показал, что у студентов 3 курса Медицинского Института СурГУ отмечается низкий уровень самооотношения по шкалам, как интегральное чувство «за» и «против» собственного «Я»; самоуважение; аутосимпатия; самоуверенность; саморуководство и самопонимание. Процентные соотношения уровней по-



казывают, что студенты настроены негативно по отношению к самому себе, не верят в себя, в свои силы. Большинство студентов имеют очень низкий уровень самоуважения (73,3%), саморуководства (73,7%), самопоследовательности (73,7%), самопонимания (89,5%). Резюмируя полученные результаты можно сказать, что негативное отношение к самому себе влияет на отношение к собственному здоровью. Люди с низкими уровнями самооотношения постоянно беспокоятся о возможных неудачах, у них повышен уровень тревожности, что в свою очередь ведет к развитию хронического стресса и синдрома эмоционального выгорания, а стресс влияет на физическое, психологическое и социальное здоровье современного студента. Важно отметить, что студенты 3 курса Медицинского института СурГУ подвержены синдрому эмоционального выгорания, это показал анализ качества жизни и удовлетворенности качеством жизни у студентов 3 курса. Синдром эмоционального выгорания – это такое состояние, которое характеризуется умственным, эмоциональным и физическим истощением на фоне хронического стресса, который в большинстве случаев у студентов вызван процессом обучения [3].

Заключение. Таким образом, сравнительный анализ отношения к здоровью по степени адекватности и неадекватности, и оценка уровней самооотношения в соответствии с иерархической моделью структуры самооотношения позволили выявить три уровня самооотношения, отличающихся по степени обобщенности у студентов 3 курса Медицинского института БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутского государственного университета». Первый уровень (интегральная шкала) демонстрирует отражение глобального самооотношения студентов, т. е. внутреннее недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя. Второй уровень, направленный на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» студента, позволил обнаружить взаимосвязи между низким уровнем самоуважения, аутосимпатии и ценностно-мотивационным отношением к здоровью. Третий уровень – уровень внутренних действий в адрес самого себя или готовности к таким действиям также демонстрирует низкий уровень мотивации к сохранению и укреплению здоровья у студентов.

Список литературы

1. Бодалев А.А., Столин В.В., Аванесов В.С. Общая диагностика. СПб.: Изд-во «Речь», 2000. 440 с.
2. Коваленко Л. А. Взаимосвязи гендерных особенностей, ролевого, социального, профессионального функционирования и образа жизни современных женщин: монография. Новосибирск: ООО Издательство «Сибпринт», 2011. 225 с.
3. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г С. Никифорова. СПб.. Питер, 2006. 607 с.

УДК613.73-053.2:796.332

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Кожущенко М.А., Ярмолюк Н.С., Колотилова О.И.

Таврическая академия (структурное подразделение),

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,

г. Симферополь, Республика Крым, Россия

Аннотация. В результате проведения исследования выявлено, что функциональные показатели кардио-респираторной системы у детей среднего школьного возраста, занимающихся футболом около 2-х лет, выше по сравнению с группой детей того же возраста, но занимающихся футболом менее длительное время. Так, наблюда-



ется приобретение тренировочных эффектов, вследствие чего сердечно-сосудистая и респираторная системы работают более эффективно и экономично.

Ключевые слова: футбол, физическая работоспособность, дети школьного возраста.

COMPARATIVE CHARACTERISTIC OF THE GENERAL PHYSICAL WORKING EFFECTIVENESS OF CHILDREN OF SECONDARY SCHOOL AGE, BEING AT FOOTBALL

Kozhushchenko M.A., Yarmolyuk N.S., Kolotilova O.I.

V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Crimea Republic, Russia

Abstract. As a result of the study, it was revealed that the functional indicators of the cardio-respiratory system in children of secondary school age engaged in football about 2 years higher in comparison with a group of children of the same age, but engaged in football for a shorter time. Thus, the acquisition of training effects is observed, as a result of which the cardiovascular and respiratory systems work more efficiently and economically.

Key-words: football, physical working capacity, children of school age.

Введение. Футбол – самая популярная и любимая игра большинства стран мира. Сотни тысяч детей, юношей, взрослых играют в футбол, миллионы следят за игрой по телевидению. Большое количество статей, отчетов о соревнованиях информирует любителей футбола о состоянии, развитии, перспективах игры, проблемных вопросах и т.д. Поэтому, подготовка высококвалифицированных футболистов требует от тренеров многократных знаний и высокого педагогического мастерства [2].

Тенденции развития современного спорта определяют многолетний планомерный процесс достижения высшего мастерства, диктуют необходимость совершенствования системы его поэтапного формирования. Подготовка юных спортсменов должна базироваться на стройной преемственной методике тренировки, обеспечивающей эффективное становление спортивного мастерства, интенсивный рост функциональных возможностей и должную их реализацию [1].

Поэтому **целью данной работы** явилось провести сравнительный анализ характеристик общей физической работоспособности детей среднего школьного возраста, занимающихся футболом.

Материалы и методы. Исследование проводили на базе гостинично-спортивного комплекса «Скиф», который расположен в Бахчисарайском районе. Было обследовано 20 мальчиков в возрасте 10–11 лет. Для эффективной оценки их общей физической работоспособности они были разделены на 2 группы:

Группа №1 в составе 10 человек – контрольная группа. В контрольную группу были отобраны дети, которые начали свои спортивные тренировки 3 месяца назад.

Группа №2 в составе 10 человек – основная группа. В основную группу входили спортсмены-футболисты, которые систематически на протяжении 2-х лет занимаются футболом.

В процессе исследования были проведены замеры следующих показателей: ЧСС – частота сердечных сокращений (в состоянии покоя и после нагрузки); ПД – пульсовое давление; Проба Штанге; Проба Генчи, ЖЕЛ (жизненная емкость легких); ЧД – частота дыхания; МПК (максимальное потребление кислорода); Проба Руфье; тест физической работоспособности PWC_{150} (степэргометрия); Прыжки в длину с места; Преодоление дистанции в 60 м.

Для того чтобы проследить различия общей физической работоспособности детей контрольной и основной групп, которые занимаются футболом, мы провели срав-



нительную характеристику всех исследуемых показателей.

Результаты и их обсуждение. Так, исследуя кардио-респираторную систему, было выявлено, что ЧСС в покое в основной группе была ниже на 9,2 % ($p < 0,05$). После физической нагрузки у детей основной группы данный показатель был ниже на 13,3 % ($p < 0,05$).

Показатель пульсового давления (ПД) в основной группе детей был ниже на 4,4 % относительно данных контрольной группы. Однако эти изменения были статистически не достоверны.

Исследовав ЧД, у обеих групп были получены следующие результаты: в основной группе детей этот показатель был ниже на 10 % ($p < 0,05$) относительно данных контрольной группы. Следует отметить, что данный показатель в контрольной группе детей находился в пределах возрастной нормы, тогда как у детей, занимающихся футболом в течение 2-х лет, наблюдалось снижение ЧД, что можно расценивать, как эффект тренированности.

Оценка ЖЕЛ позволила нам оценить максимальное количество воздуха, которое может быть набрано в лёгкие после максимально полного выдоха. Так, ЖЕЛ основной группы была выше на 20% ($p < 0,01$) относительно контрольных значений.

Пробы Штанге и Генчи были также проведены в обеих группах детей. Показатель пробы Штанге основной группы был выше на 21% ($p < 0,05$), а показатель пробы Генчи в основной группе детей был выше на 16,1% ($p < 0,05$) относительно данных в контрольной группе детей.

Показатель МПК в основной группе детей был выше на 18,75% ($p < 0,05$), что свидетельствует о более высоких резервных возможностях респираторной системы детей, которые занимаются футболом на протяжении 2-х лет.

Таким образом, в ходе исследования нами выявлено, что функциональные показатели кардио-респираторной системы стали выше по сравнению с контрольной группой. Что говорит о том, что после 2-х лет занятий футболом у детей среднего школьного возраста наблюдается приобретение тренировочных эффектов. Следовательно, сердечно-сосудистая и респираторная системы работают более эффективно и экономично.

Исследование двигательной системы детей, занимающихся футболом основной и контрольной группы, заключалось в измерении прыжка в длину с места и преодоление дистанции на 60 м. Так, прыжок в длину с места в основной группе детей был выше на 8 %. Дистанция на 60 м в основной группе детей была преодолена на 11,7 % быстрее.

Также в рамках обследования основной и контрольной групп была дана оценка эффективности работы сердечно-сосудистой системы при физической нагрузке, которую мы осуществляли с помощью пробы Руфье. Так, показатели пробы Руфье в основной группе, по сравнению с контрольной, имели значительные различия. Средний показатель в основной группе был на 21 % ($p < 0,05$) выше.

Сравнительный анализ полученных данных спортсменов контрольной и основной групп позволил выявить следующую динамику по результатам степэргометрии RWC_{150} . Так, в основной группе отмечается возрастание работоспособности, когда в среднем по группе изучаемый показатель превышает контрольные значения на 10,4% ($p < 0,05$).

Заключение. В результате проведения сравнительного анализа были выявлены значительные различия, что позволило наглядно оценить физическую работоспособность групп и дать оценку влияния длительности занятий на развитие общей физической работоспособности. Таким образом, прослеживается зависимость длительности занятий спортом с показателем уровня физической подготовки юных спортсменов. В связи с тем, что дети контрольной группы занимаются лишь несколько месяцев футбо-



лом, то их показатели значительно ниже показателей основной группы детей среднего школьного возраста.

Список литературы

1. Полишкис М.С. Подготовка юных футболистов: учеб. пособие для студентов институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2007. 171 с.
2. Футбол. Правила соревнований. Международная Федерация футбола. М.: Терра-Спорт, 2000. 69 с.

УДК 796: 001.53: 304.3: 57.026

ОСОБЕННОСТИ ПОВСЕДНЕВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ КАРАГАНДЫ И СУРГУТА

¹Логинов С.И., ²Смагулов Н.К., ¹Николаев А.Ю.

¹Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

²Национальный центр гигиены труда и профзаболеваний, г. Караганда, Казахстан

Аннотация. С помощью русскоязычной версии международного опросника физической активности (IPAQ-RU) проведен сравнительный описательный эксперимент среди студентов двух вузов Сургута и Караганды, что позволило в единых методических условиях, сравнить полученные результаты между собой и с данными студентов европейских стран.

Ключевые слова: IPAQ, физическая активность, студенты.

FEATURES OF EVERYDAY PHYSICAL ACTIVITY OF KARAGANDA AND SURGUT STUDENTS

¹Loginov S.I., ²Smagulov N.K., ¹Nikolayev A.Yu.

¹Surgut state university, Surgut, Russia

²National Center for Occupational Health and Diseases, Karaganda, Kazakhstan

Abstract. The Russian-language version of the international questionnaire on physical activity (IPAQ-RU) for a comparative descriptive study among students at two universities in Surgut and Karaganda was used. Features compared with each other and with students from other countries were identified.

Key-words: IPAQ, physical activity, students.

Введение. Перманентное снижение объема физической активности оказывает крайне неблагоприятное воздействие на здоровье студентов и их учебную деятельность, которая проходит в гипокомфортных условиях Югры, где на протяжении полувека ведется активная разработка нефтяных и газовых месторождений. Возникли и интенсивно развиваются малые и средние города. Население городов испытывает влияние комплекса климатогеографических, социально-экономических, культурных и медико-экологических факторов, объединенных общим понятием урбанизированный Югорский Север [4]. Изучение картины физической активности населения региона является чрезвычайно важной задачей в связи с особой ролью Югры в экономике РФ. Считается, что для решения такого рода задач предпочтительно использовать метод социологического опроса с помощью высоковалидного опросника [2, 9], например, такого как международный опросник физической активности (IPAQ) [1]. Опросник хорошо зарекомендовал себя при изучении повседневной физической активности населения Югры [3]. Важной целевой группой населения выступают Югорские студенты, физическая активность которых недостаточно изучена в сравнении со студентами ближнего и дальнего зарубежья.



Цель исследования. На основе сравнительного анализа выявить особенности повседневной физической активности студентов Караганды и Сургута по данным опросника IPAQ.

Методика и организация исследования. В работе приняли участие 237 студентов карагандинского медицинского университета и 376 студентов сургутского государственного университета. Все участники полностью заполнили подготовленную нами длинную русскоязычную версию международного опросника физической активности (IPAQ) [2]. В каждом из 4-х разделов опросника, а именно: работа, перемещения, дом и досуг участников просили указать частоту ФА в последние 7 дней (число дней) и продолжительность (часы и минуты). Первичные данные обрабатывали с учетом рекомендаций стандартного протокола базовой англоязычной версии IPAQ [11]. Для последующего анализа выделяли следующие уровни интенсивности ФА: 1) низкоинтенсивная ФА (НИФА) – величина метаболического эквивалента (МЕТ) <1,5; 2) умеренноинтенсивная ФА (УИФА) (3-6 МЕТ) и 3) высокоинтенсивная ФА (ВИФА) (> 6 МЕТ). Отдельную категорию составляли лица «малоподвижного поведения», тратившие на ФА меньше 10 минут в день. Затем на основе этих уровней МЕТ для каждого вида деятельности рассчитывали расход энергии в соответствии с данными компендиума ФА [5] (подробности на www.ipaq.ki.se).

Статистический анализ данных осуществляли с помощью пакета статистических программ Statistica 10 (StatSoft, USA). Рассчитывали среднее арифметическое <X>, медиану <Me>, стандартное отклонение <SD>, 0,95 доверительный интервал <± ДИ 0,95>.

Результаты исследования. По всем разделам физическая активность студентов Караганды оказалась выше таковой студентов Сургута, о чем свидетельствует расход энергии за одну неделю (рис. 1).

Количество физически низкоактивных студентов независимо от пола достигает более чем одной трети в Сургуте и одной восьмой в Караганде. Умеренно активных больше в Сургуте. Высокоактивных студентов-мужчин в 2,5 раза, а студентов-женщин в 3,6 раза больше в Караганде (рис. 2).

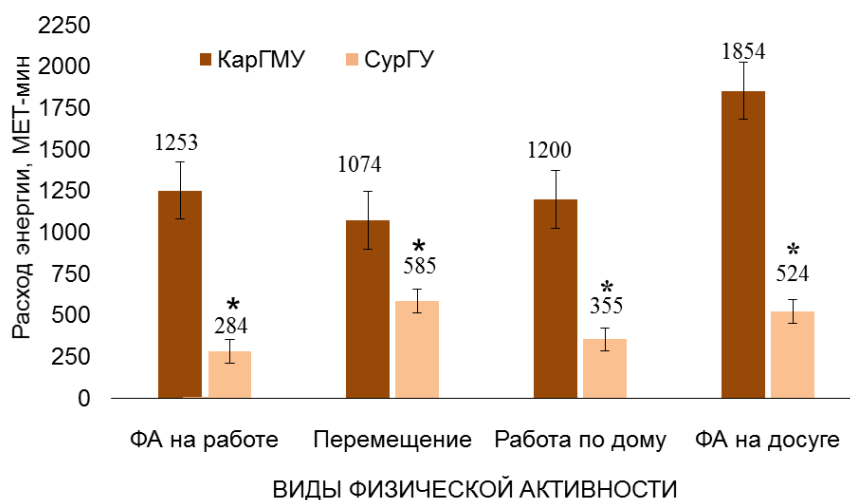


Рис. 1. Показатели недельной затраты энергии на осуществление физической активности выборочной совокупности студентов КарГМУ (n=237) и СургУ (n=376) по данным международного опросника IPAQ. Расход энергии за неделю, МЕТ-мин/нед. Уровень значимости различий $p < 0,05$.

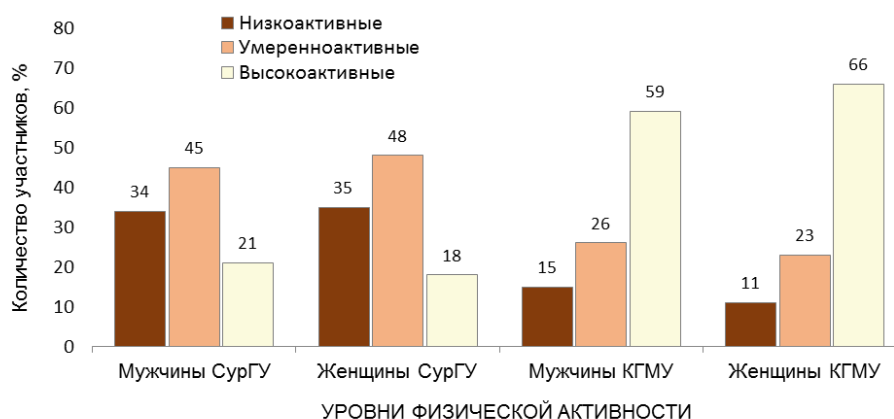


Рис. 2. Распределение студентов двух вузов по уровню физической активности (%)

В количественном выражении эти различия представлены в таблице.

Таблица

Физическая активность (МЕТ - мин/нед.) и время (мин/нед.) сидячего поведения студентов СурГУ и КарГМУ, ($X \pm ДИ$)

Виды ФА	СурГУ		КарГМУ	
	Мужчины (n=160)	Женщины (n=216)	Мужчины (n=112)	Женщины (n=125)
УИФА	564,9 (454,4; 675,4)	666,3 (572,8; 759,9)	1867,4 [#] (1492,9; 2241,9)	2162,4 [#] (1812,7; 2512,1)
ВИФА	345,3 (240,5; 450,0)	224,6 (165,6; 283,6)	1552,1 [#] (1087,1; 2017,2)	1356,2 [#] (951,2; 1761,1)
Ходьба	894,2 (767,9; 1020,5)	816,1 (709,7; 922,4)	1956,0 [#] (1673,6; 2238,3)	1870,6 [#] (1601,2; 2139,9)
ОФА	1804,4 (1587,2; 2021,5)	1707,0 (1545,0; 1869,1)	5375,0 [#] (4493,9; 6257,1)	5389,1 [#] (4601,2; 6177,1)
Время сидя	2695,6 (2566,3; 2824,8)	2943,3* (2830,3; 3056,3)	2273,6 [#] (2075,8; 2471,4)	2120,5 [#] (1926,7; 2314,3)

Условные обозначения: ОФА – общая ФА, ВИФА – высокоинтенсивная ФА, УИФА – умеренноинтенсивная ФА, X – среднее арифметическое. В скобках указаны значения 0,95 доверительного интервала. * – уровень значимости различий между мужчинами и женщинами СурГУ, $p < 0,05$, [#] – уровень значимости различий между мужчинами СурГУ и КГМУ, а также женщинами СурГУ и КГМУ, $p < 0,05$.

Из данных этой таблицы следует, что количество энергии, затраченной на разные виды физической активности, в том числе на ходьбу у студентов КарГМУ существенно ($p < 0,05$) больше, чем у студентов СурГУ. Гендерных различий не выявлено, за исключением времени сидячей деятельности у студенток СурГУ ((2943 мин/нед (2830; 3056)) по сравнению со студентами-мужчинами ((2700 мин/нед. (2566; 2825))). Общая физическая активность карагандинских студентов в среднем в 2,9 раза выше, чем в Сургуте.

Обсуждение результатов исследования. Выявленные серьезные различия в уровне физической активности в выборке студентов Караганды и Сургута требуют объяснения и обсуждения. Инструментом измерения выступал один и тот же опросник IPAQ, который хорошо зарекомендовал себя при исследовании физической активности студентов в других странах: Украине [7], Хорватии [12, 13, 14], Турции [15], Франции [10], Польше [6], поэтому со стороны опросника разночтения маловероятны. С его помощью было показано, что физическая активность у студентов Украины по разделам общая ФА, работа, транспортировка, дом и досуг составляла в формате среднее арифметическое \pm стандартное отклонение ($X \pm SD$): 4233 ± 3434 Мет-мин/нед; 945 ± 1692 ;



860±1123; 1096±1208; 1332±1510, соответственно. В тоже время, у студентов из университета Печ (Венгрия), университета Кошице (Словакия), университета Оломоуц (Чехия) и государственной школы высшего образования в Бяла-Подляска (Польша) со средним возрастом $20,5 \pm 2,1$ года по тем же разделам были выявлены более высокие показатели, а именно: 5589±5332; 1670±2595; 1123±1546; 1132±1500; 1644±2060, соответственно [15], что сопоставимо с данными студентов Казахстана (таблица).

Данные карагандинских студентов совпадают с данными, полученными в кросс-секционном исследовании с участием 300 студентов медицинского университета в Силезии (Польша) [8]. По данным IPAQ 46% будущих физиотерапевтов показали высокий уровень физической активности (Караганда 62%, Сургут 20%), умеренный уровень ФА продемонстрировали 54% (Караганда 25%, Сургут 45%) и 26% польских студентов-медиков показали низкий уровень ФА (Караганда 12%, Сургут 34%), аналогичные данные в Украине составляют: 12,3; 71,8 и 14,9%, соответственно.

Несколько иную картину по разным разделам физической активности студентов продемонстрировали исследователи из Загребского университета Хорватии [13] (студенты, n=1163, 29 факультетов и 7 частных колледжей, 62,4% женщины). Авторы использовали медиану и межквартильные ранги, поскольку было очень много нулевых значений, т.е. кто-то имел много ФА, а кто-то не делал ничего. Количество энергии, затрачиваемой на ФА в среднем составляло: при транспортировке 235 Мет-мин/нед (межквартильные ранги 320), домашняя работа – 120 (310); досуговая ФА – 210 (360); высокоинтенсивная ФА 0 (135); умеренно интенсивная – 210 (420); ходьба – 390 (620) и общая ФА 3133 (4122) Мет-мин/нед). Эти данные близки к результатам в Сургуте, тем не менее очевидно, что физическая активность сургутских студентов ниже, чем у сверстников из других стран и Казахстана. Время сидячего малоподвижного поведения у сургутских студентов достоверно выше, чем у карагандинских и европейских студентов.

Ближайшими причинами отставания в ФА сургутских студентов можно назвать холодный климат, предрасполагающий большее время проводить в помещениях, увлеченность работой и играми на компьютере, активностью в социальных сетях, снижение мотивации к занятиям физическим упражнениями [1].

Малоподвижный образ жизни студентов увеличился в последнее десятилетие из-за увеличения использования компьютеров и многочасового ежедневного общения в сетях Интернета. Экранное время, такое как сидение за компьютером, телевизором и видеоигрой существенно снижает уровень ФА, хотя и до появления социальных сетей время сидения за компьютером составляло от 2,8 до 11,6 часов в неделю [16]. Сейчас большинство студентов вместо досуга используют экранное время, которое возросло кратно. Возникла стойкая зависимость от гаджетов, предоставляющих широкие возможности для виртуального общения, получения информации on line в любое время и в любом месте. Однако гаджеты можно использовать с пользой для управления физической активностью, например, с помощью программы S_Health на смартфонах Самсунг. Программа предоставляет возможность измерять показатели физической активности, интерактивно участвовать в различных коллективных мероприятиях, обмениваться информацией о расходе энергии и питании. Программа есть у многих, но не многие ею пользуются. Необходимы педагогические усилия для продвижения этих и других программ оптимизации ФА.

Заключение. Таким образом, IPAQ-RU позволил провести сравнительный описательный эксперимент среди студентов двух вузов Сургута и Караганды в единых методических условиях и сравнить полученные результаты с данными студентов европейских стран.



Список литературы

1. Логинов С.И., Николаев А.Ю., Баженова А.Е., Еникеев А.П. Взаимосвязь структуры мотивации с уровнем и структурой физической активности студентов в условиях урбанизированного Югорского Севера // Вестник Сургутского государственного университета. 2016. Вып. 3(13). С. 87–93.
2. Логинов С.И., Николаев А.Ю., Ветошников А.Ю., Сагадеева С.Г. Оценка физической активности жителей г. Сургута по данным международного опросника IPAQ. // Теория и практика физической культуры и спорта, 2015. № 1. С. 83–85.
3. Логинов С.И., Николаев А.Ю., Ветошников А.Ю., Сагадеева С.Г. Физическая активность студентов двух вузов Сургута по данным международного опросника IPAQ // Теория и практика физической культуры. 2015. № 9. С. 83–85.
4. Логинов С.И. Физическая активность: методы оценки и коррекции. Сургут: Изд-во СурГУ. 2005. 342 с.
5. Ainsworth B.E, Haskell W.L., Herrmann S.D. et al. Compendium of physical activities: a second update of codes and MET values // Med. Sci. Sports Exerc. 2011. V. 43. P. 1575–1581.
6. Bergier J., Kapka-Skrzypczak L., Biliński P., Paprzycki P., Wojtyła A. Physical activity of Polish adolescents and young adults according to IPAQ: a population based study. // Ann. Agric. Environ. Med. 2012. V.19, N1. P. 109–115.
7. Bergier J., Tsos A., Popovych D. et al. Level of and Factors Determining Physical Activity in Students in Ukraine and the Visegrad Countries // Int. J. Environ. Res. Public Health. 2018. 15(8). 1738. doi: 10.3390/ijerph15081738.
8. Dąbrowska-Galas M1, Plinta R, Dąbrowska J, Skrzypulec-Plinta V. Physical activity in students of the Medical University of Silesia in Poland. // Phys. Ther. 2013. V.93, N3. P. 384–392. doi: 10.2522/ptj.20120065.
9. Dinger M. K. Behrens T. K., Han J. L. Validity and Reliability of the International Physical Activity Questionnaire in College Students // Am. J. Health Education. 2006. V.6. P. 337–343.
10. Dubray A., Bergier J., Gładysz I. Role of physical activity in the lifestyle of French nurses. // Health Prob. Civiliz. 2017. V.11. P. 253–260. doi: 10.5114/hpc.2017.72362.
11. IPAQ Core Group. Guidelines for data processing and analysis of IPAQ – short and long forms. <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>, 1–15. – 2005.
12. Pedišić Ž., Greblo Z., Phongsavan P., Milton K., Bauman A. E. Are Total, Intensity- and Domain-Specific Physical Activity Levels Associated with Life Satisfaction among University Students? // PLoS One. 2015. V.10, N2. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0118137>.
13. Pedisic Z., Jurakic D., Rakovac D. et al. Reliability of the Croatian long version of the international physical activity questionnaire // Kinesiology. 2011. V. 43. P. 185–191.
14. Pedišić Ž., Rakovac M., Bennie J., Jurakić D., Bauman A.E. Levels and correlates of domain-specific physical activity in university students: Cross-sectional findings from Croatia. // Kinesiology. 2014. V.46. P. 12–22.
15. Soguksu K. Physical activity level between Polish and Turkish university students (IPAQ) In: Bergier B., editor. Physical Activity in Health and Disease. Pope John Paul II State School of Higher Education in Biała Podlaska; Biała Podlaska, Poland: 2011. pp. 19–27.
16. Winett R. A., Anderson E. S., Wojcik J. R., Winett S. G., Moore S., Blake C. Guide to health: a randomized controlled trial of the effects of a completely web-based intervention on physical activity, fruit and vegetable consumption, and body weight // Transl. Behav. Med. 2011. V.1, N1. P. 165–174. doi: 10.1007/s13142-010-0006-y.

Работа выполнена в рамках государственного задания при финансовой поддержке Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Разработка и внедрение новых технологических решений оптимизации физической активности и здоровья, установление закономерностей реакции организма на физические нагрузки разной модальности в условиях ХМАО-Югры».



УДК 796.03

СПОРТ КАК СПОСОБ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Лозовая М.А., Лозовой А.А.

*Сибирский государственный университет науки и технологий имени
академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены основные теоретические положения здорового образа жизни, его содержание, требования и эффективность использования для студентов.

Ключевые слова: студент, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт.

SPORT AS A WAY TO PROMOTE A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

Lozovaya M.A., Lozova M.A.

*Siberian State University of Science and Technology named after
academician M.F. Reshetneva, Krasnoyarsk, Russia*

Abstract. The main theoretical positions of a healthy lifestyle, its content, requirements and effectiveness of use for students are considered in the article.

Key-words: student, a healthy lifestyle, physical education, sports.

Актуальность. Здоровье человека является самой ценной ценностью в жизни. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дает следующее определение здоровья: «Здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов» [7]. Гарантия благополучия и качества жизни – это как государственная, так и личная задача. Здоровое питание и сон, регулярная физическая активность и здоровое питание помогают бороться за здоровье. Студенческая жизнь включает в себя лекции, практики, внеучебные мероприятия, тесты, экзамены и т. Д. Все это требует широкого знания изучаемых предметов, концентрации, высокой эффективности работы и сильного здоровья. Здоровая жизнь помогает быть активными на уроках, помнить много новой информации и преодолевать стресс и давление сроков.

В целом здоровый образ жизни обращается к:

- созданию, совершенствованию и улучшению внешнего мира;
- эффективное распределение силы, знаний и энергии в жизни и работе;
- укрепление и восстановление организма после тяжелой физической или умственной работы;
- развитие физических способностей;
- моральное и духовное обогащение [5].

Существуют различные требования к здоровому образу жизни:

- свежий воздух и физические упражнения;
- регулярное, сбалансированное питание и сон;
- регулярный спорт;
- удобные условия обучения (работы);
- рациональный режим работы и отдыха;
- свобода от порочных привычек.

Годы обучения в университете – важный этап в развитии будущего специалиста. Развитие физической культуры и спорта в университетах имеет ряд преимуществ.

Физическая культура и спорт:

- создать среду, способствующую физическому и моральному улучшению студентов;
- нейтрализовать и уменьшить негативные действия;



- способствовать стрессоустойчивости;
- поддерживать, укреплять и улучшать здоровье;
- формировать навыки здорового образа жизни и позитивное отношение к нему;
- дать учащимся возможность получать более высокие оценки;
- продвигать более сильные отношения между сверстниками и более ориентированные на академию друзей;
- научить взаимодействовать со взрослыми;
- помочь избежать рискованного поведения [3, 4, 6].

Ученые утверждают, что основными задачами здоровья и фитнеса в университете являются формирование потребностей в спорте и здоровый образ жизни среди студентов.

Кроме того, спортивные достижения:

- дисциплина;
- целеустремленность;
- инициативность;
- настойчивость;
- физическое облучение и самоконтроль;
- выносливость.

Кроме того, спорт: повышает жизненности, борется с утомляемостью, помогает сохранить психическое здоровье и избегать депрессии, улучшает общее состояние здоровья, способствует повышению качества жизни учащихся [1, 2]. Спорт учит таким ценностям, как дисциплина, ответственность, подотчетность, самоуважение, уверенность в себе, уверенность в себе, самоуважение, уверенность в себе и дружелюбие. Существуют некоторые недостатки избытка спортивных мероприятий, такие как высокий спрос, на время и энергию студентов, стресс победы и проигрыши, дорогое оборудование для тренировок и т. д. Однако их можно преодолеть с помощью политики университета, ориентированной на баланс между занятиями и внеклассными мероприятиями (спортивные клубы, спортивные соревнования и т. д.).

Заключение. Несомненно, высшие учебные заведения должны поощрять спортивные привычки среди студентов. Например, путём дополнительных стипендий для студентов, выдающихся в области науки, исследований и спорта. Нельзя отрицать, что спорт формирует тело и ум. Это неотъемлемая часть образования и помогает добиться лучших результатов в учебе. Спорт отвечает потребностям студенческой физической активности, удовлетворяет жажду нового опыта и чувств, дает возможности для неформального общения и позитивных эмоций, помогает открыть личные качества, помогает преодолеть образовательные проблемы и сохранить благосостояние.

Список литературы

1. Волкова К.Р., Разживин О.А. Спорт в студенческой среде как социальный феномен // Перспективы развития современного студенческого спорта: сб. мат-лов Всерос. науч.-практ. конф. / редколлегия: Ф.Р. Зотова, Н.Х. Давлетова, М.Н. Савосина, Т. В. Заячук. 2013. С. 24-25.
2. Коломиец О.И. Влияние занятий спортом на качество жизни студентов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2006. № 3-1. С. 22-24.
3. Корбукова Н.А., Куртев А.Н. О роли физической культуры и спорта в повышении качества профессионального образования и развитии личности студента // Глобальный научный потенциал. 2013. № 3 (24). С. 27-29.
4. Наскалов В.М. Комплексный подход к физическому воспитанию студентов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 11 (117). С. 94-98.
5. Рженева О.П. Роль физической культуры и спорта в формирование здорового образа



жизни студента // Вестник Ангарской государственной технической академии. 2009. Т. 1. № 1. С. 181-184.

6. Русанова А.А. Социокультурная функция спорта в социальном самоопределении студенческой молодежи в условиях образовательного пространства вуза // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. 2011. № 17-2. С. 241-247.

УДК 796

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ В ГРУППАХ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Мисюра А.А.

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

Аннотация. В статье представлена оценка знаний здорового образа жизни учащихся групп продленного дня в общеобразовательных учреждениях, данные о посещении ими спортивных и развивающих занятий и взгляд воспитателей на проведение физкультурно-оздоровительной деятельности в данных группах. Проведенные исследования показывают необходимость внедрения в образовательный и воспитательный процесс учащихся групп продленного дня дополнительных занятий, новых форм и подходов к формированию знаний по здоровому образу жизни.

Ключевые слова: учащиеся, здоровый образ жизни, группы продленного дня, физическое развитие, физкультурно-оздоровительные занятия.

ASSESSMENT OF KNOWLEDGE OF PUPILS' HEALTHY LIFESTYLE IN DAY-CARE CENTERS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Misyura A.A.

Francisk Scorina Gomel State University, Gomel, Belarus

Abstract. Assessment of knowledge of pupils' healthy lifestyle in day-care centers in educational institutions, their attending sports groups and tutors' view of carrying out sports and improving activity in these groups are presented in the article. The conducted research shows the need of introduction of additional classes, new forms and approaches to healthy lifestyle in educational process in the day-care centers.

Keywords: pupils, healthy lifestyle, day-care centers, physical development, sports and improving occupations.

Введение. Формирование культуры здоровья и здорового физически активного образа жизни учащихся осуществляется уже на I ступени общего среднего образования. На данной ступени им необходимо понимать значение и правила здорового образа жизни. Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» предусматривает изучение не только вышеназванного вопроса, но и формирование личностной физической культуры учащихся и их оздоровление с учетом возрастных особенностей в учебное время [1].

Группа продленного дня, являясь формой организации внеурочного времени учащихся, также имеет значительные возможности для планомерного и совокупного решения задач как учебно-воспитательного, так и оздоровительного характера [2].

К основным задачам деятельности любой группы продленного дня в учреждениях образования относят следующие: развитие личности каждого учащегося; физическое развитие; подготовка учащихся к трудовой и общественной деятельности и многие другие. Однако, ввиду повышенной умственной нагрузки учащихся на протяжении учебного дня, основное внимание уделяется решению таких задач, как: сохранение и поддержание здоровья учащихся во внеучебное время, их всестороннего физического



развития и, следовательно, усвоение основ и знаний здорового образа жизни [4, 6].

Группы продленного дня функционируют в соответствии с определенным режимом, который рассматривается педагогическим советом учреждения образования, обсуждается с родительским комитетом и утверждается руководителем учреждения образования. Режим группы продленного дня определяется в соответствии с законодательством, в том числе Санитарными нормами, правилами и гигиеническими нормативами [7].

Продолжительность работы группы продленного дня составляет не более шести часов в день. Ввиду занятости родителей большая часть учащихся пребывает в данной группе от четырех до шести часов. С целью обеспечения отдыха учащихся после уроков в режиме работы группы определенное время отводится организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Она складывается из проведения таких мероприятий, как спортивный час в помещении и на открытом воздухе, физкультурные минуты на занятиях, прогулки, подвижные игры в помещении. Обязательно также осуществление санитарно-гигиенических процедур, воспитательных занятий, кружков по интересам. Данные виды мероприятий обеспечивают эффективный отдых учащихся, противодействуют развитию чрезмерного утомления, повышают работоспособность школьников, способствуют снятию умственного напряжения и бесспорно укрепляют здоровье [5].

Результаты исследования. Опрос 110 воспитателей групп продленного дня, проведенный в трех гимназиях и восемнадцати средних школ г. Гомеля, выявил приоритетные направления работы данных групп. По мнению 36,7% воспитателей таким направлением работы в этих группах является спортивно-оздоровительная деятельность, а развивающая деятельность: занятия музыкой, танцами, рисованием, лепкой и др. является приоритетной по мнению 44% опрошенных.

Также, 80% воспитателей указали, что для проведения спортивного часа и других видов физкультурно-оздоровительных занятий отведено достаточно времени. Большая часть, а именно 65,5% опрошенных указали, что проводить спортивно-оздоровительные занятия с учащимися в группах продленного дня следует учителю-предметнику, а по мнению 16,4% – воспитателю. 11,8% респондентов согласны привлечь самих учащихся для данного вида деятельности.

Насколько эффективно и добросовестно проводится физкультурно-оздоровительная деятельность, настолько высоким будет уровень знаний учащихся в вопросах здорового образа жизни и состояние их физического развития [8].

С целью совершенствования физкультурно-оздоровительной работы с учащимися и оценки их знаний по здоровому образу жизни было проведено анкетирование, в котором приняли участие 79 школьников, посещающих группы продленного дня в средней школе №59 г. Гомеля.

Анкета состояла из семи вопросов, отражающих знания в вопросах питания, гигиены, проведения досуга и укрепления здоровья. Задания были разработаны в иллюстрированной форме с выбором одного или нескольких необходимых вариантов ответа. Максимальное количество правильных ответов равнялось 16. Фрагмент анкеты изображен на рис.

Оценка знаний учащихся была распределена на уровни: высокий, выше среднего (достаточный), средний, ниже среднего (удовлетворительный), низкий (в соответствии с интегральной 10-балльной шкалой оценки учебных достижений учащихся) и подсчитано общее количество процентов.

Высокого уровня или более 90% ответов не достиг ни один учащийся. Однако, трое учащихся набрали 87,5 % и не добрали всего лишь 2,5% до высокого уровня. Уровень выше среднего достигли 23 учащихся (27,8%), средний уровень знаний – 41 обучающийся (49,4%), ниже среднего (удовлетворительный) – 14 человек (17,70%) и низ-



кий – 1 учащийся (1,26%). Общий уровень знаний составил 59,67%.



Рис. Анкета по здоровому образу жизни

Значительное большинство школьников отлично справились с вопросом выбора лучшего времени сна, правильно отметили случаи, когда необходимо обязательно мыть руки, верно выбрали рисунки, указывающие на то, что укрепляет здоровье ребенка.

Ряд ошибок вызвал вопрос о том, что необходимо организму для утоления жажды. Многие ребята отдали предпочтение чаю, сладким газированным напиткам, исключая правильный вариант – воду. Также учащиеся ошибались в выборе полезного завтрака (тарелка каши, фрукты, хлебобулочные изделия), выбирая чашку чая и бутерброд, либо копчености с жареными яйцами и стаканом сока, и в выборе продуктов, которые помогают ребенку расти здоровым.

В свою очередь неправильные ответы были даны на вопрос о том, чем лучше всего заниматься после учебных занятий. Большая часть учащихся указывала на рисунок с изображением домашних заданий, а не подвижные игры или отдых. Ребята недооценивают важность смены деятельности после учебных занятий.

Из 79 анкетированных учащихся были выявлены ребята, посещающие дополнительные спортивные секции, развивающие занятия или кружки по интересам и те, которые не посещают какие-либо занятия. Результаты представлены в таблице.

Таблица

Результаты посещения дополнительных занятий учащимися

Название секции/ занятия, кружка	Количество детей
1. Спортивная (плавание, бокс, каратэ, волейбол, футбол, вольная борьба, спортивная аэробика)	28 (35,4%)
2. Развивающая (рисование, вокал, творчество, ритмика, танцы)	15 (18,99%)
3. Спортивная + развивающая	5 (6,3 %)
4. Не посещают никакие секции	31 (39,2%)

Таким образом, самой популярной секцией является спортивная. Учащиеся отдают предпочтение занятиям по каратэ, плаванию, боксу, волейболу, футболу, вольной борьбе и спортивной аэробике. Большинство занимаются плаванием. Вдвое меньше детей увлекаются развивающими занятиями – рисованием, вокалом, творчеством, ритмикой, танцами. Только 5% ребят посещают и развивающие, и спортивные занятия (футбол или волейбол и рисование, плавание и хореография). Общий уровень знаний по здоровому образу жизни учащихся данных групп в количестве 48 человек составил 59,3% и приравнивается к среднему уровню.

Как ни странно, 31 учащийся, что составляет 39,2%, не посещает никакие



дополнительные объединения по интересам и их уровень знаний достиг среднего показателя – 61,9%.

Уместно сделать вывод, что посещение секций не предполагает повышение уровня знаний учащихся по здоровому образу жизни, а способствует поддержанию физической формы учащихся.

Осведомленность ребят в знаниях здорового образа жизни является вопросом постоянного внимания. Время пребывания в группах продленного дня может быть использовано для проведения занятий по изучению и повышению подобного рода знаний.

Однако, существует ряд обстоятельств, которые препятствуют регулярному проведению спортивно-оздоровительных занятий. Так, 11,8% опрошенных педагогов отмечают отсутствие желания в организации данных мероприятий, а 23,6% участников анкетирования считают, что у детей отсутствует интерес к подобного рода занятиям. Самым главным препятствием, по мнению 52,7% респондентов, является отсутствие необходимого помещения в школе.

Для устранения вышеназванных обстоятельств 71,8% воспитателей считают целесообразным разнообразить формы проведения занятий. Внедрение интегрированных занятий в режим работы групп продленного дня согласно 49,1% опрошенных (39,1% затрудняются ответить) могут стать дополнительной возможностью всестороннего развития личности ребенка, в том числе в вопросах здорового образа жизни, разнообразием в досуге учащихся, помощью для воспитателя, а также средством повышения мотивации в посещении группы продленного дня.

Одним из примеров интегрированных занятий является изучение иностранного языка и повышение уровня двигательной активности и знаний по здоровому образу жизни учащихся на основе интеграции предметов «Английский язык» и «Физическая культура и здоровье» [3]. 47,3% воспитателей признают достаточную актуальность данного примера, а 37,2% участников опроса затрудняются ответить.

Заключение. Таким образом, интегрированные и физкультурно-оздоровительные занятия в группах продленного дня, дифференцированные по задачам и содержанию, благоприятно сказываются на проведении внеучебного времени учащихся, служат укреплению здоровья детей и повышению их уровня знаний по здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни // Внеурочные занятия с учащимися по физической культуре. М.: Физкультура и спорт, 1989. 192 с.
2. Елютин Ю.В. Методика и организация физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками в группах продленного дня общеобразовательной школы: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М., 1998. 148 с.
3. Затоненко А.А., Тарасюк Н.А. Теоретические аспекты обучения иноязычному общению младших школьников на основе интеграции дисциплин «Иностранный язык» и «Физическая культура» // Наука и школа. 2015. № 5. С. 139–142
4. Лось И. Н. Формирование мотивации здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Челябинск, 2005. 24 с.
5. Об утверждении Положения о группе продленного дня специальной общеобразовательной школы, вспомогательной школы [Электронный ресурс]: Постановление Министерства образования Респ. Беларусь, 25 июля № 137. Минск 2011. URL: https://belzakon.net/Законодательство/Постановление_Министерства_образования_РБ/2011/58815.doc
6. Осипенко Е.В. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками в группах продленного дня: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Смоленск, 2013. 22 с.
7. Попова И.Н., Исаева С.А., Е.И. Ромашкова Организация и содержание работы в груп-



пе продленного дня: практ. пособие: начальная школа. М.: Айрис-пресс: Айрис-Дидактика, 2006. 144 с.

8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.: АРКТИ, 2005. 209 с.

УДК 796.011.3

ПОСТРОЕНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

¹Митусова Е.Д., ²Митусов В.В.

¹Государственный социально-гуманитарный университет Московская область,
г. Коломна, Россия

²Муниципальное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа №24,
г. Коломна, Россия

Аннотация. Анализ методической и специальной литературы позволил выявить возможности повышения качественного показателя физического воспитания младших школьников, усиления оздоровительной и прикладной направленности за счет видоизменения содержания компонентов педагогической технологии физического воспитания младших школьников. Создание муниципальной системы спортивно ориентированного физического воспитания школьников позитивно изменяет содержание и качество управления в каждом структурном подразделении данной системы. Содержание физической активности человека составляет систематическая, мотивированная деятельность, направленная на развитие, поддержание и совершенствование его кинезиологического потенциала на разумно необходимом и достаточном или экстремально высоком уровне, в зависимости от текущих или долгосрочных ее целей.

Ключевые слова: спортизированный подход, общеобразовательная школа, спортивная школа интересы школьников.

DEVELOPMENT OF THE MUNICIPAL SYSTEM OF SPORTS-ORIENTED PHYSICAL TRAINING IN THE MOSCOW REGION

Mitusova E.D., Mitusov V.V.

¹*The State University of Humanities and Social Studies, Kolomna, Russia*

²*Municipal budget institution secondary school №24, Kolomna, Russia*

Abstract. Analysis of the methodological and special literature made it possible to identify opportunities to improve the quality indicator of physical education of younger students, enhance the recreational and applied orientation by changing the content of the components of the pedagogical technology of physical education of younger students. The development of the municipal system of sport-oriented physical education for schoolchildren positively changes the content and quality of management in each structural unit of this system. The content of physical activity of a person is a systematic, motivated activity aimed at developing, maintaining and improving its kinesiological potential at a reasonably necessary and sufficient or extremely high level, depending on its current or long-term goals.

Keywords: sports-oriented approach, comprehensive school, sports school interests of the students.

Введение реализация инновационной технологии в образовательном учреждении представляется в виде такой формы организации процесса физического воспитания учащихся, которая позволяла бы обеспечивать как можно большие возможности для освоения каждым из них ценностей физической культуры и спорта в соответствии с его



задатками, способностями, личностными установками, потребностями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности [1].

Поэтому очень важно при планировании процесса спортивно ориентированного физического воспитания учитывать освоение воспитанниками интеллектуальных, нравственных, эстетических, мобилизационных, коммуникативных ценностей физической и спортивной культур [2].

Цель исследования – теоретическое обоснование муниципальной системы спортивно ориентированного физического воспитания обучающихся младшего и среднего школьного возраста, основанной на реализации индивидуальных интересов школьников.

Результаты исследования. Реформирование системы государственного управления социальными сферами деятельности коснулось и области «физическая культура и спорт». В Московской области, в результате государственной реформы в области системы управления, в различных территориальных образованиях вопросы организации физической культуры и спорта переданы в разные ведомства. Ранее все спортивные школы подчинялись Управлению образования. На сегодняшний день спортивные школы в Управлении по физической культуре, спорту и молодежной политике Коломенского городского округа (рис.).

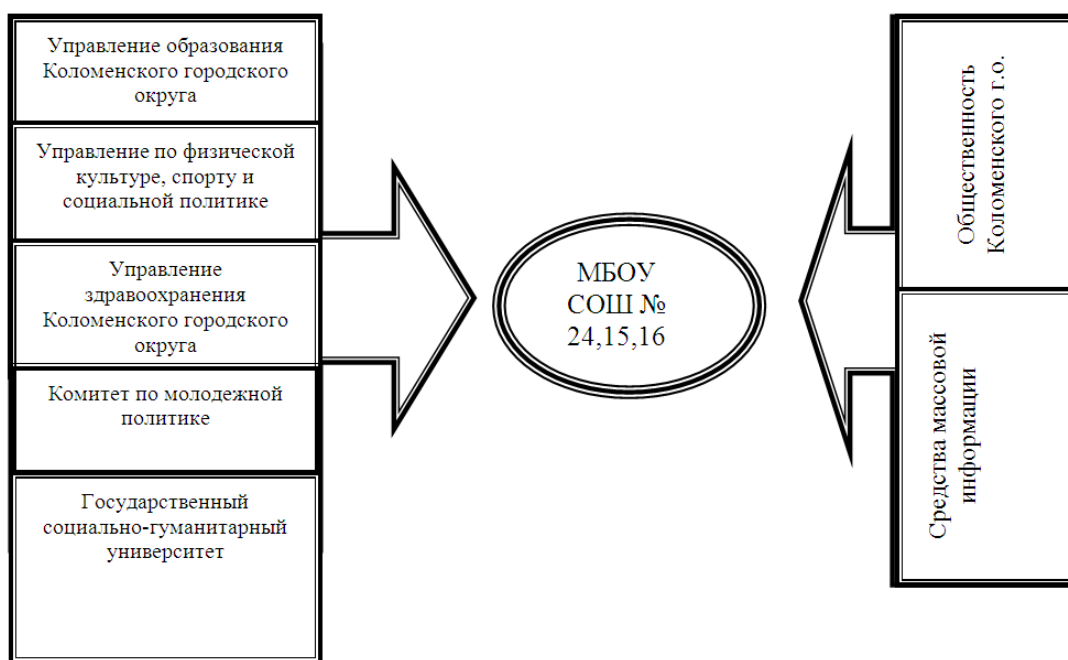


Рис. Муниципальная система спортивно ориентированного физического воспитания обучающихся

Общеобразовательные школы находятся в системе Управления образования муниципального района. Таким образом, когда мы говорим о школьном физическом воспитании, организации внеурочных соревновательных форм, то непосредственное управление этим процессом осуществляют два ведомства – Управление образования и Управление по физической культуре, спорту и молодежной политике Коломенского городского округа.

Экспериментальными площадками для внедрения в практику спортивизированного физического воспитания стали три общеобразовательных учреждений – МБОУ СОШ №№ 24, 15, 7. Общеобразовательные школы широко использованы в процессе



физической и спортивной подготовки учащихся основной школы в условиях небольшого города.

Развитие спортивноориентированного физического воспитания в г.о. Коломна делится на три этапа. Первый этап – определение целей и задач развития спортивизированной формы физического воспитания в образовательных учреждениях г.о. Коломна. Второй этап – включал разработку учебных программ по виду спорта (спортивная борьба – греко-римская борьба) и планов мероприятий по развитию сферы массовой физкультурно-спортивной деятельности общеобразовательных школ. Третий этап – внедрение инновационных технологий управленческих структур, таких как общеобразовательная школа как главное звено во внедрении новшеств; органов управления образованием, физической культурой, молодежной политикой, здравоохранения на муниципальном уровне.

Интеграция материально-технических возможностей образовательных учреждений, финансовых ресурсов муниципалитета позволит модернизировать организационно-методическую составляющую урочных занятий через реализацию спортивизированного подхода и, в свою очередь, существенно повысить показатели:

- физического здоровья школьников;
- общего уровня физических кондиций школьников;
- заинтересованности общественности города в улучшении здоровья и физкультурно-спортивных достижений детей;
- субъективного отношения школьников к урочной форме занятий по физическому воспитанию;
- спортивной подготовленности занимающихся спортивно ориентированным физическим воспитанием.

Выводы. Создание муниципальной системы спортивно ориентированного физического воспитания школьников позитивно изменяет содержание и качество управления в каждом структурном подразделении данной системы: организации физического воспитания на территории Московской области; качественная сторона принятия управленческих решений; объем финансирования физкультурного образования в общеобразовательных и спортивных учреждениях.

Список литературы

1. Лубышева Л.И. Спортивная культура в школе. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. 174 с.
2. Митусова Е.Д., Митусов В.В. Программно-методическое обеспечение реализации внеурочной деятельности по предмету "Физическая культура" //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. №5. С. 55.

УДК 612.655

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Михайлова С.В.

Арзамасский филиал ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского», г. Арзамас, Россия

Аннотация. В статье представлены физиологические характеристики физической подготовленности студентов с различным уровнем здоровья по результатам выполненных тестовых упражнений. Положительные оценки у студентов с 1 и 2 группой здоровья свидетельствуют об адаптированности организма к физическим нагрузкам и



повышению резервов здоровья.

Ключевые слова: студенты, адаптация, здоровье, физическая подготовленность, физические упражнения

PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENT YOUTH

Mikhailova S.V.

*Arzamas branch of the National Research Nizhny Novgorod State University
named N.I. Lobachevsky, Arzamas, Russia*

Abstract. The article presents the physiological characteristics of physical fitness of students with different levels of health based on the results of the performed test exercises. Positive assessments of students with 1 and 2 group of health testify to the adaptation of the organism to physical loads and to increase the health reserves.

Key-words: students, adaptation, health, physical readiness, physical exercises.

Введение. Оптимизация двигательной деятельности студентов представляет собой по существу создание нормальных условий дня сохранения и повышения резервов здоровья, т.к. физическая нагрузка является стимулятором физиологической активности организма, полезность действия которого определяется конечным результатом – крепким здоровьем, оптимистическим эмоциональным состоянием. Физические упражнения – это мощный инструмент совершенствования функций организма. Функциональной и морфологической основой повышения жизнеспособности организма при систематической мышечной деятельности является повышение уровня обмена веществ и на этой основе – активизация пластических и энергетических процессов. Стимулированный физической нагрузкой биосинтез служит структурной основой адаптации организма к мышечной деятельности [1, 2, 3].

Одной из плодотворных концепций полезности физических упражнений является теория функциональных систем. Согласно этой теории, любая физиологическая система является целостной, хорошо структурированной, с прямыми и обратными связями, иерархической соподчиненностью ее элементов. Эффективность ее функционирования оценивается достижением полезного адаптивного результата [3, 4].

Адаптированный к физическим нагрузкам организм приобретает новые качества, которые в наиболее доступном для организма толковании сводятся к повышению резервов здоровья.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в полной мере способствует формированию физических качеств и достижению спортивного совершенства [3, 5, 6].

Физическая культура и спорт помогают молодежи адаптироваться к условиям жесточайшей конкуренции и социальных катаклизмов, чтобы максимально использовать свои потенциальные возможности во всех сферах жизни.

По мнению В.П. Казначеева следует оценивать степени адаптации организма к окружающей среде в соотношении с «уровнями здоровья»:

- здоровье: 1-й уровень – соответствует состоянию оптимальной адаптации;
- здоровье: 2-й уровень – соответствует состоянию напряженности адаптации;
- здоровье: 3-й – соответствует состоянию неудовлетворительной адаптации, когда возникает рассогласованность отдельных механизмов функционирования организма;
- здоровье: 4-й – соответствует состоянию срыва адаптации [3, 7, 8].

Цель исследования – выявить физиологические особенности физической подготовленности студентов с различным уровнем здоровья.



Материалы и методы исследования. В исследовании участвовало 328 студентов 1-5 курсов, занимающихся в основной и подготовительной физкультурных группах. Степень адаптации проводили по методу Р.М. Баевского [7], соответственно ее распределили на 4 уровня здоровья по В.П. Казначееву [7].

Двигательные тесты (из норматива ГТО) выполнялись согласно методическим указаниям к комплексу. Юноши выполняли: бег на 100 м и 3 км, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание на высокой перекладине; девушки – поднимание туловища из положения лежа на спине, бег на 100 м и 2 км, прыжок в длину с места толчком двумя ногами [5].

Результаты исследования. В результате расчетов определили, что 1-й уровень здоровья (удовлетворительная адаптация) имеют 38,7 % студентов (девушек на 8,9% больше), 2-й уровень здоровья (напряжение адаптации) выявлен у 34,4% молодежи (юношей больше на 8,1%), с 3-й уровнем здоровья (неудовлетворительная адаптацией) выявлено 17,3% студентов (юношей больше на 4,2%), 4-й уровень здоровья (срыв адаптации) определен у 10,3% студентов (девушек на 0,9% больше).

В таблице 1 представлены результаты физической подготовленности студентов с различным уровнем здоровья, т.е. с различной степенью адаптационных возможностей.

Таблица 1

Результаты упражнений «бег на 100 м», «бег на 2 км (девушки) и 3 км (юноши)» у студентов с различным уровнем здоровья, %

Уровень здоровья и степень адаптации	Бег 100 м				Бег 2 км и 3 км			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Здоровье – 1-й уровень: удовлетворительная адаптация	13,7	24,5	43,3	18,5	17,0	44,4	31,7	6,9
Здоровье – 2-й уровень: напряжение адаптации	9,7	40,1	30,5	19,7	37,1	41,1	17,8	3,0
Здоровье – 3-й уровень: неудовлетворительная адаптация	25,2	41,0	27,4	6,4	49,8	39,2	9,9	0
Здоровье – 4-й уровень: срыв адаптации	37,0	31,3	18,8	12,9	72,4	16,6	9,9	0
Все студенты	17,1	33,2	33,6	16,1	35,2	39,6	20,9	4,3
статистика	$\chi^2=31,05$ c/c=9 P=0,0000				$\chi^2=59,23$ c/c=9 P=0,0000			

Примечание: 1 – не выполнили норматив комплекса ГТО, 2 – выполнили норматив бронзового значка, 3 – выполнили норматив серебряного значка, 4 – выполнили норматив золотого значка

82,9% студентов выполнили нормативы ГТО упражнения «бег на 100 м» (табл. 1), из которых 33,2% преодолели нормативы только бронзового значка, 33,6% – серебряного, а 16,1% молодежи могут преодолеть стометровую дистанцию по нормативам золотого значка. Студенты с 1-м и 2-м уровнем здоровья показали лучшие результаты, среди них больше численность молодежи, выполнивших упражнение на серебрянный и золотой значки.

Оценки выполненных упражнений «бег на 2 км (девушки) и 3 км (юноши)», свидетельствуют, что 35,2% студентов не смогли справиться с испытанием (табл. 1). Только 4,3 % студентов преодолели норматив золотого значка, 20,9% – серебряного, а 39,6% – бронзового. Студенты, имеющие 3-й и 4-й уровни здоровья не смогли выполнить норматив золотого и серебряного значка упражнения на выносливость, что является подтверждением взаимосвязи адаптационных возможностей и состояния здоровья организма.

Одним из труднопреодолимых упражнений оказался тест «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» – 53,7% из тестируемых не смогли преодолеть даже норма-



тив бронзового значка, но статистически сложность выполнения этого упражнения не подтверждается (табл. 2). В представленном распределении результатов не выявлена зависимость между успешным выполнением упражнения и степенью адаптационного потенциала. Трудность выполнения студентами этого упражнения выявлена и физиологически обоснована другими исследователями [9].

Таблица 2

Результаты упражнений «прыжок в длину с места», «поднимание туловища» (девушки) и «подтягивание» (юноши) у студентов с различным уровнем здоровья, %

Уровень здоровья и степень адаптации	Прыжок в длину с места				Поднимание туловища, подтягивание			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Здоровье – 1-й уровень: удовлетворительная адаптация	49,3	32,0	12,6	6,1	9,6	29,5	44,1	16,8
Здоровье – 2-й уровень: напряжение адаптации	60,7	25,4	9,9	3,0	8,7	37,1	38,4	15,8
Здоровье – 3-й уровень: неудовлетворительная адаптация	46,3	35,7	15,1	2,9	23,5	46,3	23,9	6,4
Здоровье – 4-й уровень: срыв адаптации	60,6	22,4	13,0	4,0	43,0	31,3	15,8	9,9
Все студенты	53,7	29,5	12,2	4,6	15,5	35,2	35,5	13,8
статистика	$\chi^2=6,78$ c/c=9 P=0,5066				$\chi^2=58,19$ c/c=9 P=0,0000			

Примечание: 1 – не выполнили норматив комплекса ГТО, 2 – выполнили норматив бронзового значка, 3 – выполнили норматив серебряного значка, 4 – выполнили норматив золотого значка

Среди студентов, выполнявших упражнения «подтягивание на высокой перекладине» (юноши) и «поднимание туловища из положения лежа» (девушки), 15,5% человек не справились с заданием. 35,2% студентов выполнили норматив бронзового значка, 35,5% – серебряного, а 13,8% – золотого значка. Выявлена зависимость хорошо развитых физических качеств от степени адаптации: среди студентов с 1-м и 2-м уровнем здоровья больше положительных оценок, что свидетельствует об адаптированности организма к физическим нагрузкам и повышению резервов здоровья.

Выводы. Таким образом, по полученным результатам можно сделать выводы:

- у студентов недостаточно развито такое физическое качество, как выносливость: половина студентов получили неудовлетворительные оценки;
- физиологические возможности большинства юношей и девушек не позволили им справиться с упражнением «прыжок в длину с места»;
- у студентов, имеющих 1-й и 2-й уровень здоровья, выше адаптированность организма к физическим нагрузкам – при выполнении тестов среди них определена большая численность молодежи с оценками, соответствующими серебрянному и золотому значкам, чем среди студентов с 3-м и 4-м уровнем здоровья, кроме упражнения «прыжок в длину с места».

Для молодежи необходимо формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки студентов к будущей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А., Смирнов В.М. Нормальная физиология: учебник. М.: ООО «Изд-во «Медицинское информационное агентство», 2012. 576 с.
2. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний. М.: Медицина, 1997. 197 с.



3. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации. Новосибирск: Наука, Сибир. отд-ние, 1980. 191 с.
4. Карасев А.В., Ксенофонтов А.Н. Физическое состояние студентов в свете нового комплекса ГТО // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. Ульяновск: УлГТУ, 2015. С.131-134.
5. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), 2014.
6. Михайлова С.В. Физиология человека (с основами физиологии спорта). Арзамасский филиал ННГУ, 2016. 311 с.
7. Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Антонов А.Я., Лосев А.С., Малыгин И.Е., Полуянова О.А. Физическая подготовленность студентов с различным уровнем здоровья // Современные научные исследования и инновации. 2015. № 11 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2015/11/59016> (дата обращения: 23.09.2018).
8. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. пособие для вузов. М.: Сов. спорт, 2012. 620 с.
9. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

УДК 612.655

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ «КОРРЕКЦИЯ ТЕЛА И ДУХА»

Михайлова С.В.

Арзамасский филиал ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского», г. Арзамас, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты реализации программы оздоровительных тренировок и рационального питания среди студенток 18-20 лет. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности комплексного применения сбалансированного питания, аэробных физических нагрузок и адекватного пищевого поведения.

Ключевые слова: студентки, программа для снижения избыточного веса, состав тела, рациональное питание, физические нагрузки, пищевое поведение

FORMING A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH REALIZATION OF THE PROGRAM "CORRECTION BODY AND SPIRIT"

Mikhailova S.V.

Arzamas branch of the National Research Nizhny Novgorod State University named N.I. Lobachevsky, Arzamas, Russia

Abstract. The article presents the results of the implementation of the program of health-improving trainings and rational nutrition among female students aged 18-20. The obtained results testify to the effectiveness of the complex application of balanced nutrition, aerobic exercise and adequate eating behavior.

Key-words: female students, program for reducing excess weight, body composition, rational nutrition, exercise, eating behavior

Введение. Одним из приоритетных направлений политики нашего государства и современного образования является укрепление здоровья нации и подрастающего поколения. Здоровье студентов является индикатором условий обучения и образа жизни. Многие исследователи отмечают низкую культуру питания студенческой молодежи, характеризующуюся пренебрежением к режиму питания; избыточным потреблением лакомств и напитков, содержащих сахар; неумеренным потреблением напитков, обла-



дающих наркотическими свойствами: кофе, алкоголь; неумеренным и некомпетентным ограничением в питании в угоду молодежной моде под девизом «Похудеть» и др. [1, 2].

Несмотря на наличие отрицательных характеристик образа жизни студенческой молодежи, современных студентов теперь больше заботят вопросы рационального питания: биологическая ценность продуктов, режим питания, сочетание питания с движением, влияние питания на внешность и здоровье. По избыточному весу тела можно судить о культуре питания, поэтому проблема лишнего веса, как внешнего показателя здоровья, находится в центре внимания исследователей [2, 3].

Избыточный вес создает предпосылки к возникновению многих нарушений в здоровье: негативное механическое воздействие, перегрузки и изнашивание суставов; склонность к варикозному расширению вен, тромбозам, эмболии, затрудненному дыханию; повышенная склонность к инфекционным заболеваниям кожи; появление цирроза печени из-за ожирения этого органа; осложнения при родах; заболевания, связанные с нарушением обмена веществ; повышение давления; диабет; сокращение ожидаемой продолжительности жизни. Единственным способом, позволяющим уменьшить содержание жира в организме, является сдвиг энергетического баланса в сторону увеличения организмом расхода энергии по отношению к ее притоку. В основе методик успешной борьбы с лишним весом лежат три основополагающих подхода: сбалансированное питание, аэробные физические нагрузки и адекватное поведение. Для большей эффективности все эти три стратегии должны включаться в любую программу борьбы с лишним весом и становиться частью образа жизни [1, 2].

С целью коррекции тела, содействия всестороннему развитию личности, приобщения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и фитнесом, для студентов вуза была разработана программа оздоровительных тренировок и рационального питания «Коррекция тела и духа». С условием, что фитнес это комплексная система, объединяющая в качестве неотъемлемых средств для решения своих задач не только физические упражнения и принципы питания, но и контроль состава тела, концепцию моды фитнес-ухоженности внешности.

Задачи программы:

1. Коррекция состава тела в соответствии с возрастными нормами и желаемыми показателями.
2. Обучение самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
3. Обучение соблюдению правил рационального питания.
4. Воспитание дисциплинированности, доброжелательному отношению к окружающим, формированию коммуникативных компетенций.
5. Укрепление здоровья, гармоничное развитие личности, приобщение к здоровому образу жизни.

Целью исследования является оценка эффективности реализации программы «Коррекция тела и духа».

Материалы и методы исследования. Исследование проведено в целях обеспечения устойчивого развития системы образования и охраны здоровья учащейся молодежи в рамках сотрудничества «ВУЗ – ЦГБ г. Арзамас» (Приказ АФ68-ОД от 01.09.2017 г.; Приказ АФ57-ОД от 30.08.2018 г.) и разработки научных и педагогических инноваций в сфере здоровьесберегающих технологий по возрастной физиологии, гигиене, физической культуре, воспитанию культуры здоровья и их внедрению в практику (договор № 3то/2016 от 27.01.2016 г.)

В исследовании участвовало 24 девушки 18-20 лет, которые были разделены на 2 группы: 1 группа (основная) – 12 студенток, занимающихся в основной и подготовительной физкультурных группах, и выполняющих в ходе исследования задания по ра-



циональному питанию и физической активности; 2 группа (СМГ) – 12 студенток, занимающихся в специальной медицинской группе и выполняющих в ходе исследования задания по рациональному питанию и комплексы упражнений ЛФК в соответствии с имеющимся диагнозом.

Обследование участников программы проводилось перед началом реализации программы и через 1 месяц, оно включало: анкетирование [3, 6]; антропометрию (измерение длины и массы тела, артериального давления, частоты сердечных сокращений, жизненной емкости легких, динамометрию) [4]; биоимпедансметрию (определение абсолютного и процентного содержания жировой, безжировой и активной клеточной массы тела, воды, основного обмена) с применением биоимпедансного анализатора «Диамант» [4]; ИМТ (индекс массы тела) рассчитали по формуле $ИМТ = МТ / ДТ^2$ и распределили в соответствии с нормативами на 6 групп, показывающими степень ожирения. Количественная оценка уровня физического здоровья была рассчитана по шкале Г.Л. Апанасенко (1992), выделяющей пять уровней здоровья: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий [4]. Оценка психического состояния занимающихся проведена с использованием теста «САН» (самочувствие, активность, настроение), разработанного В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай, М.П. Мирошниковым в 1973 г. [5].

Результаты исследования. Используя полученные данные, провели сравнительный анализ показателей полученных перед началом реализации программы и через 1 месяц занятий. Так как одной из задач программы являлось снижение массы тела, то в начале занятий большинство девушек имели лишний вес (табл. 1).

Таблица 1

Распределение студентов по значениям ИМТ в ходе реализации программы, %

Значения ИМТ	Основная группа		СМГ	
	Начало программы	Через 1 месяц	Начало программы	Через 1 месяц
Норма	8,3	41,7	-	16,6
Предожирение	75,0	58,3	58,4	50,2
Ожирение 1 ст	16,7	-	25,0	16,6
Ожирение 2 ст	-	-	8,3	8,3
Ожирение 3 ст	-	-	8,3	8,3

Анализ калорийности питания с применением анкеты «Вопросник анализа частоты питания» не выявил на начальном этапе студенток с низкокалорийной диетой, но через 1 месяц занятий в основной группе у 24,9% девушек отмечено снижение калорий суточного рациона ниже нормы (табл. 2). Также в течение месяца вследствие занятий о правильном питании большинство студенток скорректировали свой рацион питания в соответствии с нормативными показателями.

Таблица 2

Динамика калорийности суточного рациона в ходе реализации программы, %

Калорийность питания	Основная группа		СМГ	
	Начало программы	Через 1 месяц	Начало программы	Через 1 месяц
Ниже нормы	-	24,9	-	-
Норма	66,6	75,1	58,3	100
Выше нормы	33,4	-	41,7	-

Реализация программы оказала позитивное влияние на психологическое состояние занимающихся. В результате занятий с целью похудение не выявлено девушек с плохим настроением, снизилась доля с изменчивым настроением и соответственно уве-



личилось количество девушек с позитивным жизненным настроем (табл. 3).

Таблица 3

Динамика показателей психологического состояния в ходе реализации программы, %

С А Н	Основная группа		СМГ	
	Начало программы	Через 1 месяц	Начало программы	Через 1 месяц
Плохое настроение	8,3	-	8,3	-
Изменчивое настроение	41,7	16,6	41,7	33,2
Хорошее настроение	50,0	83,4	50,0	66,8

Оценка физического здоровья студенток по методу Г.Л.Апанасенко в ходе реализации программы выявила, что девушки активно занимающиеся физическими упражнениями и фитнесом через 1 месяц достигли заметных положительных сдвигов, в отличие от девушек из СМГ (табл. 4).

Таблица 4

Распределение студенток по уровню физического здоровья (по Г.Л.Апанасенко), %

Уровень физического здоровья	Основная группа		СМГ	
	Начало программы	Через 1 месяц	Начало программы	Через 1 месяц
низкий	8,3	-	16,6	8,3
ниже среднего	8,3	-	24,9	24,9
средний	58,5	58,5	58,5	58,5
выше среднего	16,6	24,9	-	8,3
высокий	8,3	16,6	-	-

Используя данные анкет «Вопросник частоты питания» [5] и показатели биоимпедансметрии провели сравнительный анализ средних значений калорийности суточного рациона, процентного содержания жировой и активной клеточной массы среди студенток до начала занятий по программе и через 1 месяц (табл. 5). На фоне снижения МТ, калорийности питания отмечено более выраженное снижение ЖМТ% и соответственно повышение АКМ% в группе девушек активно занимающихся физическими упражнениями и фитнесом.

Таблица 5

Показатели компонентного состава тела и калорийности питания студенток, (М±σ)

Показатели	Норма	Основная группа		СМГ	
		Начало программы	Через 1 месяц	Начало программы	Через 1 месяц
ККАЛ	2303,6 ±836,53	2582,3± 902,08	2244,9± 909,11	2633,2± 891,04	2362,4± 912,08
ЖМТ,%	28,8±4,38	32,6±8,51	30,3±7,99	36,4±9,35	36,0±9,33
АКМ,%	44,3±2,91	40,5±9,02	42,5±9,38	38,7±10,44	39,9±10,97
ОВ,%	51,8±2,99	48,0±8,91	49,7±10,32	44,4±11,89	46,2±10,48

Примечание: ККАЛ – калорийность суточного рациона, ЖМТ – жировая масса тела, АКМ – активная клеточная масса, ОВ – общая вода

Заключение. Занятия о рациональном питании, пищевом поведении, учете калорий и ведении пищевого дневника положительно отразились на калорийности суточного рациона девушек и соответственно показателях ИМТ, ЖМТ% и АКМ%. Занятия физическими упражнениями повысили уровень физического здоровья девушек из основной группы, активно занимающихся физической культурой и фитнесом. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности комплексного применения сбалансированного



питания, аэробных физических нагрузок и адекватного пищевого поведения. Реализация данной программы позволила не только скорректировать состав тела, приобщить занимающихся к здоровому образу жизни, но и укрепить физически, позволила сформировать мотивации для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Список литературы

1. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В. Журавлева; Институт социологии РАН. М., 2012. 252 с.
2. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. М.: Альфа-М:ИНФРА-М, 2012. 336 с.
3. Мартинчик А.Н., Маев И.В., Петухов А.Б. Питание человека (Основы нутрициологии). М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. 576 с.
4. Михайлова С.В., Кузмичев Ю.Г., Жулин Н.В. Методы оценки и самоконтроля физического здоровья учащейся молодежи: учебно-методическое пособие. Арзамасский филиал ННГУ, НГМА, ЦГБ г. Арзамаса. Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2017. 174 с.
5. Практикум по психологии состояний: учебное пособие / Под ред. проф. О.А. Прохорова. СПб: Речь, 2004. 320 с.
6. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. О.: Наука и техника, 2008. 556 с.

УДК: 616.1-053.2

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ БИОИМПЕДАНСМЕТРИИ У СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Михайлова С.В.

Арзамасский филиал ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского», г. Арзамас, Россия

Аннотация. Сравнительный анализ компонентного состава тела студентов с различным уровнем двигательной активности выявил статистически идеальное сочетание показателей компонентов тела юношей и девушек, постоянно занимающихся спортом. С целью популяризации двигательной активности необходимо формировать культуру занятий физическими упражнениями и другими средствами физической культуры, спорта, туризма, способствующими совершенствованию психофизической подготовки, сохранению и укреплению здоровья юношей и девушек.

Ключевые слова: компонентный состав тела, биоимпедансный анализ, студенты, двигательная активность

ESTIMATION OF INDICATORS OF BIOIMPEDANCE DENSITY IN STUDENTS WITH DIFFERENT LEVEL OF MOTIVE ACTIVITY

Mikhailova S.V.

*Arzamas branch of the National Research Nizhny Novgorod State University
named N.I. Lobachevsky, Arzamas, Russia*

Abstract. A comparative analysis of the body composition of students with different levels of motor activity revealed a statistically ideal combination of indicators of body components of young men and women who are constantly involved in sports. In order to popularize motor activity, it is necessary to form a culture of practicing physical exercises and other means of physical culture, sports, tourism, contributing to the improvement of psychophysical training, preservation and strengthening of the health of young men and women.

Key-words: body composition, bioimpedance analysis, students, physical activity

Введение. Проведение исследований компонентного состава тела обусловлено



тем, что в процессе роста и развития, изменения обмена веществ, влияния факторов окружающей среды и образа жизни происходят изменения соотношения активных составляющих тела, отражающих воздействие этих процессов [3]. Мониторинг показателей состава тела помогает контролировать состояние липидного, белкового и водного обмена организма, является важным инструментом при коррекции избыточной массы тела. Выявлена в ходе исследований корреляция компонент состава тела с показателями физической работоспособности человека и степени его адаптации к среде обитания [5, 6].

Исследователями здоровья студентов отмечается низкая физическая активность почти у 76% студентов, избыточный вес имеют 15-20% молодежи. Также выявляют низкий уровень физической подготовленности у 30-60% студентов. Причинами такой проблемы называют недостаточное материально-техническое обеспечение процесса физического воспитания и недостаток учебного времени, регламентируемый на физическое совершенствование юношей и девушек. У студентов с низким уровнем физической подготовленности отсутствует мотивация или выявляется негативное отношение к физической культуре, процессу физического воспитания, и особенно к нагрузочным воздействиям [2].

Молодежь, приобщенная к спорту, наоборот, имеет высокие показатели физической подготовленности. Предназначение студенческого спорта – культивация спорта в высших учебных заведениях, где организуются для этой цели группы спортивного совершенствования (спортивные секции) по разным направлениям спорта: волейбол, баскетбол, настольный теннис, легкая атлетика, лыжные гонки, армспорт, мини-футбол, плавание. Занятия в группах спортивного совершенствования в период обучения в вузе являются самым мощным средством воспитания личности и физических способностей студенческой молодежи [8].

Цель исследования – провести сравнительный анализ биоимпедансных показателей студентов с различным уровнем двигательной активности.

Материалы и методы. Для проведения сравнительного анализа использовали результаты профилактических медицинских обследований 598 студентов 17-25 лет на базе Центра здоровья для детей (17 лет) и на базе Центра здоровья для взрослых (18-25 лет), реализуемых при выполнении кафедральной научно-исследовательской темы «Теоретические и практические аспекты формирования основ ЗОЖ студентов в условиях интенсификации учебного процесса» и в рамках научно-методического сотрудничества по темам: «Исследование состояния здоровья учащихся школ г. Арзамаса в условиях современного образовательного процесса» и «Исследование физиологического статуса и профилактика нарушений состояния здоровья и студенческой молодежи в условиях современного образовательного процесса», а также темы инициативной НИР «Исследование влияния двигательной активности на физиологические закономерности формирования физического здоровья студентов», реализуемой совместно с Институтом биологии и биомедицины ННГУ [7].

В обследованиях применялся биоимпедансный анализатор состава тела «Диамант», с помощью которого измерялись стандартные показатели: абсолютное и процентное содержание жировой массы тела (ЖМТ), активной клеточной массы (АКМ), общей воды в организме (ОВО), основного обмена и др., также в ходе исследования определяли массу тела (МТ), длину тела (ДТ), ВМІ (Body Mass Index – $VMI = MТ / ДТ^2$) и др. [4, 6].

Результаты обследований распределили на четыре группы, в которых студенты отличались уровнем двигательной активности:

1 – студенты, постоянно занимающиеся спортом (легкой атлетикой, волейболом, плаванием, армспортом, фитнесом) – 96 юношей и 86 девушек;



2 – студенты, занимающиеся физической культурой в процессе обучения в вузе и периодически спортом или активными видами отдыха – 82 юноши и 91 девушек.

3 – студенты, занимающиеся физической культурой только в процессе обучения в вузе – 85 юношей и 86 девушек;

4 – студенты, занимающиеся в специальных медицинских группах (СМГ, освобожденные от занятий физической культурой) – 28 юношей и 44 девушки.

Исследование проведено после получения положительного решения локального этического комитета Арзамасского филиала ННГУ, выполнено на оборудовании, включенного в перечень стандартного и сертифицированного оснащения Центра Здоровья. Обследования проводились при информированном согласии студентов, с соблюдением четких критериев исключения, а именно: наличие на момент обследования острых или обострения хронических заболеваний, беременности, отказа от обследования.

По результатам обследования создана персонифицированная база данных, статистическая обработка проводилась с использованием программ офисного пакета «EXCEL v8.00» и «Version 4.03 Primer of Biostatistics». Для выполнения задач исследования применяли методы вариационной статистики, методы оценки значимости результатов [1].

Результаты исследования. Используя данные, полученные в ходе профилактических обследований, провели сравнительный анализ показателей биоимпедансметрии у студентов с различным уровнем двигательной активности (табл. 1; табл. 2).

Таблица 1

Показатели биоимпедансметрии юношей с различным уровнем двигательной активности ($M \pm \sigma$)

Показатели	Показатели биоимпедансметрии юношей				Статистика
	1 (96чел)	2 (82чел)	3 (85чел)	4 (28чел)	
ДТ, см	176,0 \pm 0,74	176,4 \pm 0,80	175,2 \pm 0,78	176,7 \pm 1,37	F=0,51 Df=3 P=0,6740
МТ, кг	69,6 \pm 1,26	74,7 \pm 1,37	71,6 \pm 1,34	82,9 \pm 2,34	F=9,22 Df=3 P=0,0000
ВМІ, кг/м ²	22,4 \pm 0,37	23,9 \pm 0,41	23,3 \pm 0,39	26,5 \pm 0,70	F=9,29 Df=3 P=0,0000
ЖМТ, %	21,0 \pm 0,62	24,8 \pm 0,68	23,7 \pm 0,66	28,5 \pm 1,16	F=12,81 Df=3 P=0,0000
АКМ, %	52,7 \pm 0,38	50,8 \pm 0,42	51,2 \pm 0,36	48,8 \pm 0,72	F=8,97 Df=3 P=0,0000
ОВ, %	57,6 \pm 0,44	55,0 \pm 0,49	55,7 \pm 0,48	52,3 \pm 0,84	F=12,08 Df=3 P=0,0000
ОО, ккал	1253,6 \pm 69,9	1298,3 \pm 75,7	1755,5 \pm 74,3	1739,0 \pm 129,3	F=11,24 Df=3 P=0,0000

Примечание: 1 – юноши, постоянно занимающиеся спортом; 2 – юноши, занимающиеся физической культурой в процессе обучения в вузе и периодически спортом или активными видами отдыха; 3 – юноши, занимающиеся физической культурой только в процессе обучения в вузе; 4 – юноши, занимающиеся в специальных медицинских группах (освобожденные от занятий физической культурой)

Таблица 2

Показатели биоимпедансметрии девушек с различным уровнем двигательной активности ($M \pm \sigma$)

Показатели	Показатели биоимпедансметрии девушек				Статистика
	1 (86чел)	2 (91чел)	3 (86чел)	4 (44чел)	
ДТ, см	165,6 \pm 0,64	164,8 \pm 0,61	164,5 \pm 0,60	165,7 \pm 0,86	F=0,68 Df=3 P=0,5630
МТ, кг	57,1 \pm 1,33	61,6 \pm 1,29	59,8 \pm 1,32	66,4 \pm 1,85	F=5,99 Df=3 P=0,0006
ВМІ, кг/м ²	20,8 \pm 0,44	22,6 \pm 0,42	22,0 \pm 0,43	24,0 \pm 0,60	F=6,65 Df=3 P=0,0002
ЖМТ, %	26,6 \pm 0,56	31,9 \pm 0,55	29,3 \pm 0,56	31,4 \pm 0,79	F=17,33 Df=3 P=0,0000
АКМ, %	48,5 \pm 0,32	46,4 \pm 0,45	47,3 \pm 0,31	45,4 \pm 0,45	F=12,53 Df=3 P=0,0000
ОВ, %	53,5 \pm 0,41	49,8 \pm 0,40	51,8 \pm 0,41	50,2 \pm 0,59	F=15,52 Df=3 P=0,0000
ОО, ккал	1211,5 \pm 37,6	1360,41 \pm 36,6	12442,5 \pm 37,7	1507,2 \pm 52,6	F=9,41 Df=3 P=0,0000

Примечание: 1 – девушки, постоянно занимающиеся спортом; 2 – девушки, занимающиеся физической культурой в процессе обучения в вузе и периодически спортом или активными видами отдыха; 3 – девушки, занимающиеся физической культурой только в процессе обучения в вузе; 4 – девушки, занимающиеся в специальных медицинских группах (освобожденные от занятий физической культурой)

Как среди юношей, так и среди девушек, выявлены достоверные различия по



показателям МТ, ВМІ и компонент состава тела в группах студентов, отличающихся уровнем двигательной активности.

Студенты, занимающиеся спортом, имеют оптимальные показатели состава тела: у них ниже значения ЖМТ%, МТ, ВМІ, основного обмена и выше показатели АКМ% и ОВО%.

Заключение. Сравнительный анализ выявил статистически идеальное сочетание показателей компонентов тела, более приближенное к средним значениям нормативной таблицы у студентов, постоянно занимающихся спортом. Проведенное исследование подчеркивает важность повышения уровня двигательной активности студенческой молодежи. С этой целью необходимо формировать культуру занятий физическими упражнениями и другими средствами физической культуры, спорта, туризма, способствующими совершенствованию психофизической подготовки, сохранению и укреплению здоровья юношей и девушек.

Список литературы

1. Гланц С. Медико-биологическая статистика. Пер. с англ. М.: Практика, 1998. 459 с.
2. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В. Журавлева; Институт социологии РАН. М., 2012. 252 с.
3. Мартиросов Э.Г., Николаев Д.В., Руднев С.Г. Технологии и методы определения состава тела человека. М.: Наука, 2006. 248 с.
4. Михайлова С.В. Комплексная оценка состояния здоровья студенческой молодежи // Профилактическая и клиническая медицина. 2018. № 1 (66). С 23-30.
5. Михайлова С.В., Кузмичев Ю.Г., Жулин Н.В., Хрычева Т.В. Характеристика компонентного состава тела студентов // Теория. Практика. Инновации. 2016. С.111-118.
6. Оказание медицинской помощи взрослому населению в Центрах здоровья. Методические рекомендации. М.: ФГБУ «ГНИЦПМ», 2012. 109 с.
7. Приказ № АФ57-ОД от 30.08.2018 г. «О создании сетевых инновационных площадок на базе естественно-географического факультета Арзамасского филиала ННГУ», 2018 г.
8. Съёмова С.Г. Группы спортсменства: значимость и факторы влияния на студентов // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы IV региональной научной конференции молодых ученых / Под редакцией А.Ф. Сыроватской. Чурапча, 2018. С. 442-444.

УДК 796/799

ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Николаева И.В., Логунова Я.Ю.

Самарский государственный экономический университет, г. Самара, Россия

Аннотация. в данной работе рассмотрены некоторые основные методики и организации самостоятельных занятий физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, методика, самостоятельность, упражнения, здоровье.

BASIC METHODS OF INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISES

Nikolaeva I.V., Logunova Ya.Yu.

Samara State University of Economics, Samara, Russia

Abstract. In this paper some basic techniques and the organization of independent physical activity are covered.

Keywords: physical culture, sport, technique, independence, exercises, health.



Актуальность данной статьи заключается в том, что в условиях стремительного развития технического прогресса, с появлением компьютеров и смартфонов, облегчающих и изменяющих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность резко снизилась по сравнению даже с ближайшим прошлым десятилетием. Это ведёт к постепенному снижению функциональных способностей человека, ослаблению его скелетно-мышечного аппарата, изменениям в работе внутренних органов – изменениях, к сожалению, в худшую сторону.

Целью данной работы является исследование и изучение существующих методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Результаты исследования. По мнению большинства ученых [1, 2, 3], самый оптимальный двигательный режим для молодых людей в возрасте от 14 до 25 лет должен составлять 8-10 часов в неделю. В настоящее время можно заметить очень большую разницу между умственной и физической нагрузкой студентов. На предмет "Физическая культура" согласно учебному плану в среднем предусматривается всего 4 академических часа в неделю, что составляет при любой организации учебных занятий лишь 30-35% (в зависимости от календарно – учебного графика) самого оптимального суточного объема движений. Поэтому так важно находить дополнительное время и возможность для самостоятельного занятия физической культурой и спортом.

Выбор вида спорта или формы самостоятельных занятий зависит от личных предпочтений и возможностей персонально каждого. Но невозможно заставить человека заниматься тем, что ему неинтересно, даже если это необходимо, без мотивации. Мотивация для занятий формируется прежде всего от собственного мировоззрения, образа жизни, личных интересов и воспитания.

Цели для самостоятельных занятий также могут быть абсолютно разные, например, желание скорректировать фигуру, укрепить мышечный тонус, коррекция здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов и т.д.

Направленность и выбранная методика занятий физическими упражнениями зависит как от возраста, состояния здоровья так и от уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, так же может быть замечено влияние гендерного фактора. Существуют следующие виды направленности самостоятельных занятий:

Гигиеническая: предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья;

Оздоровительно-рекреативная: предусматривает использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул в целях послерабочего восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения;

Спортивная: цель данной методики заключается в повышении уже имеющегося спортивного мастерства занимающихся, а также участие в спортивных соревнованиях, достижение возможно высоких спортивных результатов;

Профессионально-прикладная: предусматривает использование средств физической культуры и спорта в системе научной организации труда и для подготовки к профессиональной деятельности с учетом особенностей получаемой специальности;

Лечебная: заключается в использовании физических упражнений, закаляющих факторов и гигиенических мероприятий в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травмы.

Организационные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. Всего существуют три основные формы



самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) входит в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

В комплекс УГГ следует включать упражнения на все группы мышц. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Рекомендуется выполнять упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. При составлении комплексов для данной формы занятий физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине или во второй половине общего комплекса.

Каждое из включенных в комплекс упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным ее увеличением. Между сериями из 2-3 упражнений (а для силовых упражнений - после каждого) выполняются упражнения на расслабление или медленный бег (20-30 с).

Повышение или понижение интенсивности упражнений происходит за счет изменений амплитуды движений, ускорением и замедлением темпа, сокращением и увеличением повторов упражнений, включенных в комплекс, а также увеличением и сокращением времени на отдых.

УГГ может сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса УГГ рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного (рабочего) дня обеспечивают предупреждение наступающего утомления, а также способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения организма. Такие упражнения можно выполнять в перерывах между основными занятиями на протяжении дня, рабочим процессом и любой другой деятельностью. Обычно это самые простые общеразвивающие упражнения, такие как наклоны вперед и назад, влево и вправо, повороты туловища, круговые движения головы, круговые движения в плечевых и локтевых суставах и т.п., так же могут быть включены изометрические упражнения: максимальное напряжение и расслабление мышц кистей, рук, ног, туловища; специальная гимнастика для глаз: движения глаз вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения.

Самостоятельные тренировочные занятия, проведение таких занятий возможно, как индивидуально, так и в группах. Подобные упражнения более эффективно проводить в группах. Следует помнить, что проводить подобные занятия в индивидуальном порядке можно только на специально отведенных для этого площадках. Во избежание несчастных случаев запрещается проведение вне черты города или в лесах. Зато группами более 3х человек допускается выезд и за город, при соблюдении всех необходимых мер предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т.д.

Сколько будет подобных занятий в неделю зависит только от цели, которая преследуется на протяжении тренировок. Для простого поддержания физической формы достаточно двух занятий в неделю, для повышения физического состояния желательно увеличение количества занятий до 3 раз в неделю, а для достижения значительных спортивных результатов следует уделять время на тренировки 4-5 раз в неделю и более. Тренировки следует проводить через 2-3 часа после приема пищи, не рекомендуется выполнять физические нагрузки на организм натощак и поздно вечером.

Заключение. Все занятия в той или иной мере носят комплексный характер, они должны стимулировать развитие всех имеющихся физических качеств и укрепление здоровья. Важно так же помнить, что самостоятельные тренировочные занятия прово-



дятся по общепринятой структуре: подготовительная (разминка), основная и заключительная части.

Список литературы

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Москва: Академия, 2006. 528 с.
2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Москва: Академия, 2005. 272 с.
3. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Москва: Советский спорт, 2003. 480 с.

УДК 616

ПСИХО-АДАПТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (СМГ)

Приходов Д.С., Пермякова Д.А.

Красноярский государственный медицинский университет им. проф.

В.Ф. Войно-Ясенецкого, г. Красноярск, Россия

Аннотация. Исследование необходимости и эффективности создания специальных медицинских групп для учащихся с определенными нарушениями в физическом развитии или в здоровье.

Ключевые слова: специальная медицинская группа (СМГ), здоровье, физическая нагрузка, специальная программа, индивидуальные особенности.

PSYCHO-ADAPTIVE FEATURES OF PHYSICAL TRAINING FOR STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP (SMG)

Prikhodov D.S., Permyakova D.A.

Krasnoyarsk State Medical University prof. V.F. Voyno-Yasenetsky, Krasnoyarsk, Russia

Abstract. The study presents the effectiveness of creating special medical groups for students with certain disabilities in physical development or health.

Keywords: special medical group (SMG), health, physical activity, special program, individual characteristics.

Введение. Группа студентов специальной медицинской группы (СМГ) состоит из числа студентов, у которых по результатам медицинского обследования диагностированы определенные нарушения в физическом развитии или в здоровье и нуждающиеся в занятиях физическими упражнениями по специальным программам [1, 2, 3].

В образовательных учреждениях работа СМГ определяется специальным положением [3]. Для учащихся, отнесенных к СМГ, предусмотрены не менее двух занятий по 1ч. 30 мин. или трех занятий по 30 мин в неделю и обязательное посещение уроков физической культуры, где они получают специальные индивидуальные задания от преподавателя. Организация и контроль за работой СМГ в каждом ВУЗе имеет свои особенности, определяемые как материальной базой учреждения и отношением к вопросам физической культуры и здоровья студентов в нем, так и профессиональной готовностью преподавателя физической культуры.

Цель организации занятий в СМГ: сформировать у учащихся, отнесенных к СМГ, осознанное отношение к физическим упражнениям как средству, позволяющему улучшить их здоровье.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ, являются:



- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- освоение основных двигательных навыков и качеств;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания.

Физическая нагрузка специальных медицинских групп ограничивает упражнения на скорость, силу, выносливость [2].

В зависимости от заболевания включаются следующие виды упражнений: ходьба, бег в сочетании с ходьбой, так как ходьба и бег имеют огромное значение в нормализации обменных процессов, функционального состояния кардиореспираторной системы. В основном в осенний и в весенний период, когда занятий проходят в парке, дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию, а при нарушениях осанки (сколиозах), что наиболее часто встречается у студентов, включаются упражнения на укрепление мышц живота и туловища (то есть создание мышечного корсета), выработку правильной осанки. Исключаются упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя.

Подвижные и спортивные игры, а так же тренинги и интеллектуальные игры которые мы проводим в конце занятия в оставшиеся 20 минут, потому как сложно всю пару выполнять физическую нагрузку, являются хорошим средством физического развития, нормализации эмоционального состояния, совершенствования координации движений. Включая игры в занятия физкультуры, можно значительно снизить умственную нагрузку за счет эмоционального фактора,

Занятие в специальной медицинской группе строится по стандартной схеме: подготовительная, основная и заключительная части.

В подготовительной части занятия (до 20 мин) выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными упражнениями. Нагрузка повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части занятия. В этой части занятия не следует использовать много новых упражнений, а также интенсивные нагрузки.

В основной части занятия (20-30 мин) занимающиеся овладевают основными двигательными навыками получают определенную для них максимальную физическую нагрузку, испытывают эмоциональное напряжение. Подбор упражнений в этой части занятия предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, разностороннее развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Большое внимание уделяется развитию гибкости и улучшению координации движений.

В заключительной части занятия (20-25 мин) используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.) а так же подвижные игры, элементы спортивных игр, тренинги.

Заключение. Физические нагрузки для студентов специальных медицинских групп должны быть выбраны исходя из индивидуальных особенностей организма и направлена на укрепление здоровья студента. А физическая подготовка должна определяться исходя из целей и задач занятий физической культурой специальных медицинских групп.



Список литературы

1. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье. М. Знание 1981.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. Справочник. М.: Медицина, 2004.
3. Тарасенко М.Н., Керзнер З.М., Степанов А.А. Физическое воспитание учащихся техникумов в специальных медицинских группах: учебно-методическое пособие. М.: Высшая школа, 1978.

УДК 343.8

СПОРТ В СИСТЕМЕ ИСПРАВЛЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ОСУЖДЕННЫХ

Сидорова А.И., Тарасова В.С.

Владимирский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний (ВЮИ ФСИН России), г. Владимир, Россия

Аннотация. В данной статье выявляются особенности спортивного воспитания несовершеннолетних осужденных в местах лишения свободы; рассматриваются спортивные мероприятия, проводимые с несовершеннолетними осужденными на примере Арзамасской воспитательной колонии. Более подробно рассматривается организация футбола с привлечением несовершеннолетних осужденных. Авторами выносятся методические рекомендации.

Ключевые слова: спортивные мероприятия, несовершеннолетние осужденные, футбол, волейбол.

SPORT IN THE SYSTEM OF CORRECTION OF MINOR CONVICTS

Sidorova A.I., Tarasova V.S.

Vladimir Legal Institute of the Federal Penitentiary Service" (VYuI FSIN of Russia), Vladimir, Russia

Abstract. In this article features of sports education of minor convicts in places of detention come to light; the sporting events held with minor convicts on the example of the Arzamas educational colony are considered. In more detail the organization of soccer with involvement of minor convicts is considered. Authors take out methodical recommendations.

Key-words: sporting events, minor convicts, soccer, volleyball.

Введение. Основной целью уголовно-исполнительного законодательства, в соответствии со статьей 1 Уголовно-исполнительного кодекса РФ, является исправление осужденных [2]. Статья 9 данного нормативно-правового акта [2] раскрывает понятие термина «исправление осужденных»: это формирование у них уважительного отношения к человеку, обществу, труду, нормам, правилам и традициям человеческого общежития и стимулирования правопослушного поведения.

Одним из средств исправления, установленных уголовно-исполнительным законодательством, является воспитательная работа [1]. Законодательство определяет и основные формы воспитательной работы, такие как нравственное воспитание, правовое, трудовое, физическое и иное воспитание [1]. Данная категория лиц, содержащихся в местах принудительной изоляции, традиционно привлекает пристальное внимание, что обусловлено в том числе и тем, что подростки являются той социальной группой, которая через определенное время будет определять социальные, политические, экономические и культурные особенности развития всей страны, и любые негативные процессы (к примеру, преступность) вызывают в данном случае особое опасение.



В исправительных учреждениях проводятся различные спортивные мероприятия с осужденными, подробнее в ракурсе данной теме рассмотрим воспитательные колонии, поскольку именно в данных исправительных учреждениях содержатся несовершеннолетние осужденные.

В воспитательных колониях, как ни в одном другом исправительном учреждении, широко проводится воспитательная работа [1]. Формат проведения воспитательных мероприятий постоянно меняется. В данной статье авторы предлагают более подробно рассмотреть физическое воспитание несовершеннолетних осужденных. Физическое воспитание, прежде всего, предполагает вовлечение воспитуемого в спортивную деятельность. Учитывая тот факт, что большинство лиц, содержащихся в воспитательных колониях, были лишены необходимого внимания со стороны агентов первичной социализации личности (членов семьи), неудивительно, что у них отсутствуют элементарные навыки ведения здорового образа жизни. В связи с этим, воспитательная работа по их формированию заслуживает пристального внимания.

Цель исследования – выявить особенности использования спортивной деятельности в процессе исправления несовершеннолетних осужденных.

Результаты исследования. Исследовались все спортивные мероприятия с несовершеннолетними осужденными Арзамасской воспитательной колонии за период январь–август 2018 года (в том числе это позволило сделать прохождение учебной практики авторами статьи).

За этот период проведено множество спортивных мероприятий, таких как Всероссийская олимпиада осужденных, которая в свою очередь состояла из нескольких туров, городская спортивная игра «Спортивное лето», сдача нормативов ГТО и многое другое.

В новогодние праздники в Арзамасской ВК проведены спортивные соревнования «Веселые старты» между несовершеннолетними осужденными двух отрядов. В данную эстафету были включены такие этапы как лыжные гонки, владение мячом, биатлон перетягивание канатов и другое. Такие соревнования приобщают осужденных к занятию спортом и формируют у них потребность в здоровом образе жизни. Проводы зимы также проводились с организацией спортивных мероприятий. Традиционно в честь Дня защитника Отечества комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав и комитет по физической культуре спорту и молодежной политике при администрации города пригласили осужденных Арзамасской ВК для участия в общегородских соревнованиях «А, ну-ка, парни». В целях популяризации зимних видов спорта, физической культуры сотрудниками отдела воспитательной работы с осужденными Арзамасской ВК на стадионе учреждения в рамках зимней спартакиады среди осужденных проведены соревнования по лыжным гонкам на 3 км. Также в пропаганды здорового образа жизни и спортивных видов спорта Администрация ФКУ Арзамасская ВК организовала выход положительно характеризующихся осужденных на спортивное мероприятие в Физкультурно-оздоровительный комплекс «Чемпион» рабочего поселка Выездное Арзамасского района.

Наравне с сотрудниками учреждения несовершеннолетние осужденные прошли тестирование по нормативам ВФСК ГТО. По итогам сдачи нормативов специалистами был отмечен достаточно хороший уровень физической подготовки.

Таким образом можно сказать, что сотрудниками воспитательной колонии активно проводится воспитательная работа, направленная на приобщение несовершеннолетних к спорту и здоровому образу жизни. Подобные мероприятия проводятся каждый месяц.

Что касается игровых видов спорта во взятый период проводились следующие



мероприятия. Согласно плана мероприятия по подготовке ГУФСИН России по Нижегородской области к проведению в Российской Федерации чемпионата мира по футболу FIFA 2018 года, а также в рамках Программы Десятилетия детства в ФКУ Арзамасская ВК состоялась встреча по футболу между сотрудниками и несовершеннолетними осужденными. В ФКУ Арзамасская ВК состоялся турнир по футболу между командами несовершеннолетних осужденных и обучающимися Арзамасского филиала ННГУ им. Лобачевского и Арзамасского техникума строительства и предпринимательства.

Согласно плана мероприятия по подготовке ГУФСИН России по Нижегородской области к проведению в Российской Федерации чемпионата мира по футболу FIFA 2018 года, Арзамасская ВК в дни весенних школьных каникул был проведен турнир по мини-футболу среди осужденных трех отделений.

В рамках летней спартакиады проведен товарищеский футбольный матч между сборной командой, состоящей из сотрудников учреждения, и командой несовершеннолетних осужденных. В товарищеском матче традиционно победила дружба. Но независимо от результата такие встречи способствуют укреплению взаимопонимания между администрацией и воспитанниками и дают огромный положительный эффект в деле воспитания осужденных, приобщают их к спорту и здоровому образу жизни.

В соответствии с планом взаимодействия воспитательную колонию посетили сотрудники Отдела специального назначения ГУФСИН России по Нижегородской области, которые провели футбольный матч с командой несовершеннолетних осужденных. Встреча прошла в теплой, дружеской обстановке. Болельщики горячо поддерживали команду Арзамасской ВК. В упорной борьбе со счетом 6:3 победила команда Отдела специального назначения. Несовершеннолетние осужденные пригласили гостей на матч-реванш. Стоит отметить, что такие мероприятия оказывают благотворное влияние на ребят, способствуют пропаганде здорового образа жизни.

В физкультурно-оздоровительном комплексе «Чемпион» районного поселка Выездное команда осужденных ФКУ Арзамасская ВК провела товарищеский матч по футболу с командой девушек районной детско-юношеской спортивной школы Арзамасского района. Игра проходила в дружелюбной обстановке, ребята приложили максимум усилий и продемонстрировали вежливую и джентельменскую манеру игры. Девушки также не отставали от ребят, показывая во время игры профессиональные футбольные качества. Итоговый результат встречи 3:2 в пользу команды ФКУ Арзамасская ВК.

В физкультурно-оздоровительном комплексе «Звездный» города Арзамаса сборная команда сотрудников и несовершеннолетних осужденных ФКУ Арзамасская ВК встретила в товарищеском футбольном матче с командой студентов из Германии. Матч был организован в ходе реализации комитетом по физической культуре и спорту города Арзамаса и администрацией округа Хайнсберг программы международного молодежного сотрудничества «Строим новые мосты». Игра прошла в теплой, дружеской обстановке и дала возможность молодым людям из России и Германии ближе узнать друг друга, познакомиться с культурой обеих стран. В упорной борьбе победу одержала команда несовершеннолетних осужденных.

Заключение. Таким образом, можно видеть, что в обследуемой колонии широко используются игровые виды спорта в процессе исправления осужденных, однако анализ показал, что самым популярным в этом отношении стал футбол, который проходит довольно часто. К играм с осужденными привлекаются различные категории граждан и даже иностранные лица. Это способствует саморазвитию осужденных, играя с различными командами, они набираются опыта. Отметим, что несовершеннолетние осужденные, вовлеченные в спортивную деятельность колонии, стараются не нарушать установленный порядок отбывания наказания, для того чтобы попасть в сборную команду



учреждения, что говорит о высоком воспитательном потенциале спортивного направления работы ВК.

С другой стороны, авторы статьи выявили отсутствие мероприятий с использованием иных игровых видов спорта. На данный момент в организациях и учреждениях пенитенциарной системы России получил широкое распространение такой вид спорта, как волейбол. Он имеет место как в образовательных организациях уголовно-исполнительной системы, так и в учреждениях, исполняющих наказания в виде лишения свободы, но лишь среди сотрудников.

Авторы рекомендуют проанализировать возможность учреждения внедрить данный вид спорта в воспитательный процесс. Волейбол развивает ловкость, координацию, командную слаженность. Это бы способствовало привлечению более широкого круга лиц в занятие спортом, стремлению осуждённых подростков попасть в данную команду, что в конечном итоге непосредственным образом повлияет на процессы их ресоциализации. К таким мероприятиям также можно привлекать различные категории граждан, различные службы, самих сотрудников воспитательных колоний. При условии, что сотрудники столкнутся с проблемой неумения воспитанников играть в данную игру, рекомендуется организовать спортивный кружок, в которые могли бы входить все желающие.

Список литературы

1. Горина Е.Е., Денисов Д.Г., Мерзликин А.В. Физическая культура и спорт в системе ресоциализации осужденных // Социальные отношения. 2016. № 2 (17). С. 78-84.
2. Уголовно-исполнительный кодекс Российской Федерации: [федер. закон от 8 янв. 1997 г. №1-ФЗ: принят Гос. Думой 18 дек. 1996 г.] // Собр. законодательства Рос. Федерации. 1997. – №2, ст.198.

УДК 614:82

ПРИБОЩЕНИЕ К ЧТЕНИЮ КАК МЕТОД СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ (К 200-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ И. С. ТУРГЕНЕВА)

Тверская С.С.

Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия

Аннотация. Предлагается новый подход к оздоровлению населения в процессе физкультурных занятий и туристических походов путем приобщения к чтению классической художественной литературы. В качестве примера рассматривается доступная всем авторская система изучения творчества И. С. Тургенева.

Ключевые слова: И.С. Тургенев, оздоровление населения, чтение, классическая художественная литература.

READING HABIT AS A WAY OF IMPROVEMENT OF PUBLIC HEALTH SYSTEMS (TO THE 200TH ANNIVERSARY OF TURGENEV'S BIRTH)

Tverskaya S.S.

State University of Social Sciences and Humanities, Kolomna, Russia

Abstract. A new approach to the health improvement of the population in the process of physical training and hiking as classical literature reading is presented. As an example, the author's system of studying the works of I. Turgenev is considered.

Keywords: Ivan Turgenev, health improvement of the population, reading, classical literature.



Введение. Недавно мне пришлось отдыхать в одном из профилакториев города Таганрог Ростовской области, родины А. П. Чехова. Мягкое теплое Приазовье, огромный парк, хорошее питание, врачебное обслуживание, все условия для физических занятий на воздухе. Изучив исторические места города, захотелось почитать об этом. Но библиотеки в профилактории не оказалось. В помещении, где когда-то была библиотека, стояли три шкафа, переполненные старыми книгами, в основном, оставленными отдыхающими. Среди них не оказалось ни одной книги Чехова, о Чехове, об истории города, когда-то, по воле Петра I, чуть не ставшего столицей России. Обзор литературы, совместные чтения, диспуты, обсуждения – сотрудники профилактория вспоминали: все было в далеком прошлом. Но сложившаяся ситуация, уводила от здоровья, имеющего, как известно, не только физический компонент, но и психический, и нравственный. Физическое оздоровление – это только часть, важная, но малая часть здоровья.

Если говорить о совершенствовании системы физического воспитания, туризма, оздоровления населения, то придется обозначить одну общую задачу: помочь людям освоить культуру здоровья, обратив внимание, прежде всего, на нравственную составляющую. Ведущим действующим фактором в этом сложном воспитательном процессе является приобщение к чтению классической литературы, формирование навыка вдумчивого чтения, чтения с размышлением.

«Зачем, что и как читать, с позиции физиологии», мы подробно разбирали недавно в одной из публикаций. Читать нужно для того, чтобы отличаться от животных, так как только человек способен воспринимать смыслодержательное слово как раздражитель нервной системы, только человек способен сознательно совершенствовать свое мышление, речь. Отказ от чтения неизбежно будет тормозить развитие высших психических функций, что приведет к умственной деградации человека. Научные исследования английских ученых показали, что при сравнении эффекта от чтения различной печатной продукции максимальный эффект получен от чтения классической литературы, особенно поэзии, но при этом обязательным условием будет интерес к тексту и его понимание. Хорошая книга может быть не только источником знаний, мудрым наставником, но и, стимулом для самообразования и самовоспитания. Чтение с пояснением и обсуждением – надежный и единственно верный, физиологически обоснованный, метод формирования нравственной и эмоциональной культуры личности и здорового образа жизни [4].

Цель работы: обосновать возможность приобщения к чтению литературной классики в условиях различных оздоровительных учреждений, в рекреационные паузы физкультурных занятий, в условиях туристического похода.

Результаты исследования. Например, можно вспомнить юбиляра мирового уровня – гениального русского писателя Ивана Сергеевича Тургенева (1818–1883), уникального писателя, владевшего всеми литературными жанрами. В этом году исполняется 200 лет со дня его рождения – хороший повод для того, чтобы обратиться к его творчеству. Из школьной программы по литературе остались в памяти некоторые его произведения: один из шести романов – «Отцы и дети», рассказ «Муму», стихотворение в прозе «Русский язык».

В современной школьной программе по литературе имя И. С. Тургенева в начальной школе даже не упоминается [3].

Программа 5–11 класс предлагает начать изучение Тургенева в 6 классе с рассказа «Хорь и Калиныч» – первого рассказа из цикла «Записки охотника» (по нашему опыту, довольно сложного многослойного произведения), в 7 классе рекомендуются еще два рассказа из этого же цикла («Певцы» и «Бурмистр»), в 8 классе – повесть «Ася»; в 9 классе – ничего, в 10 классе – роман «Отцы и дети» и «Записки охотника» (а



это 25 рассказов!) [10].

«Не слабо!», как говорится молодежным сленгом. Абсолютно надежный способ отбить охоту к чтению навсегда. К несчастью, именно такой результат мы видим сегодня. Студенты – будущие экономисты рассказывали, что уже давно не читают художественную литературу, а на уроках литературы им рассказывали содержание произведений и демонстрировали кинофильмы по литературным произведениям.

Проанализировав существующие официальные программные рекомендации по литературе, мы вынуждены признать их нежелательными и предлагаем следующую последовательность знакомства с творчеством Тургенева (начинать можно с любого возраста, даже с детского сада): сказки, небольшие рассказы, истории о своих сверстниках, потом уже другие произведения, повести, романы, пьесы.

У Тургенева всего четыре коротеньких сказки: «Капля жизни», «Серебряная птица и желтая лягушка», «Самознайка» и «Степовик» [2, 9].

Каждая из этих сказок – зачин для разговора, адекватного возрасту. Например, в сказке «Капля жизни» один маленький мальчик, у которого серьезно заболели родители, узнает, что он может спасти их, если найдет и проглотит каплю живой воды. Много трудностей преодолел он, пока отыскал каменную пещеру, переполненную страшными змеями. Терпение, настойчивость, умение подавить свой страх помогли мальчику победить. В турпоходе на отдыхе, у костра, или в рекреационную паузу физкультурных занятий, или в профилактории в «Час книги» можно поделиться историями, когда эти качества помогли в жизни, в достижении спортивных успехов.

Другая сказка – об одной необычной лягушке, которая была желтой, и поэтому зеленые лягушки отказывались с ней дружить, а цапля, которую все боялись, а желтая лягушка не испугалась – стала ее другом. Простая и высокая идея: у каждого свои достоинства, не бойся быть самим собой, и ты победишь. Всего несколько минут чтения – и чья-то жизнь может повернуться к лучшему, победному.

«Самознайка», или «Жил-был некакий мальчишка...» – это история в стихах о мальчишке, который никого не слушал и всегда говорил, что он самый умный на свете. Дело плохо кончилось. Наука самовлюбленным, тщеславным, самоуверенным.

«Степовик» – незаконченная история о том, как однажды в степи путешественник встретил маленького человечка, сделанного из веточек и травы. Детям можно предложить посоревноваться – сочинить конец этой сказки.

Нельзя пропустить коротенький пронзительный рассказ И. С. Тургенева «Воробей» [8]. Его еще относят к стихотворениям в прозе. Этот рассказ, поэму о любви, которая сильнее смерти, можно читать и перечитывать бесконечно. Не удержусь привести его полностью.

«Я возвращался с охоты и шёл по аллее сада. Собака бежала впереди меня. Вдруг она уменьшила свои шаги и начала красться, как бы зачуяв перед собою дичь. Я глянул вдоль аллеи и увидел молодого воробья с желтизной около клюва и пухом на голове. Он упал из гнезда (ветер сильно качал берёзы аллеи) и сидел неподвижно, беспомощно растопырив едва прораставшие крылышки.

Моя собака медленно приближалась к нему, как вдруг, сорвавшись с близкого дерева, старый черногрудый воробей камнем упал перед самой её мордой – и весь взъерошенный, искажённый, с отчаянным и жалким писком прыгнул раза два в направлении зубастой раскрытой пасти.

Он ринулся спасать, он заслонил собою своё детище... но всё его маленькое тело трепетало от ужаса, голосок одичал и охрип, он замирал, он жертвовал собою! Каким громадным чудовищем должна была ему казаться собака! И всё-таки он не мог усидеть на своей высокой, безопасной ветке... Сила, сильнее его воли, сбросила его оттуда.



Мой Трезор остановился, попятился... Видно, и он признал эту силу. Я поспешил отозвать смущённого пса – и удалился, благоговей. Да; не смейтесь. Я благоговел перед той маленькой героической птицей, перед любовным её порывом.

Любовь, думал я, сильнее смерти и страха смерти. Только ею, только любовью держится и движется жизнь».

А в «Записках охотника» первым надо бы прочитать рассказ о сельских детях – «Бежин луг» [5]. Как пять мальчиков, старшему было около 14 лет, а младшему всего семь, вышли в ночное стеречь табун (лошадей выгоняли на ночь в поле). Представляю, как где-то в туристическом походе, сидя у костра, наши дети будут слушать историю о своих сверстниках, их разговорах, о волшебной красоте Природы, которая их окружает, но которую они почему-то раньше не замечали.

А если читать, как предлагает современная школа, то к 8 классу уже не захочется даже открыть великолепную романтическую повесть «Ася» [6]. Эта история учит, как достойно перенести потрясение первой любви [1]. После вдумчивого прочтения этих книг потянется рука и к роману «Отцы и дети» и к другим произведениям Тургенева, как потребность общения с мудрым собеседником, надёжным другом [7], кстати, полное собрание сочинений и писем И. С. Тургенева составляет 30 томов.

Заключение. Таким образом, приобщение к чтению классической литературы – надёжная дорога к здоровью, через терпение, настойчивость, самостоятельность, разумное поведение, умение думать, размышлять, аргументировать свои действия, ставить правильные цели и достигать их. Все эти качества развивает вдумчивое чтение с размышлением. Чтение в детстве доступно любому воспитателю, тренеру, родителям (особенно, если об этом их попросит воспитатель). Только взрослым надо самим любить хорошие книги, уметь их читать. А хорошие книги и самые лучшие из них (классика) требуют труда мысли и труда чувств, умения ставить вопросы и отвечать на них. Совершенствование системы оздоровления населения путем приобщения к чтению будет способствовать психическому и нравственному оздоровлению, формированию культуры здоровья.

Список литературы

1. Анализ повести Тургенева «Ася» / автор: Guru [Электронный ресурс]. 2017. 08.10. URL: <https://literaguru.ru/analiz-povestej-turgeneva-asya-i-pervaya-lyubov/> (дата обращения: 07.10.2018).
2. Подборка: сказки Тургенева для детей [Электронный ресурс]. URL: <https://literaguru.ru/podborka-skazki-turgeneva-dlya-detej/> (дата обращения: 01.10.2018).
2. Программа по литературе 1–4 класс «Школа России» [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/programma-po-literature-klass-shkola-rossii-924230.html> (дата обращения: 02.10.2018).
3. Тверская С.С. Зачем, что и как читать согласно законам физиологии // Формирование здорового образа жизни. Передовой опыт социально-педагогической работы с детьми и семьей: мат-лы обл. межведомст. науч.-практ. конф. (26 сент. 2018, Коломна) / под общ. ред. М.Н. Филиппова, М.А. Ерофеевой, Е.Н. Белоус. Коломна: Гос. социально-гуманит. ун-т, 2018. 414 с. 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). С. 27-32.
4. Тургенев И.С. Бежин луг // Записки охотника. М. : Худож. лит., 1984. С. 58-72.
5. Тургенев И.С. Ася // Первая любовь: [повести]. М: АСТ, 2007. С. 5-54.
6. Тургенев И.С. Собрание сочинений: в 5 т. М. : Русская книга, 1994.
7. Тургенев И. Воробей (стихотворение в прозе) [Электронный ресурс]. URL: <https://rustih.ru/ivan-turgenev-vorobej-stixotvorenie-v-proze/> (дата обращения: 05.10.2018).
8. Тургенев И. Капля жизни [Электронный ресурс]. URL : <http://poesias.ru/proza/turgenev-ivan/turgenev10040.shtml> (дата обращения: 03.10.2018).
9. Школьная программа по литературе 5–11 класс: список произведений [Электронный ресурс]. URL: <https://childage.ru/obuchenie-i-obrazovanie/starshie-klassyi/shkolnaya-programma-po-literature-5-11-klass-spisok-proizvedeniy.html#1> (дата обращения: 02.10.2018).



УДК 617.3

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ ПАЦИЕНТОВ С ОСТЕОАРТРОЗОМ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ

Тилелюева Е.С., Федоренко С.С.

Омский государственный университет путей сообщения, структурное подразделение «Омское медицинское училище железнодорожного транспорта», г. Омск, Россия

Аннотация. Статья написана после проведенного анкетирования среди пациентов с диагнозом деформирующий остеоартроз коленных суставов I-II стадии, о пользе физической культуры и рационального питания в комплексном лечении остеоартроза. На основании анализа результатов анкетирования, пришли к выводу, что не все пациенты знают о том, что физическая культура способствует улучшению кровообращения и укреплению мышечных групп в области пораженных суставов при остеоартрозе. Разработали критерии и показатели эффективности реализации практических рекомендаций, направленных на повышение уровня информированности пациентов о пользе физической культуры и рационального питания в комплексном лечении остеоартроза. Разработали и реализовали практические рекомендации, направленные на повышение уровня информированности пациентов с диагнозом: деформирующий остеоартроз коленных суставов I-II стадии, о пользе физической культуры и рационального питания в комплексном лечении остеоартроза.

Ключевые слова: остеоартроз, физическая культура, рациональное питание, повышение, информированность.

PHYSICAL CULTURE AND RATIONAL FEED IN COMPLEX TREATMENT OF PATIENTS WITH OSTEOARTHRISIS OF KNEE-JOINTS

Tilelyueva E.S., Fedorenko S.S.

*Omsk State university of ways of report structural subdivision
«Omsk medical school of railway transport», Omsk, Russia*

Abstract. The article is written after the survey among patients with a diagnosis of deforming osteoarthritis of knee-joints of I - II of the stage about the benefit of physical culture and rational feed in the complex treatment of osteoarthritis. The results show that not all the patients know that a physical culture assists the improvement of circulation of blood and strengthening of muscular groups in area of the staggered joints at an osteoarthritis. The criteria and indexes of practical recommendations aiming to increase awareness of patients about the benefit of physical culture and rational feed in the complex treatment of osteoarthritis were developed and introduced.

Key-words: osteoarthritis, physical culture, rational feed, increase, being informed.

Введение. Болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани рассматриваются во всем мире, как одна из наиболее распространенных патологий в современном обществе, приводящих к временной и стойкой утрате трудоспособности [3]. По прогнозам ВОЗ, количество заболеваний и повреждений коленного и тазобедренного суставов, будет расти с увеличением продолжительности жизни и общим старением населения. В 2000 г. во всем мире количество лиц в возрасте 60 лет и старше составило 590 млн. человек, а к 2025 – превысит один миллиард [2]. Поражения коленного сустава являются причиной 31,2% первичной инвалидности среди всей патологии опорно-двигательного аппарата [1]. По прогнозам ВОЗ, количество заболеваний и повреждений коленного и тазобедренного суставов, будет расти с увеличением продолжительности жизни и общим старением населения.

Физическая культура в комплексном лечении остеоартроза способствует улуч-



шению кровообращения и укреплению мышечных групп в области пораженных суставов. Рациональное питание способствует нормализации массы тела пациента, которые в большинстве случаев, имеют избыточный вес тела, что негативно сказывается на суставах нижних конечностей, несущих основную весовую нагрузку.

Цель исследования – реализовать практические рекомендации, включающие применение лечебной физической культуры в лечении пациентов с остеоартрозом коленного сустава.

Гипотеза исследования. Если реализовать практические рекомендации, включающие применение лечебной физической культуры в лечении пациентов с остеоартрозом коленного сустава, то мы получим положительные результаты в лечении гонартроза у пациентов.

Методика и организация исследования. В данном исследовании принимали участие 20 пациентов ортопедического отделения БУЗОО «Медико-санитарная часть №4» с диагнозом: деформирующий остеоартроз коленных суставов I-II стадии. Возраст пациентов составил от 45 до 65 лет. По полу пациенты распределились следующим образом: мужчины – 6 (30 %), женщины – 14 (70 %).

С целью изучения применения практических рекомендаций по лечению пациентов с гонартрозом, было выполнено распределение 20 пациентов на контрольную и основную группы. Контрольная группа – 1 пациент с гонартрозом I ст., 7 пациентов с гонартрозом II ст., 2 пациента с гонартрозом I-II ст. Основная группа – 1 пациент с гонартрозом I ст., 7 пациентов с гонартрозом II ст., 2 пациента с гонартрозом I-II ст.

Перед проведением реализации практических рекомендаций по лечению пациентов с остеоартрозом коленных суставов, мы использовали следующие оценочные критерии:

1. Для определения боли в коленных суставах применяли визуально-аналоговую шкалу интенсивности боли (ВАШ);
2. Определяли амплитуду (объём) активных движений в коленном суставе;
3. Анализ функционального состояния коленных суставов определяли по суммарному индексу тяжести гонартроза Lequesne (Lequesne M.G., 1994).

Нами получены следующие результаты оценочных критериев контрольной и основной групп в 1-й день исследования:

Основная группа: боль по ВАШ – 6,3, индекс Лексена (баллы) – 7,8. Объем движений в коленном суставе в среднем составлял: разгибание – 170^0 и сгибание – 60^0 .

Контрольная группа: боль по ВАШ – 6,2, индекс Лексена (баллы) – 7,7. Объем движений в коленном суставе в среднем составлял: разгибание – 170^0 и сгибание – 60^0 .

Все пациенты до применения практических рекомендаций, разработанных нами под руководством врача, проходили консервативное лечение в условиях стационара.

В контрольной группе у пациентов проводилось консервативное лечение, без применения разработанных, нами практических рекомендаций.

Пациенты основной группы получали следующее лечение: консервативное лечение, дополненное практическими рекомендациями, которые мы разработали под контролем врача, а именно: выполнение лечебной физкультуры ежедневно, подбирали оптимальный комплекс упражнений с помощью инструктора, занятия по лечебной гимнастике проводили в теплой воде или по возможности в бассейне, а также выполнялся массаж околосуставных тканей.

Результаты исследования и их обсуждение. На 14-й день исследования, мы проанализировали результаты оценочных критериев контрольной и основной групп, и получили следующие данные. Основная группа: боль по ВАШ – 5,8, индекс Лексена (баллы) – 6,8. Объем движений в коленном суставе в среднем составлял: разгибание –



180° и сгибание – 50°.

Контрольная группа: боль по ВАШ – 6,1, индекс Лексена (баллы) – 7,6. Объем движений в коленном суставе в среднем составлял: разгибание – 175° и сгибание – 55°.

Пациенты, с деформирующим остеоартрозом коленных суставов, получающих консервативное лечение и выполняющие, разработанные нами под контролем врача, практические рекомендации (выполнение лечебной физкультуры ежедневно, с занятиями лечебной гимнастики в теплой воде или по возможности в бассейне, а также проходившие массаж околоуставных тканей), индекс тяжести гонартроза по Лексена (M. Lequesne), боль по ВАШ менее выражены, чем у пациентов в контрольной группе.

Объем движений в коленном суставе у пациентов основной группы увеличился, в сравнении с контрольной группой. С заключительными результатами исследования мы ознакомили 20 пациентов травматологического отделения, и участники исследования на своем опыте смогли убедиться в положительном влиянии лечебной физической культуры в комплексном лечении гонартроза.

Всем участникам исследования, выдавался теоретический раздаточный материал с практическими рекомендациями по лечению деформирующего остеоартроза коленного сустава.

Заключение. Таким образом, на основании всего вышеизложенного, можно сделать вывод, что сформулированная нами гипотеза в начале работы подтвердилась – если реализовать практические рекомендации, включающие применение лечебной физической культуры в лечении пациентов с остеоартрозом коленного сустава, то мы получим положительные результаты в лечении гонартроза у пациентов.

После применения практических рекомендаций у пациентов в основной группе, наблюдалось клиническое улучшение в сравнении с пациентами в контрольной группе, которое выражалось в достоверном снижении интенсивности боли (по ВАШ) на 7%, и в снижении индекса Lequesne на 13%, и увеличении движений в коленном суставе.

Уровень информированности пациентов о пользе лечебной физической культуре в комплексном лечении остеоартроза коленного сустава увеличился.

Список литературы

1. Беляков А.А., Капитанский К.С. Капитанский Л.И. Инвалидность среди больных с деформирующим артрозом по данным ВТЭК Мордовской АССР // Деформирующие артрозы у взрослых и детей. Казань, 1984. С. 74-76.
2. Корнилов И.В. Актуальные проблемы отечественной травматологии и ортопедии третьего тысячелетия // Современные проблемы травматологии и ортопедии: материалы научной конференции, посвященной 80-летию ЦИТО им. Н.И. Пирогова. М.: 2001. С.57-61.
3. Луцкова Л.Н. Оценка роли воспаления в прогрессировании структурных изменений сустава у больных гонартрозом: автореф. дис. ... канд. мед. Ярославль, 2004. 21 с.

УДК 796/799; 615.8

СПА И ВЕЛНЕС – ИННОВАЦИИ ПРИ ОЗДОРОВЛЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

Томилин К.Г.

Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

Аннотация. Сделана попытка индивидуализировать тренировочные программы, а также мероприятия СПА и Велнеса на курорте за счет привлечения самих клиентов к составлению инновационных программ по оздоровлению собственного организма. Использовалась десятичная матрица творческих приемов Р.П. Повилейко. Которая с успехом была нами уже использована для расширения творческих возможностей педагогов



и тренеров в спорте высших достижений.

Ключевые слова: спорт, здоровье, СПА, Велнес, алгоритмы творчества.

SPA AND WELLNESS AS HEALTH IMPROVEMENT INNOVATIONS OF VARIOUS CATEGORIES OF RUSSIAN POPULATION

Tomilin K.G.

Sochi State University, Sochi, Russia

Abstract. An attempt to individualize the training programs as the activities of SPA and Wellness by attracting the clients to compiling innovative programs for improving their health was made. R.P. Povileyko decimal matrix of creative techniques was used. It has been successfully used to expand the creative abilities of teachers and coaches in the sport of higher achievements.

Key-words: sport, health, SPA, wellness, creativity algorithms.

Введение. По мнению специалистов, активное участие самого человека в организации тренировочного процесса в спорте высших достижений, а также по оздоровлению собственного организма, является крайне необходимым. Если спортивная деятельность дает широкое поле для творчества, то индустрия СПА и Велнеса не готова к широкой индивидуализации занятий и оздоровительных процедур, что делает пациентов таких центров простыми потребителями стандартных услуг.

Описание методов проводимого исследования. Сделана попытка индивидуализировать программы СПА и Велнеса на курорте за счет привлечения самих клиентов к составлению программ по оздоровлению собственного организма. Использовалась «Теория решения изобретательских задач» (ТРИЗ) [1], в виде десятичной матрицы творческих приемов Р.П. Повилейко [2, 3, 7], включающая приемы: «адаптация», «аналогия», «динамизация», «дифференциация», «идеализация», «импульсация», «инверсия», «интеграция», «мультипликация», «неология». Которая с успехом была нами уже использована для расширения творческих возможностей педагогов и тренеров в спорте высших достижений [3, 7].

Полученные результаты и их обсуждение. Основополагающим приемом, в нашей системе СПА и Велнесе, который запускает все остальные программы оздоровления, является «инверсия». В технике «инверсия» заключается в конвертации наоборот форм, функций, расположении элементов и системы в целом. Этот прием часто называют принципом «наоборот», «в обход», «удар с тыла». Примером может служить аэродинамическая труба, где самолет стоит неподвижно и обдувается струями воздуха, а не как это обычно происходит на аэродроме [2, 3, 7].

В педагогике этот прием с успехом применял А.С. Макаренко, когда выдавал бывшим уголовникам наган, лошадь и квитанцию для получения из банка крупной суммы денег на питание беспризорников в детской трудовой колонии. Вызывая в душе этих ребят мощную борьбу «желания присвоить это «богатство», и вернуться к прошлой уголовной жизни». И угрызений совести, что этот поступок зачеркнет дружбу своих новых товарищей из трудовой коммуны. Вынудить их голодать из-за такого подлого поступка. Разрушит все перспективы их дальнейшей собственной творческой и честной жизни. И измученный такой внутренней борьбой, бывший рецидивист привозил из банка деньги, и уже после никто не опасался доверить ему сложные дела в педагогике, на производстве, в армии.

В советских школах и спортивных секциях ребят с хулиганскими наклонностями обязывали следить за дисциплиной и формировали из них хороших помощников педагогам. В народной медицине этот прием также срабатывал, и приводил к созданию



уникальных оздоровительных программ Валентина Дикуля, Надежды Семеновой, Норманна Казинса (Norman Kazins) и др. Когда больной человек, от которого, практически, отказывалась официальная медицина, брал управление своими оздоровительными мероприятиями в свои руки и творил чудеса творчества.

Сразу оговоримся, что это должно происходить при регулярной диагностике и консультациях с высококлассными специалистами. И исключить скатывание на самостоятельное примитивное лечение.

Вторым по значимости можно назвать прием «импульсация», связанный с прерывностью протекающих процессов. В технике примером служат музыкальные автоматы, включающиеся только после опускания монеты; управление космической станцией на орбите Земли путем точных, рассчитанных импульсов двигателя [2, 3, 7].

В спорте ярким эталоном использования творческого приема «импульсация» может быть опыт всемирно известного тренера по легкой атлетике В.И. Алексеева. Когда спортсменка, сильнейшая в нашей стране толкательница ядра, имела серьезный недостаток: после финального усилия она по инерции выскакивала из сектора.

Видя бесполезность всех других методов воздействия на неё, В.И. Алексеев во время тренировки в парке, подвел ее к упавшему дереву и заставил выполнять толкание. Спортсменка по привычке продолжала выскакивать из нарисованного на земле сектора и ударялась ногой о лежавшее поперек дерево, которое жестко ограничивало возможность перемещений. Сильно ударившись несколько раз об этот ограничитель, спортсменка отучилась от своей порочной привычки и за всю свою спортивную карьеру практически не «выпадала» из сектора для толкания ядра [3, 7].

Для повышения эффективности программ СПА и Велнеса необходимо оторвать на месяц-полтора человека из его обычной среды и поместить в такие условия на курорте, которые исключат нерациональный образ жизни.

«Идеализация» – предусматривает представление идеального решения, от которого следует отталкиваться при создании таких комфортных условий. В технике примером идеализации служит бесконечно большое увеличение или уменьшение длины, ширины, веса. Система, «потерявшая вес» компенсирует эту утрату за счет других систем: протягивание троса через залив воздушными шарами и т. п. Идеализация «удобства и комфорта» предусматривает мебель по индивидуальным размерам и тотальный дизайн в высших формах проявления [2, 3, 7].

В спорте идеализация предусматривает создание психологического комфорта для лидеров команды, освобождение их от рутинной работы, которая так часто сопровождает жизнь спортсменов. Включая в команду тренера-администратора, врача, реабилитологов, диетолога, психолога, шофера и других специалистов, для обеспечения спортивных результатов именно этим спортсменам [3, 7].

Работа сотрудников в СПА и Велнесе, во многом, будет напоминать деятельность всех перечисленных специалистов для спорта высших достижений.

Прием «Интеграция» заключается в объединении, совмещении и упрощении функций и элементов системы в целом; сближаются элементы производства, конструкции и рабочие процессы в пространстве и времени. Простейший пример – смешивание жидкого нитроглицерина с пористым пироксилином при изготовлении динамита; комбинации старое со старым, старое с новым, новое с новым. Например: насос + лампа = примус = паяльная лампа; насос + сушильный шкаф = вакуум-сушилка; двигатель внутреннего сгорания + пропеллер + планер = аэроплан и т. д. [2, 3, 7].

В спорте под интеграцией понимается соревновательный метод подготовки, когда все качества спортсмена: физическая, техническая, психологическая, тактическая и



даже теоретическая подготовки совершенствуются одновременно; например, в профессиональном велосипедном спорте, когда мировые лидеры имеют в сезоне 200–220 соревновательных дней [3, 7].

В нашей системе СПА и Велнеса предполагается совместить оздоровление и лечение на водном курорте с полноценным отдыхом. Подбирая оздоровительные процедуры, не мешающие интересному времяпрепровождению клиентов. Последовательно увеличивая физическую активность клиентов, и делая её максимально разнообразной (при контроле за состоянием здоровья по биологически-активным точкам тела человека – БАТ). Наши исследования показали, что при рекреации связанной с самостоятельным передвижением под парусом (хождение на швертботе и на парусной доске) приводят к большим положительным сдвигам [5, с. 129], чем при других водных видов отдыха (табл. 1).

Таблица 1

Изменение проводимости биологически активных точек тела человека в процессе использования водных видов рекреации ($\bar{X} \pm \sigma$)

1.	Хождение на швертботе	15,4±8,3	32,9±13,3
2.	Хождение на парусной доске	11,2±3,2	30,0±5,6
3.	Отдых на плоту	6,4±2,1	21,6±3,3
4.	Катание на гидровелосипеде	7,9±2,5	21,2±6,0
5.	Гребля на байдарке	10,9±4,4	20,9±7,1
6.	Гребля на шлюпке	11,4±6,0	19,8±5,2
7.	Катание на водных лыжах	8,2±2,7	18,7±3,6
8.	Катание на водных санях	7,1±2,2	18,5±4,5
9.	Катание на «банане»	8,2±2,2	18,4±4,3
10.	Катание на водном мотоцикле	9,3±3,0	17,6±4,7
11.	Прогулка на крейсерской яхте	8,9±2,7	15,5±4,1
12.	Погружение с аквалангом	9,6±3,7	15,1±5,0
13.	Прогулка на катере	7,5±3,5	12,5±4,6
14.	Плавание	5,8±2,4	10,7±2,7
15.	Нырание с задержкой дыхания	4,0±1,4	10,1±2,1
16.	Прыжки в воду	4,3±1,3	8,9±1,5
17.	Плавание в ластах	5,2±2,0	8,7±2,2
18.	Отдых в полосе прибоя	5,3±1,7	7,7±3,0
19.	Плавание на матрасе	4,7±1,6	7,7±3,2
20.	Окунание	5,2±1,4	7,3±2,7
21.	Параютная буксировка	6,5±3,0	6,1±7,8
22.	Игры на воде	6,1±1,5	4,4±3,1

В Сочинском государственном университете разрабатывается прогностическая модель лечебно-оздоровительных и рекреационных мероприятий для Черноморского региона: – «Игровое лечение» [6, 7], предусматривающее применение интегрального и комплексного подхода к оздоровлению отдыхающих в условиях курорта с использованием воздействий вещественного, энергетического и информационного характера, создаваемых за счет естественных природных факторов искусственными техническими устройствами, или специально организованной деятельностью в групповом взаимодействии людей. Н.А. Агаджанном в 2001 г. данное направление отнесено к «Интегративной медицине», совмещающей официальную и традиционную, народную медицину.

В основу «Игрового лечения» положено несколько принципов: 1. максимум эффективности при минимуме помех отдыху клиентов; 2. разносторонность воздействий и доскональная проработка каждого без исключения «Этажа нашего здоровья» [4, 7]; 3.



предупредительный характер воздействий и формирование «установок» (смысловых, целевых, операциональных) на «здоровый образ жизни», оптимистичность, радость бытия (рис. 2).

Таблица 2

Структура «Игрового лечения» – модели лечебно-оздоровительных и рекреационных мероприятий для Черноморского региона

	Человек получает из окружающей среды, употребляет, использует (или на него воздействует)		
	Из неживой природы	Из живой природы	От общества
Вещество	Химические вещества (соли, микроэлементы и т. д.), воду (морскую, минеральную, талую и т. д.), воздух (морской, горный, соляных пещер – галотерапия и т. д.)	Пищу естественную (морепродукты, фрукты, овощи и т. д.), соки, лечебные настои, отвары (фитотерапия) и т. д., ароматизированные масла (ароматерапия и т. д.)	Пищу обработанную, красиво поданную к столу (с пищевыми добавками, лечебными препаратами и т. д.), напитки, вина и т. д., духи, благовония, искусственная аэрация и т. д.
Энергию	Механические, звуковые, тепловые, световые, электрические, магнитные и другие воздействия с лечебными и оздоровительными целями (массаж – механотерапия от действия волн, хромотерапия, магнитотерапия и т. д.)	Двигательную активность, механические, тактильные и другие воздействия при общении с животным и растительным миром (анимотерапия – дельфинотерапия, дендротерапия и т. д.)	Двигательную активность, положительные эмоции при общении с людьми на пляже, конкурсах, тематических вечерах, дискотеке (арт-терапия, танцевальная терапия и т.д.)
	Использование пирамидальных, кристаллических и других структур, природных образований и т. д. с оздоровительными целями (гемматерапия, пирамидотерапия и т. д.)	Использование объектов живой природы (анимотерапия – дельфинотерапия, дендротерапия и т. д.)	Использование специалистов восточных технологий оздоровления, народной медицины, психологов (йога, цигун, групповые воздействия, гипнотерапия и т. д.)
Информацию	Экскурсии на туристские объекты: острова, пещеры, водопады, горные вершины (ландшафтотерапия) и т. д.	Путешествия, экскурсии на природе с оздоровительной целью: дендрарии, лесопарки, питомники (анимотерапия, дендротерапия) и т. д.	Развлечения, информация, обучение, формирование убеждений (игровая терапия, библиотерапия), творчество и т. д.

Рассматривался «блок открытых воздействий» (купание в морской воде, катание на швертботе, танцы на дискотеке, «смехотерапия» и т.д.); «блок закрытых воздействий» (лечебное питание, лечебные добавки в соки и прохладительные напитки, магнитотерапия и т.д.); оздоровление естественными природными факторами (пребывание на курорте, дендротерапия, ароматерапия, анимотерапия и т.д.) [6, 7].

При диагностике приоритет отдавался «интегральным» критериям состояния организма пациента с применением принципа «получения максимума информации при минимуме регистрируемых показателей». Такое возможно при использовании приема «Динамизация». Этот прием предполагает, что характеристики системы или ее элементов должны быть непрерывно изменяющимися, оптимальными на каждом этапе.

В качестве примера можно привести «Луноход», который передвигался по освещенной солнцем поверхности Луны и бездействовал, экономя энергию, во время лунной ночи [2, 3, 7]; яхту, управляемую компьютерным автопилотом, когда автоматически, без участия человека, при смене направления ветра меняется установка парусов и т.д. [3, 7]. В спорте – нормирование тренировочной нагрузки, с учетом текущего функционального состояния организма спортсмена; в медицине нормирование объема лекарственных средств, в зависимости от достигаемого эффекта.

«Дифференциация» заключается в разделении функций и элементов системы, ослабляются функциональные связи между элементами, повышается свобода их взаимоперемещения, разносятся элементы производства, конструкции и рабочие процессы



в пространстве и времени. Примеры: выделение единственно нужного качества при отпугивании птиц от аэропортов – воспроизведение на магнитофоне криков перепуганных птиц; разделение системы на части – поезд из многих вагонов; локализация воздействия на строго определенное место – при рентгеновском облучении опухоли, когда все остальное тело экранировано и т.д. [2, 3, 7]. В спорте разделение упражнения на части и совершенствование каждой из составляющих до идеала применяется максимально широко [3, 7]. При оздоровлении человека необходимо акцентированное мощное воздействие на наиболее «слабое звено» в его здоровье.

Для подбора оздоровительных процедур поможет прием «Аналогия», который состоит в отыскании и использовании подобия систем, в целом различных. Известны: «техноаналогия» (детский волчок-гироскоп Э. Сперри); «биоаналогия» (обводы современных скоростных самолетов подсмотрены у акул и дельфинов); «аналогия образная» (строение бензольного кольца подсказали химику Кекун обезьяны в зоопарке, сцепившиеся хвостами) [2, 3, 7]. Широко используется аналогия в спорте, к примеру, когда «среднегорная подготовка» существенно улучшает результаты в беге, лыжах, плавании, незамедлительно она начинает применяться в спортивной гимнастике, штанге, парусном спорте [3, 7]. Очень перспективно применять нахождение клиентов в среднегорье для улучшения их здоровья.

«Адаптация» заключается в приспособлении для своих нужд уже известных процессов, материалов, конструкций или форм. Гусиное перо – это ручка, шкура убитого зверя – накидка, пальмовый лист – зонтик, все это – примеры адаптации. Оставаясь, в принципе, неизменной, всем известная система просто переносится в новую сферу деятельности [2, 3, 7]. В Велнесе перспективно адаптировать для своих тренировочных занятий тропы здоровья, парки, аллеи своего города. Используя сучья деревьев для подтягиваний и выполнения специальных упражнений.

«Неология». Этот термин используется при характеристике процессов, конструкций, технологий, форм, новых для данной области материалов или новых вообще (использование передового отечественного или зарубежного опыта) [2, 3, 7]. В спорте это новые формы планирующего легкоатлетического копья, новая конструкция мачты или паруса для яхты из волокон, применяемых в космических технологиях [3, 7]. В медицине таким передовым опытом считается применение нанотехнологий – целевой доставки лекарств.

Важнейшим условием достижения эффективности управляющих воздействий в спорте и медицине является их повторное применение, и перевод организма на принципиально новый уровень. Это обеспечивает прием «Мультипликация». В технике этот прием заключается в увеличении размеров или числа деталей, функций, действий, причем все они остаются однотипными, подобными друг другу. Путем простого увеличения размера ножа была изобретена сабля; металлическая пластинка, подложенная под колесо движущегося по плохой дороге автомобиля, превратилась после многократного повторения в гусеницы трактора и танка [2, 3, 7].

В педагогике известна «зубрежка», когда одно и то же сложное стихотворение повторяют большое число раз, и оно невольно запоминается. Аналогичная ситуация присутствует и в спорте: многократная олимпийская чемпионка в гимнастике Людмила Турищева на протяжении многих часов повторяла одну и ту же сложную комбинацию; в парусном спорте трехкратный олимпийский чемпион Валентин Манкин при подготовке своих шкотовых многократно заставлял их цепляться за трапецию, ставить и убирать спинакер, выполнять бесконечные повороты [3, 7].

Мультипликационный эффект в СПА и Велнесе появляется за счет привыкания



организма к функционированию в новых условиях (новому питанию, физической нагрузке, образу жизни и т.д.), По мнению специалистов, повторение на протяжении 1,5–2 месяцев тренировочных или оздоровительных мероприятий переходит в привычку, и организм из фазы острой адаптации (в первые дни перестройки) переходит в режим стационарного оптимального функционирования.

Выводы. Разработана система СПА и Велнеса на курорте использующая привлечение самих клиентов к составлению программ по оздоровлению собственного организма. Большую помощь в разработке инновационных программ оказала десятичная матрица творческих приемов Р.П. Повилейко, включающей приемы: «адаптация», «аналогия», «динамизация», «дифференциация», «идеализация», «импульсация», «инверсия», «интеграция», «мультипликация», «неология». Которая с успехом была нами уже использована для расширения творческих возможностей педагогов и тренеров в спорте высших достижений.

Список литературы

1. Альтшуллер Г.С. Найти идею. Введение в ТРИЗ – теорию решения изобретательских задач. 11-е изд. М.: Альпина Паблишер, 2018. 404 с.
2. Повилейко Р.П. Архитектура машин. Новосибирск: Зап.-Сиб. книжное издательство, 1974. 143 с.
3. Томилин К.Г. Креативность и творческие приемы тренера высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. 2005. №2. С. 36-38.
4. Томилин К.Г. К вопросу о понятии «здоровье человека»: проблемы, поиски, решения // Адаптивная физическая культура. 2005. №3. С. 17-19.
5. Томилин К.Г., Мазур В.В., Буяк Г.А. Повышение эффективности водных видов рекреации: Монография Уфа-Сочи: Восточный университет, 2004. 172 с.
6. Томилин К.Г. Разработка и обоснование «Игрового лечения» – модели лечебно-оздоровительных и рекреационных мероприятий для Черноморского региона). // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003. №3. С. 16-18.
7. Томилин К.Г. Управление рекреационной деятельностью на водных курортах: Монография. 2-е изд. перер. и доп. Сочи: РИО СГУТиКД, 2009. 184 с.

УДК:769.075

АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЯ БИОРИТМОВ СПОРТСМЕНОК ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ С ВОСТОКА НА ЗАПАД

Усаева Н.Р.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. На основании анализа структуры и изменений параметров циркадианных ритмов показателей кардио-респираторной системы сделана попытка оценки состояния адаптационных возможностей организма спортсменок высокой квалификации, происходящих после перелёта через нескольких часовых поясов и длительного пребывания вне их географического региона и основного часового пояса.

Ключевые слова: биологический ритм, перелёты, адаптационные возможности, спортивная практика.

ANALYSIS OF BIORHYTHMIC CHANGE OF FEMALE ATHLETES AT LONG FLIGHTS FROM EAST TO WEST

Usaeva N.R.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. Based on the analysis of the structure and changes in the parameters of the circadian rhythms of the cardio-respiratory system indicators, an attempt was made to assess



the status of the adaptive capabilities of the body of highly qualified athletes that occur after flying through several time zones and staying longer outside their geographic region and main time zone.

Key-words: biorhythm, flights, adaptabilities, sports practice.

Введение. Контроль за адаптационными процессами в спорте становится очень актуальной задачей, поскольку достичь высоких результатов, без издержек для здоровья, практически невозможно [5]. Мало того, контроль этот следует проводить на протяжении всей спортивной карьеры, учитывая возраст [4,10], интенсивность нагрузок [8,8], тренированность [2], пол [6], влияние климатических факторов [7]. Важная роль в этом принадлежит университетскому образовательному процессу [3].

Одной из неустранимых нагрузок в спортивной практике, оценка влияния которой и стала **целью работы**, является вынужденное пересечение спортсменами нескольких часовых поясов при перелётах к местам соревнований или спортивных сборов, когда организм не успевает перестроиться за время полета и приспособиться к новому временному ритму.

Методика и организация исследования. В настоящей работе для оценки изменения адаптационных возможностей произведено сравнение изменений циркадианных ритмов показателей кардио-респираторной системы происходящих при длительных перелётах. Подробно, логика и методика исследования описаны в работе [1]. Оценены, среднесуточная величина (мезор), амплитуда ритма, время наибольшего значения функции (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм).

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно нашим данным, наиболее существенные изменения, после длительного перелета, приводящие к снижению адаптационных возможностей организма спортсменов, наблюдаются в системе кровообращения. Рассогласование ритмов, снижение среднесуточных показателей и амплитуды, уменьшение размаха колебаний, наблюдаемое в той или иной степени проявления, не только сразу после перелета, но и в течение всего времени пребывания, говорит об очень существенном функциональном напряжении внутри системы кровообращения.

Прежде всего, отметим, разнонаправленное смещение акрофаз, не только показателей характеризующих непосредственно функциональные возможности гемодинамики (ЧСС, СО и МОК) между собой, но и несовпадение их со временем максимума показателей давления крови, что говорит о серьёзных перестройках в системе регуляции гемодинамики. Усугубляется картина ещё и тем, что акрофазы показателей давления также смещаются разнонаправлено.

Некоторое восстановление ритма, показателей ЧСС, СО и МОК наблюдается только к концу второй недели, но даже после этого, показатели времени максимума не синхронизируются и максимумы проявляются в разное время суток. Однако ритм каждого из показателей в отдельности, становится относительно равномерным. Надо полагать, что компенсация потребностей гемодинамики на этом этапе, обеспечивается за счет именно этих показателей.

С показателями давления ситуация другая. Их акрофазы к концу первой недели начинают совпадать, то есть внутренний ритм синхронизируется. Но на протяжении всего остального периода, происходят существенные колебания времени максимума этих ритмов, то есть, окончательной синхронизации с внешними факторами, так и не происходит. Вероятнее всего, происходящая постоянно перестройка ритма, имеет какое-то компенсаторное значение. Следует отметить, что по возвращении домой, быстрого восстановления исходного ритма, также не происходит. Такая картина говорит о том, что организм на протяжении всего времени испытывает значительные функцио-



нальные нагрузки. В его системе регуляции происходят существенные перестройки, и это требует от него постоянного, прежде всего физического, напряжения. И организм справляется с этим напряжением, во всяком случае, в первые дни после перелета, об этом говорят изменения величин мезоров и амплитуд практически всех показателей характеризующих состояние гемодинамики. Изменения эти происходят за счет перестройки системы вегетативной регуляции, о чем говорит изменение вегетативного индекса Кердо.

В результате показатели, характеризующие функциональное состояние системы сердца значительно возрастают, а давления, особенно диастолического – существенно снижаются. При этом растет величина пульсового давления, и эта величина остается достаточно высокой на протяжении всего периода пребывания. Рост показателя пульсового давления при увеличении физических нагрузок является показателем хорошей тренированности системы кровообращения. Однако если учесть что организм продолжает испытывать обычные физические нагрузки, и их роста практически не происходит, то, следовательно, система, таким образом, реагирует на временное и пространственное перемещение, которое является дополнительной и достаточно экстремальной нагрузкой.

Следует обратить внимание на изменение показателей СДД, которые и сразу после перелета и на протяжении всего времени пребывания спортсменов, остаются значительно ниже исходного уровня. Такая картина говорит, прежде всего, о том, что все перестройки системы гемодинамики являются результатом срочной адаптации, а сама система находится в состоянии существенного функционального напряжения. Длительное нахождение в таких условиях может негативно сказаться на функциональных и адаптивных способностях организма спортсмена. Что собственно и происходит. Уже к концу первой недели снижаются мезор и амплитуда частоты сердечных сокращений, к концу второй – падают показатели минутного объема крови и пульсового давления. Можно считать, что функциональные и адаптационные возможности системы кровообращения к этому времени практически исчерпаны. Целесообразность дальнейшего пребывания в этих условиях оказывается под вопросом.

Однако положительным моментом следует считать тот факт, что к концу третьей недели пребывания дальнейшего ухудшения ситуации не происходит, а по возвращении домой эти показатели гемодинамики быстро возвращаются к исходным (дополётным) величинам.

Отметим, что снижение мезоров, отражающих состояние функциональных возможностей организма, может быть следствием просто утомления, и эти возможности организма могут быть восстановлены достаточно легко, в процессе грамотно построенного отдыха. Но следует обратить особое внимание на снижение амплитуды показателей гемодинамики поскольку именно амплитуда отражает состояние адаптационных возможностей организма. В этой связи не может не настораживать тот факт, что её снижение начинается уже к концу первой недели пребывания, а к концу третьей недели для всех показателей кроме СДД, снижение составляет 50-60%. Для восстановления адаптационных возможностей организма, отдыха окажется недостаточно. Это потребует специальных реабилитационных мероприятий.

Примерно такая же картина наблюдается в изменении размахов (хронодезмов) исследуемых показателей. Сразу после перелета и в первые дни наблюдения отмечается их заметный рост, отражающий срочную адаптацию организма, а уже к концу первой недели происходит их снижение до практически исходных величин, которое сохраняется в течение всего последующего времени пребывания.

Заключение. Тем не менее, анализируя все полученные результаты, мы можем го-



ворить, что организм справляется с нагрузками. Практически неизменными остаются показатели внешнего дыхания, быстро и согласованно восстанавливаются показатели физической работоспособности, и даже система кровообращения в целом справляется с нагрузками, о чем говорит неизменность величины индекса недостаточности кровообращения.

Однако, с другой стороны, нельзя не видеть, что в организме происходят существенные срочные перестройки, прежде всего в системе вегетативной регуляции, что требует обязательного учета при организации тренировочного процесса, так как при изменении вегетативного тонуса изменяется и сам механизм реакции на нагрузку. Удобным подходом в организации такой работы может стать биоритмологический анализ, позволяющий адекватно и своевременно оценить состояние функциональных и адаптационных возможностей организма спортсменов, что особенно актуально при оценке, такого фактора, как перелет через несколько часовых поясов к местам тренировок или соревнований, приводящего к резким сдвигам физиологического состояния, и требующего быстрого и зачастую критического напряжения его адаптационных возможностей.

Список литературы

1. Апокин В.В., Повзун А.А., Родионов В.А., Семёнова О. А. Биоритмологический анализ изменения адаптационных возможностей организма спортсменов при длительных перелётах с востока на запад // Теория и практика физической культуры. 2010. № 11. С. 95-98.
2. Апокин В.В., Повзун А.А., Усаева Н.Р. Изменение структуры биоритмов основных физиологических показателей хорошо и плохо адаптирующихся спортсменов высокой квалификации при перелётах с востока на запад // Теория и практика физической культуры. 2011. № 12. С. 83-87.
3. Павловская В.С., Повзун А.А., Вахлова М.С., Самарская Е.О., Васильева Н.В. Изменение структуры биоритмов основных физиологических показателей у студентов лечебного факультета при переходе на зимнее время // Вестник СурГУ. Медицина. 2010. № 3(6). С. 4-15.
4. Повзун А.А., Павловская В.С., Нерсиян Н.Н. Васильева Н.В. Биоритмологический анализ состояния адаптационных возможностей организма как средство оценки эффективности оздоровительной работы в условиях детского дошкольного учреждения // Вестник СурГУ. Медицина. 2011. № 3(9). С. 23-31.
5. Повзун А.А., Апокин В.В. Изменение структуры биоритмов при длительных перелётах у спортсменов пловцов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. 2012. № 5. С. 90-93.
6. Повзун А.А., Апокин В.В., Родионов В.А. Сравнительный анализ изменения структуры биоритмов у спортсменов пловцов разного пола при длительных перелётах // Теория и практика физической культуры. 2012. № 10. С. 89-92.
7. Повзун А.А., Апокин В.В., Лосев В.Ю., Снигирёв А.С. Биоритмологические особенности состояния адаптационных возможностей организма спортсменов пловцов различных климато-географических регионов // Теория и практика физической культуры. 2013. № 3. С. 88-93.
8. Повзун А.А., Повзун В.Д., Апокин В.В., Фынтыне О.А. Неспецифическая адаптоспособность и её особенности у студентов спортивного факультета в условиях смещения поясного времени // Теория и практика физической культуры. 2014. № 8. С. 91-96.
9. Повзун А.А., Апокин В.В., Повзун В.Д., Усаева Н.Р. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у легкоатлетов Среднего Приобья при широтном перемещении // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 87- 89.
10. Повзун В.Д., Повзун А.А., Апокин В.В. Оздоровительная работа средствами физической культуры в детском дошкольном учреждении // Теория и практика физической культуры. 2012. № 8. С. 83-86.



УДК 371.72

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СИБИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ ИМЕНИ М.Ф. РЕШЕТНЕВА

Чинченкова О.П., Зотин В.В.

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема отношения молодежи к здоровому образу жизни. Занимаются ли молодые люди спортом и как соблюдают здоровый образ жизни. Какие виды спорта пользуются популярностью среди молодежи.

Ключевые слова: спорт, здоровье, молодежь.

A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS OF THE SIBERIAN STATE UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY NAMED AFTER RESHETNEV

Chinchenkova O.P., Zotin V.V.

Siberian State University of Science and Yechnologies named after academician M. Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia

Abstract. The article deals with the problem of young people's attitude to a healthy lifestyle. Do young people go in for sports and follow a healthy lifestyle? What sports are popular among young people?

Keywords: sport, health, young people.

Введение. Существует такая пословица «В здоровом теле – здоровый дух», она очень точно описывает влияние спорта не только на улучшение физической формы, но и на внутреннее состояние человека, на его организм в целом. Человек, который регулярно занимается спортом и поддерживает здоровый образ жизни, более вынослив и менее восприимчив к болезням.

Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. [2]

Здоровый образ жизни создает для личности некую социальную среду, в условиях которой формируются предпосылки для высокой творческой деятельности, работоспособности, трудовой, учебной и общественной деятельности. Содержание здорового образа жизни отражает результат распространения персонального и коллективного стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, что является важным составляющим для молодежи. Основными компонентами здорового образа жизни являются [2]:

- режим физической деятельности;
- гигиенические требования;
- режим труда и отдыха;
- отказ от вредных привычек;
- правильный режим питания и сна.

Основным составляющим здорового образа жизни являются занятия спортом. Далеко не все понимают, что регулярные занятия спортом совершенствуют не только физическую, но и духовную составляющую человека. У людей, которые ведут активный образ жизни, повышается внимательность, они способны выполнять больший объем задач и меньше уставать, также они менее подвержены стрессам, нежели другие.

Физические упражнения и спорт в настоящее время самый доступный и самый лучший способ сохранения и поддержания здоровья и работоспособности человека. В



результате физкультурной деятельности и спортивных тренировок у человека развиваются положительные качества, которые в свою очередь формируют и воспитывают нас как целостную личность с высоким уровнем общей культуры. Физкультурная деятельность позволяет раскрывать потенциальные возможности человека. Во время занятий спортом человек не только совершенствует свои физические качества, но и познает себя, других людей и весь окружающий мир. У него активно развиваются самостоятельность, решительность, также формируются способы мышления, индивидуальные черты характера. Все эти положительные качества, приобретаемые в процессе физкультурной деятельности и спортивной тренировки, характеризуют человека как гармонично развитую целостную личность. Таким образом, спорт и физическая культура являются сильным средством социального становления и развития личности с духовной точки зрения [3].

Спорт и физическая культура являются высокоэффективным средством физического и всестороннего развития человека, укрепления его здоровья, оздоровления человека.

Учеными определено, что состояние здоровья на 50% зависит от образа жизни, при этом 30% из этого общего приходится на объем и режим двигательной активности.

Большое количество ученых считают, что главным источником развития и укрепления здоровья человека являются систематические занятия спортом на протяжении всей жизни.

Положительное влияние физической культуры на организм человека было известно еще в глубокой древности: люди знали, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности человеческого организма.

Известно, что относительно малая физическая нагрузка негативно влияет на мышление, замедляются некоторые реакции, снижаются функции внимания, ухудшается работоспособность, ослабляется эмоциональная устойчивость.

Таким образом, следует сделать вывод о том, что одним из важнейших условий сохранения здоровья молодежи и поддержания ее высокой работоспособности является соблюдение необходимого уровня физической активности, регулярные занятия спортом.

Однако, проблема состоит в том, что большее количество молодых людей все же не знают о пользе занятий спортом и поддержании здорового образа жизни. Поэтому стоит разобраться, как все-таки молодые люди относятся к здоровому образу жизни, соблюдают ли его и занимаются ли спортом.

Для того, чтобы ответить на поставленные вопросы был проведен опрос среди студентов Сибирского государственного университета науки и технологий о том, соблюдают ли они здоровый образ жизни и занимаются ли они спортом, если да то каким.

Анализ ответов показал, что менее половины опрошенных (46%) все же придерживаются здорового образа жизни. Также стоит отметить, что студенты неактивно занимаются спортом. Иногда посещают спортивный зал около 38% опрошенных, количество опрошенных которые посещают спортивный зал регулярно составило 8%, а количество тех кто вовсе не ходит в спортивный зал составило 12%. Среди видов спорта, которые привлекают интерес молодежи оказались – баскетбол (11%), волейбол (13%), футбол (15%).

Исходя из проведенного опроса, можно сделать выводы о том, что студенты в настоящее время неактивно занимаются спортом и очень мало молодежи, которая ведет здоровый образ жизни. Однако, студенты вузы понимают и осознают важность поддержания здоровья.

Для того, что решить эту проблему необходимо дополнительно мотивировать студентов к здоровому образу жизни и приобщать их спортивным мероприятиям вуза, ведь здоровый образ жизни это главный параметр целостного гармоничного развития



человека. Ведь главная задача высшей школы – помочь обучающимся сформировать устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить самодисциплину, мотивацию ее поведения и деятельности направленной на здоровый образ жизни.

Вывод. Подводя итог, стоит сделать вывод о том, что здоровый образ жизни это важная составляющая личности. Именно поэтому необходимо поддерживать свое здоровье, занимаясь разными видами спорта, необходимо физически равняться и поддерживать свой организм в тонусе. Стоит помнить о том, что физическая активность это ключ к здоровой и полноценной жизни.

Список литературы

1. Зотин В.В., Яцковская Л.Н. Социально-педагогические аспекты мотивации у студентов к здоровому образу жизни // Теория и практика физической культуры: мат-ты Всерос. науч.-практ. конф. Казань, 2011. С. 125-127.
2. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. М.; СПб.: Нева, 2003. С. 226.
3. Ращупкин Г.В. Физическая культура. СПб. : Нева, 2004. С. 128.

УДК 615.82

МАССАЖ ТРИГГЕРНЫХ ТОЧЕК, КАК СПОСОБ ВОССТАНОВЛЕНИЯ АКТИВНОСТИ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Чумак Е.В., Снигирев А.С.

Сургутский государственный университет, г. Сургут,

Аннотация. В работе показана эффективность использования массажа триггерных точек, который используется в практике восстановления активности мышц плечевого пояса у волейболистов высокой квалификации.

Ключевые слова: массаж триггерных точек, волейбол.

TRIGGER POINTS MASSAGE AS A METHOD OF REHABILITATION OF SHOULDER GIRDLE MUSCLES ACTIVITY OF HIGHLY SKILLED VOLLEYBALL PLAYERS

Chumak E.V., Snigirev A.S.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The paper shows the effectiveness of trigger points massage, used during rehabilitation of shoulder girdle muscles activity of highly skilled volleyball players.

Key-words: trigger point massage, volleyball.

Введение. Классический волейбол на современном этапе своего развития характеризуется усилением различий в направленности соревновательной деятельности представителей различных игровых амплуа [1], что придает ему большей динамичности и зрелищности. При этом возрастает роль скоростно-силовой подготовки волейболистов. Для достижения результата становится необходимым усложнять ввод мяча в игру за счет силовой и планирующей силовой подачи в прыжке. Это приводит к увеличению доли атак в противодействии групповому блоку после плохого приема. Кроме того, игроки нападения стали вынуждены атаковать с высоких (не всегда удобных) вторых передач [2]. Такие удары по мячу являются не особо физиологичными для человека. А если учесть тот факт, что спортсмены выполняют данный прием на тренировке в количестве, достигающем нескольких десятков раз, то становится понятным



почему такая нагрузка может спровоцировать травмы плечевого пояса. По данным Макмаона [3] именно такие травмы, наряду с повреждениями коленного и голеностопного суставов, наиболее часто встречаются у волейболистов, профессионально занимающихся спортом. В связи с этим, многие умы спортивной медицины и не только, ищут оптимальные методы восстановления и реабилитации организма занимающихся после перенесенных нагрузок. Практический опыт показывает, что к основным способам восстановления можно отнести массаж и его разновидности. А именно массаж триггерных точек, который на наш взгляд является одним из наиболее эффективных методов восстановления активности мышц плечевого пояса у спортсменов, занимающихся волейболом. Его преимуществом является то, что один специалист за короткий промежуток времени может успеть помочь нескольким игрокам.

Триггерная точка представляет из себя участок повышенной чувствительности (гиперраздраженную область), в пределах локального мышечного уплотнения, принимающий участие в различных мышечно-тонических и вегетативных реакциях. В некотором смысле ее можно рассматривать как мышечную патологию, которая может возникать, в том числе, из-за систематической перегрузки данной мышцы.

Целью нашей работы являлось изучить эффективность влияния массажа триггерных точек для восстановления активности мышц плечевого пояса после нагрузки у волейболистов высокой квалификации.

Результаты исследования. В пилотажном исследовании приняло участие 6 действующих мастеров спорта по волейболу. Воздействие осуществлялось в день отдыха после трехдневного тренировочного микроцикла на триггерные точки [1] подостной, подлопаточной, подключичной, длинной головки бицепса и малой грудной мышцы (рис). В начале массажа несколько минут применялся прием растирания, который позволяет подготовить массируемую область и снизить болевые ощущения, возникающие в ходе основного воздействия на мышцу. Стоит отметить, что в настоящее время нет четкой методики для определения местонахождения триггерных точек, литературные данные по этому поводу достаточно противоречивы. В нашем случае искомые точки мы определяли при помощи пальпации. В том месте, где ощущалось мышечное уплотнение и резкие болезненные ощущения, большим пальцем руки оказывали надавливание поперек мышечного волокна и удерживали в течение 1-1,5 минут, до ощущения того, что мышца, находящаяся в гипертонусе, начала расслабляться.

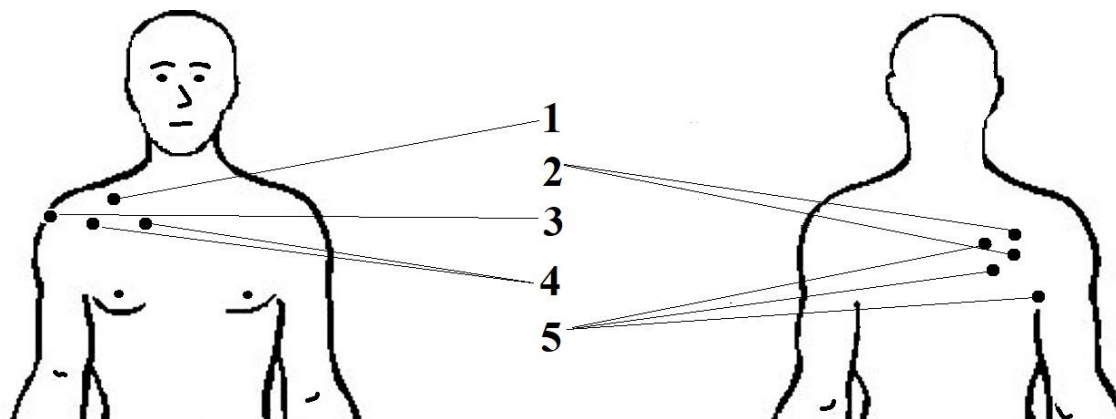


Рис. Триггерные точки: 1 - подключичной мышцы, 2 - подостной мышцы, 3 - длинной головки бицепса, 4 - малой грудной мышцы, 5 - подлопаточной мышцы

До и после проведения массажа при помощи накожных электродов (электромиографии) [4] изучались биоэлектрические процессы, развивающиеся в мышце. Обработ-



ку полученных данных проводили при помощи стандартных методов математической статистики. Высчитывали среднюю и стандартное отклонение. Достоверность отличий оценивали с помощью t-критерия Стьюдента при $p < 0,05$.

В таблице представлены результаты электромиографии с помощью накожных электродов, полученные в ходе эксперимента. В спокойном состоянии до тренировки биоэлектрическая активность мышц изучаемой области составляла $11,5 \pm 4,4$ мВ/сек. После физической нагрузки активность увеличилась до $76,1 \pm 6,8$ мВ/сек., что свидетельствует о состоянии гипертонуса мышц плечевого пояса у испытуемых. После выполнения массажа, биоэлектрическая активность снизилась до $44,3 \pm 13,4$ мВ/сек. При этом достоверных отличий выявлено не было, что, по-видимому, связано с недостаточным количеством испытуемых и массива данных, полученных в ходе эксперимента.

Таблица

Данные электромиографии, полученные в ходе эксперимента

До тренировки	После тренировки	После массажа
$11,5 \pm 4,4$ мВ/сек	$76,1 \pm 6,8$ мВ/сек	$44,3 \pm 13,4$ мВ/сек

Заключение. Таким образом, данные биоэлектрической активности до и после проведения сеанса массажа триггерных точек свидетельствуют о том, что его применение может быть эффективным средством снятия болевых ощущений и способствовать восстановлению мышц плечевого пояса волейболистов высокой квалификации. Вышеизложенное создает предпосылки для дальнейшего изучения использования данного вида массажа, как средства восстановления спортсменов. Участие в дальнейшем исследовании большего количества испытуемых, возможно, позволит получить более объективную и достоверную информацию о его воздействии.

Список литературы

1. Дэвис К. Триггерные точки. Безлекарственная помощь при хронической боли 2008. 336 с.
2. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я, Сердюков О.Э. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе // Теория и практика физической культуры. 2004. №4. С. 30.
3. Макмаон П. Спортивная травма. Диагностика и лечение. 2011. 368 с.
4. Николаев С.Г. Электромиография: клинический практикум. 2013. 394 с.



Направление 5

Адаптивная физическая культура и спорт.

Современное состояние и перспективы развития инклюзивного образования в сфере физического воспитания

УДК 796.8-056.266:615.82

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО САМОМАССАЖА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Аустер Л.В., Осипов К.С.

Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

Аннотация. В работе рассматривается вопрос использования самомассажа на тренировочных занятиях в группах спортсменов с ограниченными физическими возможностями. Данное исследование дает возможность говорить о положительном влиянии данной технологии, направленной на повышение физической подготовленности пауэрлифтеров экспериментальной группы, по сравнению с контрольной. Результаты эксперимента помогут специалистам в области физической культуры и спорта использовать самомассаж, как дополнительное, эффективное средство повышения физической подготовленности спортсменов с ограниченными физическим возможностями, занимающихся пауэрлифтингом.

Ключевые слова: самомассаж, физическая подготовленность, пауэрлифтинг, спортсмены с ограниченными физическими возможностями.

THE USAGE OF TRAINING SELF-MASSAGE TO IMPROVE THE LEVEL OF PHYSICAL PREPARATION OF POWERLIFTERS WITH PHYSICAL DISABILITIES

Auster L.V., Osipov K. S.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The paper considers the usage of self-massage during training periods in groups of athletes with disabilities. The study demonstrates the positive impact of this technique, aimed at improving physical preparation in the experimental group of powerlifters in comparison with the control group. The results of the experiment might help specialists in the field of physical education and sports to use self-massage as an effective supplementary method of improving physical preparation of powerlifters with physical disabilities.

Key-words: self-massage, physical preparation, powerlifting, athletes with physical disabilities.

Введение. Существенной особенностью тренировочного процесса спортсменов с ограниченными физическими возможностями является индивидуализация тренировочных воздействий на основе дифференцированного подхода. Дифференцированный подход означает объединение спортсменов-инвалидов в учебно-тренировочные группы с учетом их патологии, пола, возраста, уровня тренированности, особенностей проявления воли и др. качеств. Дифференцированный подход позволяет тренеру избежать перегрузок, учесть интересы и мотивацию спортсменов, выбрать стиль общения, адекватные методы тренировки, эффективные способы регулирования нагрузки. Учет совокупности перечисленных факторов в подготовке спортсменов-инвалидов позволят педагогу-тренеру формировать стратегию и тактику педагогических программ, оперативно управлять тренировочными воздействиями, прогнозировать состояние и спор-



тивный результат [5].

Активная спортивная практика инвалида требует широкой системы знаний, которые должны строиться, на основе объективной информации обо всех сторонах подготовки, закономерностях влияния физических упражнений на организм, методах контроля и самоконтроля, собственных возможностях и способностях, так как сам спортсмен-инвалид является объектом и субъектом деятельности. Однако образовательная функция адаптивного спорта состоит не только в том, чтобы спортсмен-инвалид достиг совершенства в управлении собственным телом, движениями, поведением, эмоциями, но, главное, чтобы этот процесс совершенствования стал для него мировоззрением, необходимой потребностью в течение всей жизни [3,4].

Современный спорт предъявляет огромные требования к физической подготовленности занимающихся. Соответственно возрастают нагрузки, что естественно накладывает отпечаток на здоровье спортсмена. Чтобы своевременно и эффективно подготовиться к предстоящим соревнованиям, спортсменам необходимо использовать современные средства восстановления. По мнению многих авторов одним из рекомендуемых средств восстановления является массаж и самомассаж, который применяется до тренировки, во время тренировки и после тренировочной деятельности.

В работах Евсеева С.П., Дубровского В.И., Фомина Г.Н. массаж и самомассаж рассматривается как средство, поддерживающее и восстанавливающее спортивную работоспособность. Полученные данные говорят о положительном влиянии массажа и самомассажа на результативность спортсменов. Использование самомассажа в группах спортивного совершенствования в различных видах спорта оптимизирует тренировочный процесс и вносит свои коррективы в улучшение спортивных показателей [1, 2, 6].

По мнению В.И. Дубровского тренировочный массаж является составной частью тренировочного процесса, относящейся к средствам спортивной тренировки. Этот вид массажа помогает избежать утомления, перенапряжения спортсменов, поскольку при подготовке спортсменов высокого класса объем тренировочных нагрузок и их интенсивность весьма велики. Он способствует сохранению высокой тренированности, обеспечивает нужную психологическую и физическую подготовленность спортсменов [1].

Цель исследования – экспериментально подтвердить эффективность использования тренировочного самомассажа, направленного на повышение уровня физической подготовленности пауэрлифтеров с ограниченными функциональными возможностями.

Организация и методика исследования. В данном исследовании, тренировочный самомассаж использовался, как дополнительное средство повышения физической подготовленности спортсменов с ограниченными физическими возможностями, занимающихся пауэрлифтингом.

На начальном этапе исследования была протестирована группа занимающихся. Батарея тестов включала следующие испытания: сгибание – разгибание рук, в упоре лежа, прыжок в длину с места, поднимание – опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за голову за 30 секунд.

На основании полученных результатов из этой выборки были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная. Контрольная группа состояла из 11 человек, а экспериментальная из 12 человек мужского пола.

Перед началом эксперимента были измерены ростовесовые показатели занимающихся, проведен тест, динамометрия. Измерения проведены как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Статистический анализ полученных результатов свидетельствует об однородности, используемых в эксперименте групп. Средние значения полученных показателей групп достоверных различий не имели ($p < 0,05$), следовательно, могли быть использованы для педагогического эксперимента.



Далее эксперимент строился следующим образом, обе группы контрольная и экспериментальная занимались по обычному тренировочному комплексу. Продолжительность одного занятия составляла 90 минут, занятия проходили 3 раза в неделю. Отличие заключалось в том, что занимающиеся экспериментальной группы в интервалах отдыха между подходами использовали приемы самомассажа. Специально для этой группы был разработан комплекс самомассажа для утомленных мышц, с целью повышения уровня физической подготовленности спортсменов с ограниченными физическими возможностями. Предполагалось, что участники экспериментальной группы, используя предложенный комплекс самомассажа по окончании эксперимента, будут иметь более высокий результат в тестах на силовые способности по сравнению с участниками контрольной группы.

При разработке комплекса самомассажа руководствовались следующими требованиями:

- комплекс должен быть доступным, т.е. средства и приемы самомассажа должны быть несложными, простыми и понятными для всех;
- приемы должны быть стандартными и апробированными.

Разработанный комплекс самомассажа выполнялся в основной и заключительной части тренировочного занятия. Массировались мышцы ног, рук, груди. На заключительной стадии эксперимента было проведено повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп. После чего, полученные результаты были подвергнуты обработке с использованием методов математической статистики, с целью определения достоверности различий показателей прироста результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Прежде всего, были изучены показатели прироста результатов в контрольной группе, сравнив показатели занимающихся на начальном этапе эксперимента и по его завершении. У спортсменов контрольной группы показатели в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», увеличились на $5,1 \pm 2,9$ раза (2,3%), в тесте «Прыжок в длину с места» показатели увеличились на $5,9 \pm 3,5$ см (2,6%), в тесте «Поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине руки за головой» прирост показателей составил $1,5 \pm 1,7$ раза (10,4%).

Таким образом, статистически достоверный прирост ($p < 0,05$) произошел только в первом тесте, в двух остальных тестах различия оказались недостоверными.

У спортсменов экспериментальной группы прирост показателей в первом тесте составил $8,6 \pm 7,1$ раза (34,4%), во втором тесте показатели повысились на $20,2 \pm 11,7$ см (9,2%), в третьем испытании прирост составил $7,3 \pm 8,2$ раза (31,4%). Из полученных результатов следует, что по завершении эксперимента достоверный прирост результатов в экспериментальной группе ($p < 0,05$) наблюдается по всем тестам.

Выводы. Анализируя динамику результатов тестирования после исследования, можно утверждать, что применяемый комплекс приемов самомассажа, используемый в экспериментальной группе, показал ощутимый прирост уровня физической подготовленности, по сравнению с контрольной группой, в которой данный комплекс не был применен.

Результаты сравнения тестов в контрольной и экспериментальной группах после окончания эксперимента выявили, что по всем тестам пауэрлифтеры экспериментальной группы имеют более высокий результат, чем спортсмены контрольной группы. Так в контрольной группе в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» результат повысился на 2,3%, а в экспериментальной группе на 34,4%. Во втором тесте «Прыжок в длину с места» результат изменился в контрольной группе на 2,6%, в экспериментальной группе – на 9,2%. В тесте «Поднимание и опускание туловища, из положения, ле-



жа на спине, руки за головой» в контрольной группе прирост составил 10,4 %, в экспериментальной группе показатель изменился на 31,4 %. Различия между этими показателями групп так же являются достоверными ($p < 0,05$).

Таким образом, использование самомассажа в экспериментальной группе, на тренировочных занятиях по пауэрлифтингу, дает значительный прирост результатов по всем показателям, что доказывает эффективное воздействие предложенной технологии на повышение уровня физической подготовленности.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности. М.: Физкультура и спорт, 2011. 25с.
2. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. М.: Спорт, 2016. 384с.
3. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 140 с.
4. Нарзулаев С.Б., Попов Г.Н. Адаптивное физическое воспитание. Томск: Изд-во ТГПУ, 2001. 177 с.
5. Ростомашвили Л.Н. Регулирование физической нагрузки в процессе адаптивного физического воспитания детей с тяжелыми формами нарушения зрения // Физическое воспитание детей с нарушением зрения. 2000. №1. С. 27-31.
6. Фомин Г.Н. Восстановление работоспособности спортсменов в игровых видах спорта. М.: Линар, 2005. 12 с.

УДК 376.1+614.2

ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА НА ИНКЛЮЗИВНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Бегидова Т.П., Бегидов М.В.

*Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж, Россия*

Аннотация. Исследование посвящено инклюзивному образованию в учреждениях высшего образования спортивной направленности. Данные образовательные учреждения готовят бакалавров и магистров для работы в сфере физической и адаптивной физической культуры. Особое внимание в деятельности выпускников уделяется комплексной реабилитации лиц с инвалидностью средствами адаптивного спорта.

Ключевые слова: ограниченные возможности здоровья, инвалидность, индивидуальная программа реабилитации/абилитации инвалидов.

THE IMPACT OF ADAPTIVE SPORTS ON INCLUSIVE VOCATIONAL EDUCATION

Begidova T.P., Begidov M.V.

Voronezh State Institute of Physical Culture, Voronezh, Russia

Abstract. The paper presents the study on inclusive education in higher education institutions specializing in sports education. These education establishments prepare masters and bachelors for work in the area of adaptive physical education. Special attention is paid to graduates' activities aimed at the comprehensive rehabilitation of persons with disabilities by means of adaptive sports.

Key-words: limited capabilities due to health reasons, disabilities, individual rehabilitation program for disabled people

Введение. В связи с ратификацией РФ в 2008 году конвенции «О правах инва-



лидов» особое внимание уделяется вопросам комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) [3].

Многочисленными исследованиями доказана эффективность использования адаптивной физической культуры и спорта в реабилитации лиц с инвалидностью.

Недостаточность разработки вопросов адаптивного физического воспитания в инклюзивном профессиональном образовании обусловила **актуальность** исследования.

Цель исследования: обоснование влияния занятий адаптивным спортом на профессиональное инклюзивное образование лиц с ОВЗ для их комплексной реабилитации и социальной интеграции.

В процессе проведения естественного констатирующего эксперимента использовались общепринятые **методы исследования**.

Результаты исследования и их обсуждение. В Воронежской области на базе государственного института физической культуры с 1993 года по инициативе профессорско-преподавательского состава началось развитие адаптивной физической культуры (АФК) и спорта с проведения спортивных праздников детей-инвалидов.

Мероприятия осуществлялись на основе волонтерской деятельности до момента открытия Воронежской областной детско-юношеской спортивной школы адаптивной физической культуры инвалидов (ныне – ГБУ Воронежской области «Спортивная школа паралимпийского резерва» – СШПР).

Исследование проводится с 2000 года на базе СШПР и ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры». Было обследовано свыше 300 человек, занимавшихся адаптивным плаванием. К началу занятий дети с ОВЗ (с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта) обучались в специальных (коррекционных) школах-интернатах и в общеобразовательных школах (несмотря на отсутствие, в то время, инклюзивного образования в стране).

Наряду с трудоустройством, здоровьем, социальным обслуживанием и образованием, занятия спортом - важный компонент комплексной реабилитации, способствующий социальной интеграции инвалидов, лиц с ОВЗ [4]. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт включены в перечень мероприятий социальной реабилитации/абилитации лиц с инвалидностью и применяются для восстановления у них здоровья, развития самодисциплины, волевых качеств и т.д.

Влияние занятий адаптивным спортом и соревнования способствуют физическим, психологическим и социальным изменениям в жизни и характере инвалида, повышая его социальный статус, помогая справиться со стрессом. В процессе занятий инвалид общается с другими людьми, обеспечивая социальную поддержку и взаимопомощь, участь навыкам командного общения, что поможет ему в будущем адаптироваться на рабочем месте [1]. Систему спортивных соревнований инвалидов можно рассматривать как форму социальной активности, где создаются такие ценности, как победа, престиж, зрелище, сопереживание, эмпатия и др.

В практике работы данные положения подтверждены тем, что наряду со спортивными достижениями пловцы в полной мере социализировались: поступили и окончили высшие образовательные учреждения по различным специальностям /профилям подготовки: программисты, юристы, физики, цветоводы, математики, а также тренеры и преподаватели адаптивного физического воспитания.

Обучение в вузах физической культуры и занятия физическим воспитанием формируют общекультурные компетенции у студентов, предполагая соблюдение здорового образа жизни, повышение адаптационных резервов организма, личностное и профессиональное саморазвитие. Все это еще в большей степени касается адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, т.к. для лиц с ОВЗ (включая инвалидов)



двигательная активность является значимым фактором жизнедеятельности.

С 01.01.2016 г. вступила в силу индивидуальная программа реабилитации/абилитации инвалида (ИПР/А) - комплекс реабилитационных мероприятий, содержащий виды, формы, объемы, сроки и порядок реализации медицинских, профессиональных и других реабилитационных мер, направленных на восстановление, компенсацию нарушенных или утраченных функций организма, способностей к выполнению определенных видов деятельности.

В индивидуальную программу реабилитации/абилитации должны быть включены все мероприятия, средства реабилитации и реабилитационные услуги, необходимые инвалиду для ведения полноценной независимой жизни.

ИПР/А должна предусматривать получение инвалидом основного общего образования и, возможно, среднего и высшего профессионального образования, в том числе, с созданием специальных условий в учебном заведении, что может включать создание доступной среды, предоставление технических средств реабилитации и т.д. Любое учебное заведение (государственное, муниципальное, частное) обязано выполнять предписание ИПР/А. Инвалиды могут получать образование в общих и специальных учебных заведениях. Законодательство, касающееся вопросов профессионального образования инвалидов, в основном предоставляет льготы, например, при поступлении. Дети-инвалиды, инвалиды I и II группы, инвалиды войны, инвалиды вследствие Чернобыльской катастрофы принимаются вне конкурса в учебные заведения среднего профессионального и высшего образования, если, согласно заключению учреждения Государственной службы медико-социальной экспертизы, им не противопоказано обучение в данных образовательных учреждениях [5].

«Вне конкурса» означает, что абитуриент должен сдать вступительные экзамены на положительную отметку. Часто учебные заведения, нарушая закон, отказываются принимать документы инвалидов, мотивируется тем, что они не смогут освоить данную профессию. Это положение часто касалось вузов физической культуры. Порой вузы ссылаются на перечни противопоказаний, хотя в Законе об образовании сказано: «Ограничения прав граждан на профессиональное образование по признакам состояния здоровья могут быть установлены только законом».

В настоящее время более 60 вузов (физической культуры, педагогических, медицинских, социальных, экономико-юридических, классических университетов) в России осуществляют образовательную деятельность по направлению подготовки бакалавриата - 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», а также по магистерской программе. Проводятся курсы переподготовки и повышения квалификации работников отраслей физическая культура, образование и социальная защита по вопросам АФК.

В процессе обучения студентов практика проводится в школах (специальные медицинские группы), инклюзивных образовательных организациях; коррекционных образовательных учреждениях I-VIII видов; детско-юношеских спортивно-адаптивных школах; адаптивных детско-юношеских клубах физической подготовки; физкультурно-спортивных клубах инвалидов; фитнес-центрах; физкультурно-оздоровительных и реабилитационных центрах; лечебно-профилактических учреждениях; санаториях; домах отдыха; туристических клубах, и в общественных организациях инвалидов [2].

Бакалавры и магистры АФК по окончании учебного заведения могут работать в больницах, интернатах, поликлиниках, спортивных клубах, санаториях, досуговых учреждениях в качестве: инструктора по АФК; тренера-преподавателя по АФК; тренера спортивной команды; учителя АФК; социального педагога; социального психолога; специалиста службы занятости.



В их задачу входит физическая реабилитация лиц с врожденными или приобретенными нарушениями, составление программ тренировок, контроль изменений функционального состояния подопечных.

Традиции в АФК и спорте в Воронежской области, которым уже почти четверть века, продолжают. Их поддерживают преподаватели и студенты, участвующие в качестве волонтеров практически во всех проводимых мероприятиях, от районного до международного уровня по всем спортивным движениям инвалидов (Паралимпийскому, Сурдлимпийскому, Специальная Олимпиада), по видам спорта – спорт глухих, спорт слепых, спорт ЛИН, спорт лиц с ПОДА, Специальная Олимпиада - и по спортивным дисциплинам: спортивная и художественная гимнастика, плавание, легкая атлетика, дзюдо, пауэрлифтинг, физкультурно-спортивные праздники и массовые мероприятия (не менее 10 мероприятий, охватывающих от 600 до 1000 лиц с ограниченными возможностями здоровья, с привлечением около 500 волонтеров – студентов и преподавателей ВГИФК), где преподаватели и студенты являются организаторами, судьями, участниками показательных выступлений. За что они неоднократно поощрялись грамотами, дипломами и благодарностями государственных и общественных организаций с освещением их деятельности в СМИ.

По инициативе преподавателей и студентов проводятся волонтерские рейды в специальные (коррекционные) школы-интернаты, дошкольные учреждения и реабилитационные центры города Воронежа и области для организации мероприятий, оказывается физическая и психологическая помощь отдельным инвалидам (в том числе, ставшими ими в результате спортивных травм).

В подтверждение вышеизложенного: из, примерно, 300 человек, занимавшихся адаптивным плаванием, помимо спортивных достижений (МС РФ, МС РФ МК, ЗМС РФ, многократные чемпионы и рекордсмены России, Европы, Мира, призеры Паралимпийских игр) 13 - получили или получают высшее профессиональное образование, 8 - среднее специальное образование (включая лиц с интеллектуальными нарушениями), 9 человек трудоустроены; 6 - создали семьи (надеюсь, пока, т.к. еще довольно юный возраст пловцов); 5 - при прохождении спортивно-медицинской классификации переведены в более «легкие» классы; 2 спортсмена комиссией МСЭ лишены статуса «инвалид»; 1 спортсменка (спорт лиц с ПОДА), получив высшее физкультурное образование, успешно окончила магистратуру Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (факультет спортивной и туристической индустрии); 1 спортсмен (спорт лиц с ПОДА), получив высшее юридическое образование, работает в банке, совмещая основную трудовую деятельность с передачей опыта собственной реабилитации: преподает в ВГИФК (0,25 ставки) «Адаптивное физическое воспитание лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» и юридические дисциплины. Это является примерами комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ОВЗ средствами адаптивного спорта.

Заключение. Результаты исследования должны стать основой программ реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с ОВЗ средствами спортивной подготовки и использоваться в:

- практической работе государственных, общественных и других форм ответственности образовательных и адаптивно-спортивных учреждений и организаций;
- деятельности государственных органов управления АФК и спортом;
- физкультурно-спортивной деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности, специальных (коррекционных) образовательных и реабилитационных учреждениях;



- подготовке (переподготовке) и повышении квалификации специалистов в области АФК и спорта, социальной защиты и юриспруденции.

Список литературы

1. Бегидова Т.П. Комплексная реабилитация инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры и спорта. 2-е изд. испр. и перераб. Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2016. 232 с.
2. Все об образовании в России. URL: <https://www.ucheba.ru/for-abiturients/speciality/55276/> (дата обращения 14.10.2018).
3. Коновалов А.Ю., Коновалов Ю.Н., Османов Э.М. Развитие адаптивного физического воспитания в системе инклюзивного профессионального образования // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов. 2018. Т.23. №174. С. 71-76.
4. Совершенствование системы управления адаптивной физической культурой и контроля спортивной подготовки для комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья. Под общ. ред. канд. пед. наук, проф. Т.П. Бегидовой. Воронеж: ООО Издательство «РИТМ», 2017. 271 с.
5. Федер. закон Рос. Федерации от 22 авг. 1996 г. № 125-ФЗ (ред. От 03.12.2011) О высшем и послевузовском профессиональном образовании (с изм. и доп., вступающими в силу с 01.02.2012): принят Гос. Думой 19 июля 1996 г.: одобр. Советом Федерации 7 авг. 1996 г. URL: <http://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-22081996-n-125-fz-s/> (дата обращения: 13.10.2018).

УДК 796.062.4

ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТУ ГЛУХИХ В СООТВЕТСТВИИ С ФЕДЕРАЛЬНЫМИ СТАНДАРТАМИ

Бугвина А.А.

Федерация спорта глухих, г. Ханты-Мансийск, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы, связанные с осуществлением спортивной подготовки по спорту глухих согласно Федеральным стандартам, проблемы и пути решения.

Ключевые слова: спорт глухих, спортивная подготовка, федеральный стандарт.

IMPLEMENTATION OF SPORTS TRAINING IN DEAF SPORTS ACCORDING TO FEDERAL STATE STANDARDS

Bugvina A.A.

Ugra Deaf Sport Federation, Khanty-Mansiysk, Russia

Abstract. The article discusses issues related to the implementation of sports training in sports for the deaf according to federal standards, emerging problems and their possible solutions.

Key-words: deaf sports, sports training, federal state educational standard.

Введение. В настоящее время в России большое внимание уделяется адаптивному спорту. Спорт глухих является одним из четырех видов спорта, развиваемый среди лиц с ограниченными возможностями здоровья. По данным Пенсионного фонда Ханты-Мансийского автономного округа – Югры за 2017 год более 4000 жителей имеют инвалидность по слуху. Из них около 400 занимаются физической культурой и спортом, 60 находятся на этапе спортивного совершенствования (СС) и этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ), т.е. являются профессиональными спортсменами.

С целью совершенствования системы подготовки спортивного резерва, а также обеспечения спортивной подготовки высококлассных спортсменов в 2012 году разра-



ботаны и приняты к реализации первые федеральные стандарты спортивной подготовки. В 2014 году вступили в действие федеральные стандарты по адаптивным видам спорта: спорту глухих, спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спорту слепых и спорту лиц с интеллектуальными нарушениями.

Спорт глухих включает в себя 30 дисциплин по летним и зимним видам спорта. В Югре из них развивается 8: горнолыжный спорт, лыжные гонки, сноуборд, волейбол, дзюдо, легкая атлетика, плавание, теннис. Спортивная подготовка по виду спорта спорт глухих осуществляется на основании Федерального стандарта спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.02.2014 г. № 70.

Федеральный стандарт спортивной подготовки предусматривает минимальные требования, необходимые для осуществления спортивной подготовки по избранному виду спорта: требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, нормативы физической подготовки по виду спорта, требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, требования к результатам реализации программ, особенности осуществления, и один из самых интересующих пунктов организаций, осуществляющих спортивную подготовку, это условия реализации программ спортивной подготовки, которые включают в себя требования к кадрам, материально-технической базе и т.д.

В приложении № 3 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих «Планируемые показатели соревновательной деятельности» указано количество и вид соревнований для каждого этапа спортивной подготовки.

Таблица 1

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт глухих

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
Волейбол мужчины, женщины				
Контрольные	1	1	2-3	2-3
Отборочные	1-2	1-2	2-3	3-2
Основные	-	3	6	10
Всего за год	2-3	5-6	10-12	15
Горнолыжный спорт мужчины, женщины				
Контрольные	3-5	7-8	8-9	7-8
Отборочные	1-2	4-5	5-7	4-5
Основные	-	2-3	4-5	9-11
Всего за год	4-7	13-16	17-21	20-24
Дзюдо мужчины, женщины				
Контрольные	6	6	12	20
Отборочные	-	8	12	20
Основные	-	14	18	44
Всего за год	6	28	42	84
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки мужчины, женщины				
Контрольные	8-12	14-21	17-28	17-28
Отборочные	1-2	2-5	4-8	4-9
Основные	1-2	2-4	2-5	2-5
Всего за год	10-16	18-30	23-41	23-42



Лыжные гонки мужчины, женщины				
Контрольные	3-6	6-8	10-12	9-10
Отборочные	2-3	4-5	6-8	6-8
Основные	-	2-3	5-6	12-14
Всего за год	5-9	12-16	21-26	27-32
Плавание мужчины, женщины				
Контрольные	2	5	7	10
Отборочные	3	8	10	12
Основные	1	3	5	8
Всего за год	6	16	22	30
Сноуборд мужчины, женщины				
Контрольные	2-3	5-6	8-9	7-8
Отборочные	-	3-4	5-7	4-5
Основные	-	1-2	4-5	9-11
Всего за год	2-3	6-12	17-21	20-24
Теннис мужчины, женщины				
Контрольные	1	1	2-3	2-3
Отборочные	1-2	1-2	2-3	3-2
Основные	-	3	6	10
Всего за год	2-3	5-6	10-12	15

Согласно определению, спортивное соревнование – это состязание среди спортсменов или команд по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

При реализации требований к спортивной подготовке по спорту глухих в части планируемых показателей соревновательной деятельности, предусмотренных Федеральным стандартом, возникают определенные трудности. Согласно календарным планам, утвержденным Министерством спорта России, органами исполнительной власти субъекта РФ в области физической культуры и спорта, этот показатель является невыполнимым. Формирование календарного плана субъекта РФ осуществляется на основании единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (далее – ЕКП). То есть планирование тренировочных мероприятий и отборочных соревнований зависит от даты и места проведения основных соревнований.

Учитывая специфику данного вида спорта и ограниченное финансирование, связанное с недостаточным развитием спорта глухих в ряде субъектов РФ, ЕКП предусматривает проведение минимального количества основных соревнований, ограничиваясь чемпионатом и Кубком России, а также всероссийскими соревнованиями по некоторым спортивным дисциплинам. Международные соревнования включают в себя Сурдлимпийские игры (летние и зимние), которые проходят 1 раз в 4 года, чемпионаты мира и Европы, некоторые международные соревнования по игровым видам спорта.

Проводя анализ Федеральных стандартов спортивной подготовки, необходимо отметить, что при его разработке, цифры, указанные в планируемых показателях соревновательной деятельности недостоверны и не отражают существующей картины календаря соревнований по спорту глухих (см. Таблица №1).

Сравнивая Федеральный стандарт по спорту глухих с Федеральными стандартами других аналогичных видов спорта среди слышащих спортсменов, можно сделать вывод, что данные планируемые показатели являются невыполнимыми среди глухих спортсменов. Так, например, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки



по виду спорта дзюдо, на этапе ВСМ предусмотрено 25 соревновательных поединков, из расчета поединков на 3 отборочных соревнованиях и 2 основных.

В Федеральном стандарте по спорту глухих в дзюдо планируемый показатель соревновательной деятельности для аналогичного этапа ВСМ предусмотрен 80 соревнований (или все же поединков). Что бы данный показатель в себя не включал поединки или соревнования, показатель не объективен.

Что касается осуществления спортивной подготовки в лыжных гонках, то тот же показатель (количество спортивных соревнований в год на этапе ВСМ) равен 27-32 соревнованиям, что превышает количество соревнований среди слышащих лыжников (27 соревнований). Учитывая, что календарь соревнований глухих лыжников включает в себя лишь чемпионат России и одно региональное соревнование (чемпионат Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), данный показатель, может быть, достигнут лишь при условии выступления на соревнованиях среди слышащих спортсменов. Такая же ситуация наблюдается в волейболе, плавании, сноуборде, легкой атлетике и так далее.

Выводы. По данному вопросу, можно сделать вывод, что Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, требует полного пересмотра и утверждения его в новой редакции, так как основным показателем работы любой физкультурно-спортивной организации является выполнение требований, предусмотренных Федеральными стандартами, особенно в части показателей соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Приказ Министерства спорта РФ от 30.08.2013 N 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2013 N 30162), с изменениями на 15.07.2015 г.
2. Приказ Министерства спорта РФ от 21.08.2017 N 767 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (Зарегистрировано в Минюсте России 13.09.2017 N 48149).
3. Приказ Министерства спорта РФ от 24.04.2013 N 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.06.2013 N 28699), с изменениями на 16.02.2015 г.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 19.01.2018 N 26 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (Зарегистрировано в Минюсте России 13.02.2018 N 50034).
5. Приказ Министерства спорта РФ от 19.01.2018 N 41 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (Зарегистрировано в Минюсте России 12.02.2018 N 50011).
6. Приказ Министерства спорта РФ от 03.02.2014 N 70 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.03.2014 N 31674).

УДК 376.23

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЛОГОРИТМИЧЕСКИХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМ НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ

¹Вишневецкий В. А., ²Гараева А.Г.

¹Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

²Белоярская СОШ №3, Сургутский район, п.г.т. Белый Яр, Россия

Аннотация. В настоящее время в общеобразовательных школах открываются классы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих тяжё-



лые нарушения речи. Современные кинезиологические методики корректируют проблемы в различных областях психики и развивают умственные и физические способности путем активизации различных отделов коры больших полушарий. Не случайно, поэтому, существует целое направление в кинезиологии, получившее название логоритмика – как форма работы по преодолению речевых нарушений с помощью взаимодействия музыки, слова и движения.

Ключевые слова. Кинезиология, обучающиеся, тяжелое нарушение речи, звуковое произношение, методы исследования, логоритмика.

EVALUATION OF EFFECTIVENESS OF LOGORHYTHMICAL PHYSICAL EXERCISES FOR CORRECTION OF SEVERE SPEECH DISORDERS IN CHILDREN

¹ Vishnevskiy V.A., ² Garaeva A.G

¹Surgut State University, Surgut, Russia

²Bely Yar Secondary School of General Education, Surgut District, Bely Yar, Russia

Abstract. At the moment, in general education schools classes for students with severe speech impairments are opened up. Modern kinesiological techniques help to correct various mental state problems and develop mental and physical abilities by activating various parts of the cerebral cortex. Therefore there is a separate branch in kinesiology, called logorhythmics, which offers a set of techniques aimed at overcoming speech disorders through the integration of music, speech and movement.

Key-words: kinesiology, students, severe speech disorders, sound pronunciation, research methods, logorhythmics.

Актуальность. Последние десятилетия знаменуются активным развитием кинезиологии – наука, изучающая мышечное движение посредством физических упражнений. Современные кинезиологические методики корректируют проблемы в различных областях психики и развивают умственные и физические способности путем активизации различных отделов коры больших полушарий. Механизм благотворного воздействия кинезиологических упражнений на мозг человека во многом связан с функциональной асимметрией полушарий и межполушарным взаимодействием. Результаты многочисленных исследований свидетельствуют, что применение данного метода способствует улучшению памяти, внимания, речи, пространственных представлений, мелкой и крупной моторики, произвольному контролю, активизации познавательных процессов, снижению утомления. Особое значение имеют упражнения с одновременными разнонаправленными движениями рук, которые требуют создания принципиально новых нейронных сетей. Сотрудники Института возрастной физиологии АПН установили, что при многих речевых нарушениях отмечается в разной степени выраженности моторная недостаточность, а уровень развития речи находится в прямой зависимости от сформированности тонких движений пальцев рук.

Не случайно, поэтому, существует целое направление в кинезиологии, получившее название логоритмика – как форма работы по преодолению речевых нарушений с помощью взаимодействия музыки, слова и движения. Таким образом, развитие речи в процессе логоритмических занятий происходит с помощью синтеза слова, движения и музыки. Центр речи в головном мозге человека находится рядом с двигательными центрами, что обуславливает их физиологическую взаимосвязь. Движение помогает осмыслить слово. Слово и музыка организуют и регулируют двигательную сферу детей, что активизирует их познавательную деятельность, эмоциональную сферу, помогает к адаптации к условиям внешней среды. Большую роль в слове, движении, музыке играет ритм.



Чувство ритма в основе своей имеет моторную, активную природу и сопровождается многообразными кинестетическими ощущениями в результате сокращений мышц языка, гортани, головы, пальцев ног, грудной клетки и верхних конечностей [8].

Наш интерес к логоритмике обусловлен, с одной стороны, резким увеличением детей с отклонениями в речевом и психомоторном развитии. Нарушения в фонематическом, лексико-грамматическом строе речи и моторной функции детей служат серьезным препятствием для овладения ими школьной программой. С другой стороны, в методико-педагогической литературе можно найти самые разные подходы к проведению логоритмики, но они недостаточно обоснованы, а зачастую не имеют подтверждения своей эффективности, что и стало предметом данного исследования.

Его цель – оценить эффективность разработанного нами логоритмического комплекса для коррекции речевого развития у детей с тяжёлым нарушением речи.

Организация и методы исследования. Для оценки эффективности предложенного нами комплекса логоритмических упражнений были сформированы экспериментальный и контрольный классы, которые исходно не имели статистически значимой разницы в уровне речевого развития (см. таблицу 1). В контрольной группе занятия по коррекции речевого развития проводились логопедом по стандартной методике. В экспериментальной группе в содержание занятий включался логоритмический комплекс, который повторялся на занятиях по физической культуре и на физкультминутках в ходе академических занятий [5].

Сначала осуществлялось медленное произношение, с выполнением движений или упражнений, а затем увеличивался темп. Сложные слова произносились путем расчленения их на звуки, на слоги. Если комплекс упражнений сложный, то его освоение осуществлялось поэтапно. По мере освоения, каждый этап вливался в общий комплекс. Комплекс выполнялся под музыкальное сопровождение: в медленном, среднем, а затем быстром темпе.

Логоритмический комплекс представлял собой следующие виды упражнений:

1. Ходьба и маршировка в различных направлениях. Как правило, эти упражнения являются вводными и заключительными. Они формируют чёткую координацию движений рук и ног, улучшают осанку, учат ориентироваться в пространстве, закрепляют понятие левостороннего и правостороннего движения, учат воспринимать словесную инструкцию, т.е. развивают слуховое внимание (направляющий подает команды: по диагонали направо или налево, противходом налево или направо, змейкой налево или направо, перестроение из одной колонны в две колонны через центр и т.д.) [6].

2. Упражнения на развитие дыхания. Дыхательная гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру; развивает диафрагмальное речевое дыхание; повышает сопротивляемость детского организма к простудным заболеваниям; повышает выносливость при физических нагрузках (речевой материал для автоматизации дифференциации звуков).

3. Артикуляционные упражнения направлены на развитие подвижности языка, губ, челюстей. Они могут выполняться как под музыку, так и без нее, под счет (вытягивание, растягивание губ, упражнения для подвижности языка и т.д.)

4. Динамические упражнения регулируют мышечный тонус, развивают умение расслаблять и напрягать группы мышц. Благодаря этим упражнениям ученики лучше владеют своим телом, их движения становятся точными и ловкими.

5. Ритмические упражнения. Основная задача этих упражнений – сформировать у ребенка чувство музыкального ритма в движении. Даются в форме игр, драматизаций, подражаний движениям птиц и животных. На уроке окружающий мир проходили тему «Красная книга ХМАО», придумали логоритмику с животными, которые занесены в красную книгу, подобрали хантыйскую музыку. Каждый обучающийся самостоя-



тельно продумывал движения на эти слова.

6. Речевые упражнения без музыкального сопровождения. Их суть – ритмичное проговаривание стихотворного текста с одновременным выполнением действий. Это позволяет совершенствовать общую и мелкую моторику, вырабатывает хорошую координацию действий.

7. Пение. Пение развивает дыхание, голос, формирует чувство ритма и темпа, улучшает дикцию и координирует слух и голос.

8. Игровые упражнения воспитывают инициативу, дисциплину, ловкость, чувство товарищества и коммуникативность. В игровых упражнениях присутствуют слова, стихи, сюжетно-ролевые игры и т.д.

9. Оздоровительные упражнения для горла развивают основные качества голоса – силу и высоту, укрепляют голосовой аппарат.

10. Упражнения на развитие внимания и памяти развивают все виды памяти: зрительную, слуховую, моторную. Активизируется внимание учеников, способность быстро реагировать на смену деятельности [1;9].

11. Релаксация. Упражнения на релаксацию в сопровождении спокойной музыки, звуков природы, стихов помогают снять чрезмерное мышечное и эмоциональное напряжение, сконцентрировать внимание.

Для оценки эффективности предложенной методики, которая описана в сборнике материалов окружной конференции, все дети экспериментального и контрольного классов до и после завершения эксперимента прошли тестовые испытания. В ходе тестовых испытаний оценивались уровень речевого развития в целом, а также такие его компоненты как артикулярная моторика, произношение, фонематическое восприятие, навыки языкового анализа, лексика, грамматический строй, связанная речь, ролевая коммуникация, чтение, письмо.

Автор диагностики: Т.А. Фотекова "Тестовая методика диагностики устной речи младших школьников"

Результаты исследования. Наиболее общие результаты представлены в таблице.

Таблица

Влияние логоритмических упражнений на показатели речевого развития учащихся с тяжелым нарушением речи

Показатели речевого развития	До эксперимента		Р	После эксперимента		Р
	ЭГ, n = 12	КГ, n = 11		ЭГ, n = 12	КГ, n = 11	
Артикулярная моторика	3,25 ± 1,42	2,91 ± 0,95	p > 0,05	4,00 ± 1,04	3,90 ± 0,95	p > 0,05
Произношение	3,25 ± 1,42	2,91 ± 0,94	p > 0,05	4,50 ± 0,67	3,54 ± 0,69	p < 0,05
Фонематическое восприятие	2,50 ± 0,52	2,46 ± 0,52	p > 0,05	3,75 ± 0,75	3,00 ± 0,62	p < 0,05
Навыки языкового анализа	2,58 ± 0,51	2,27 ± 0,47	p > 0,05	3,75 ± 0,75	3,09 ± 0,54	p < 0,05
Лексика	2,41 ± 0,51	2,55 ± 0,52	p > 0,05	3,33 ± 0,65	3,18 ± 0,61	p > 0,05
Грамматический строй	2,33 ± 0,49	2,36 ± 0,51	p > 0,05	3,17 ± 0,71	3,00 ± 0,63	p > 0,05
Связанная речь	2,83 ± 0,38	2,73 ± 0,47	p > 0,05	3,75 ± 0,62	3,27 ± 0,47	p < 0,05
Речевая коммуникация	2,50 ± 0,52	2,66 ± 0,51	p > 0,05	3,50 ± 0,52	3,36 ± 0,51	p > 0,05
Чтение	2,41 ± 0,66	2,73 ± 0,65	p > 0,05	4,08 ± 0,66	3,27 ± 0,47	p < 0,05
Письмо	2,16 ± 0,71	2,55 ± 1,13	p > 0,05	3,00 ± 1,04	3,18 ± 1,08	p > 0,05
Уровень речевого развития	2,62 ± 0,51	2,61 ± 0,45	p > 0,05	3,71 ± 0,56	3,25 ± 0,51	p < 0,05



Ее анализ свидетельствует, что в итоге экспериментального управляющего воздействия учащиеся экспериментального класса достоверно улучшили свои показатели общего уровня речевого развития, а также в таких его компонентах как произношение, фонематическое восприятие, навыки языкового анализа, связанная речь, чтение. Положительные тенденции наметились в артикулярной моторике, лексике, грамматическом строе, речевой коммуникации, однако из-за кратковременности эксперимента они «не дотянули» до статистически значимых. Еще одним убедительным подтверждением эффективности предложенного логоритмического комплекса явилось решение психолого-педагогической медико-социальной комиссии о переводе учащихся экспериментального класса в обычный класс [5].

Заключение. Таким образом, предложенный нами логоритмический комплекс физических упражнений является значимым средством в комплексной коррекции нарушения речи у детей с тяжелым нарушением речи.

Список литературы

1. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: учебно-метод. пособие для педагогов. М.: Гном-Пресс, 2000. 64 с.
2. Ланда Б.Х. Как провести физкультминутку? М: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. С. 32.
3. Латыпов И.К. Педагогические технологии физического воспитания в современной школе: лекции 1-4. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2010. С. 56.
4. Латыпов И.К. Педагогические технологии физического воспитания в современной школе: лекции 5-8. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2010. С. 60.
5. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. М.: ИЦ ВЛАДОС, 2002. С. 160.
7. Узорова О.В., Нефедова Е.А. Физкультурные минутки. М.: Астрель: АСТ: Трнзиткнига, 2006. 94 с.
8. Успенская Л.П., Успенский М.Б. Сборник речевого материала для исправления произношения звуков у школьников. М.: ГУП Изд-во МП. 1962. 125 с.
9. Хацкалева Г.А. Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики: метод. пособие. СПб.: ООО Изд-во «Детство-Пресс», 2013. 128 с.

УДК 796.853.27

ДИНАМИКА ПРОЯВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СТОРОН ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В ХОДЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНЫХ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ С ПОЗИЦИЙ КЛАССИЧЕСКОГО И СИНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОДХОДОВ

Вишневский В.А., Маилян Н.А.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Изучена динамика проявления различных сторон подготовки спортсмена в ходе соревновательной деятельности в адаптивных смешанных единоборствах с позиций классического и синергетического подходов на примере выдающегося американского бойца с нарушением опорно-двигательного аппарата Ника Невелла (Nick Newell, Спрингфилд, штат Массачусетс) и его соперников.

Ключевые слова: анализ подготовленности спортсмена, смешанные единоборства, классический и синергетический подходы.

THE DYNAMICS OF MANIFESTATIONS OF DIFFERENT ASPECTS OF ATHLETE'S TRAINING PROCEDURE DURING ADAPTIVE MIXED MARTIAL ARTS COMPETITIONS FROM THE STANDPOINTS OF CLASSICAL



AND SYNERGISTIC APPROACHES

Vishnevskiy V.A., Mailyan N.A.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The authors study the dynamics of manifestations of different aspects of an athlete's training procedure in the course of competitions in the adaptive mixed wrestling from standpoints of classical and synergistic approaches by studying the case of an outstanding American fighter with a musculoskeletal disorder Nick Newell (Springfield, Massachusetts) and his rivals.

Key-words: analysis of an athlete's preparation, mixed martial arts, classical and synergistic approaches.

Актуальность. В последние годы в развитии спортивных единоборств наметилась тенденция к универсализации, что привело к появлению т.н. смешанных или комплексных единоборств. В них происходит не только слияние ударной и бросковой техники, но и синтез различных методик технико-тактической, физической и психологической подготовки. Однако попытка копирования отдельно методик ударных видов и методик видов борьбы себя не оправдала, а вопросы их оптимального сочетания изучены недостаточно. Аналогичные проблемы возникают и в оценке подготовленности спортсмена, как важнейшей части системы управления его подготовкой [1, 4]. Данная работа – один из шагов в решении этой проблемы. Ее **цель** – изучение динамика проявления различных сторон подготовки спортсмена в адаптивных смешанных (комплексных) единоборствах в ходе спортивных поединков с позиций классического и синергетического подходов.

Организация и методы исследования. Динамика проявления различных сторон подготовки спортсмена в адаптивных смешанных (комплексных) единоборствах в ходе спортивных поединков с позиций классического и синергетического подходов проведена на примере карьеры выдающегося американского бойца с нарушением опорно-двигательного аппарата (повреждение одной руки) Ника Невелла (Nick Newell, Спрингфилд, штат Массачусетс) с 2009 по 2018 год. Анализу подверглись одиннадцать выигранных и один проигранный поединок.

Контроль за уровнем подготовленности спортсмена на основе его соревновательной деятельности включал: оценку общей и специальной физической подготовленности; оценку технической подготовленности; оценку тактической подготовленности; оценку психологической подготовленности. Для того чтобы исключить влияние на результаты анализа принятых единиц измерений, параметры вектора состояния (переменные), характеризующие различные стороны подготовки спортсмена, нормировались по максимальному значению, выраженному в процентах. Модель включает 23 нормированных переменных, характеризующих уровень физической, технической, тактической и психологической подготовки. Анализ полученных результатов осуществлялся как с позиций традиционного аналитического подхода, так и с позиций теории хаоса и синергетики [2].

С позиций синергетики динамика проявления отдельных сторон подготовки спортсмена в ходе спортивных поединков протекает в пределах аттракторов состояний. Каждое такое состояние характеризуется параметрами вектора состояния, что составляет реальное многомерное фазовое пространство, в котором каждый бой образует аттрактор состояний. Такой подход позволяет определить размеры (объем) аттракторов на фазовой плоскости, или в m - мерном фазовом пространстве, а также расстояние между его статистическим и геометрическим центрами, характеризующее различия между стохастическими и хаотическими процессами. Кроме того, синергетический



подход позволяет идентифицировать параметры порядка системы, т.е. выявлять наиболее значимые признаки (переменные), во многом определяющими поведение системы в целом, путем сравнения двух кластеров данных (двух поединков) с поочередным исключением отдельных переменных и сравнением существенных или несущественных изменений в параметрах аттрактора после такого исключения [3].

Результаты исследования. Анализ полученных результатов свидетельствует, что динамика общего уровня спортивной подготовленности, как суммы нормированных данных всех сторон подготовки, задействованных в поединках, имеет сложную траекторию (в годы с двумя поединками данные усреднялись). При этом можно выделить три периода (рис. 1).

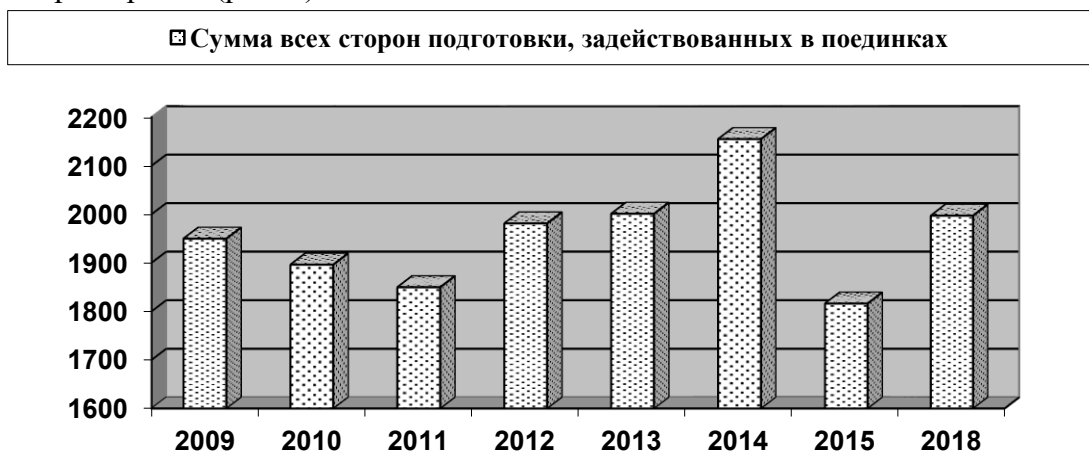


Рис. 1. Динамика общего уровня спортивной подготовленности, как суммы всех сторон подготовки, Ника Невелла с 2009 по 2018 годы

В период с 2009 по 2011 годы (пять выигранных поединков) спортсмен достигал результата при общем сокращении задействованных сторон подготовки. В период с 2012 по 2014 годы (четыре выигранных и один проигранный поединок) наблюдалось увеличение числа задействованных сторон подготовки, причем оно достигло максимума в проигранном в 2014 году поединке. После проигранного поединка, в 2015 и 2018 годах спортсмен возвращается к своему привычному уровню задействованных сторон подготовки.

Анализ проявления различных сторон подготовки на примере физической подготовки показывает, что динамика общего уровня физической подготовки и объем сложно-координационных действий следует за динамикой суммы всех сторон подготовки. Что же касается отдельных физических качеств, то их траектория достаточно сложная и видимо определяется той ситуацией, которая складывается в отдельном поединке с конкретным соперником. Примечательно, что в проигранном в 2014 году поединке спортсмен продемонстрировал значительный уровень физических качеств, что, однако, ему не помогло.

Динамика различных сторон технической подготовки бойца свидетельствует, что, начиная с 2010 по 2014 года, неуклонно нарастала плотность атакующих действий, результативность атак на фоне снижения эффективности защитных действий. Возможно, этот приоритет атаке усыпил бдительность спортсмена в защите, что и послужило основанием для проигрыша в 2014 году, несмотря на то, что спортсмен пытался максимально использовать различные стороны подготовки, чтобы спасти поединок.

В процессе спортивной карьеры Ника Новелла отмечается тенденция к увеличению объема тактической подготовки и ситуационных тактических действий. На ста-



бильно высоком уровне поддерживается избранная тактика. Подготовительные тактические действия снижались с 2009 по 2012 год, а затем нарастали до 2018 года. Перестройка тактических действий и их общий уровень нарастали к 2013 году, а затем неуклонно снижались. Это снижение пришлось как раз на проигранный в 2014 году бой. В целом отмечается расширение разносторонности тактической подготовки.

Общий уровень психологической подготовки, способность к лидерству, соревновательная смелость, переносимость нагрузок достигли своих максимальных значений к 2013-2014 годам, а затем наметилась тенденция к некоторому снижению. Наибольшие значения соревновательной настойчивости наблюдались в первые годы выступления на международном уровне.

Таким образом, анализ нормированных данных свидетельствует, что к моменту проигранного боя в подготовке Ника Невелла наблюдалось увеличение числа задействованных сторон подготовки, нарастание плотности атакующих действий, результативности атак на фоне снижения эффективности защитных действий и уменьшения использования перестройки тактических действий. В результате в бою 2014 года им был пропущен тяжелый нокаутирующий удар, приведший к проигрышу.

Анализ нормированных данных с позиций теорий хаоса и синергетики представлен в таблице 1.

Таблица 1

Анализ динамики спортивной подготовки Ника Невелла
с позиций теорий хаоса и синергетики

Дата поединка	Асимметрия General asymmetry value rX	Ch	Параметры порядка
20.06.2009	412,7106		
11.12.2009	637,6637	264,2934	Z7 = 161,7; Z4 = 244,2; Z1 = 249,5; Z6 = 260,2; Z5 = 261,6; Z8 = 261,9
27.03.2010	483,2763	197,3550	Z7 = 111,2; Z4 = 188,0; Z1 = 191,1; Z3 = 192,6; Z5 = 195,3; Z8 = 195,6
28.01.2011	523,6478	153,0849	Z7 = 98,7; Z12 = 144,3; Z1 = 147,4; Z4 = 148,2; Z19 = 149,7; Z13 = 151,0
25.06.2011	474,4934	114,4072	Z7 = 82,7; Z12 = 104,3; Z3 = 110,6; Z13 = 111,6; Z4 = 111,8; Z2 = 112,2
13.04.2012	517,5500	78,4602	Z7 = 53,9; Z13 = 72,4; Z3 = 74,3; Z22 = 76,5; Z21 = 77,01; Z16 = 77,5
03.08.2012	548,9535	58,1206	Z7 = 52,9; Z8 = 54,1; Z2 = 54,5; Z5 = 54,9; Z10 = 54,9; Z4 = 55,2
10.08.2013	614,2166	113,7453	Z7 = 48,2; Z4 = 108,5; Z9 = 112,6; Z10 = 112,8; Z2 = 113,2; Z5 = 113,3
07.12.2013	514,9913	154,6351	Z7 = 61,2; Z4 = 150,1; Z2 = 151,4; Z15 = 152,4; Z12 = 154,0; Z1 = 154,1
05.07.2014	609,7450	138,7840	Z7 = 76,1; Z12 = 131,2; Z3 = 136,1; Z9 = 137,3; Z2 = 137,4; Z5 = 137,6
10.04.2015	509,3466	118,9328	Z7 = 82,1; Z5 = 114,5; Z2 = 115,3; Z4 = 115,3; Z8 = 115,3; Z12 = 115,8
09.09.2018	522,8145	126,8267	Z4 = 103,7; Z7 = 110,0; Z15 = 120,3; Z1 = 121,9; Z5 = 124,1; Z6 = 124,1

Результаты показывают, что объем асимметрии аттракторов подготовки по годам теснейшим образом связан с динамикой общего уровня спортивной подготовленности, как суммы нормированных данных всех сторон подготовки, задействованных в



поединках ($r = 0,957$, $p < 0,01$). Уровень хаотических процессов в системе выражено снижается с 2009 по 2012 годы, затем нарастает в двух боях 2013 года и затем вновь приобретает тенденцию к снижению.

Особую актуальность приобретает анализ переменных, претендующих на роль параметров порядка. С этой целью мы выделили в каждом поединке по шесть ведущих переменных, в наибольшей степени влияющих на межаттракторные расстояния. Результаты анализа свидетельствуют, что среди переменных, претендующих на роль параметров порядка, безусловным лидером является плотность ударных действий. Этот показатель в десяти поединках занял первое место и в одном – второе (средний рейтинг – 1,1). Второе место в рейтинге занимает точность ударов, которая оказалась среди ведущих в девяти поединках (средний рейтинг – 3,1). Далее, следуют: сложнокоординационные действия (семь поединков); соревновательная выносливость (шесть поединков); соревновательная сила (пять поединков); объем тактических действий (пять поединков); соревновательная гибкость (четыре поединка); эффективность атак (четыре поединка).

Характер используемых сторон подготовки в процессе поединков определяется не только действиями победителей, но и их соперниками. В этой связи, представляет интерес сопоставительный анализ задействованных сторон подготовки у Ника Невелла и его соперников (таблица 2). Он свидетельствует о том, что в 11 из 12 поединков Ник Невелл превосходил своих соперников в количестве используемых сторон подготовки, в том числе и в проигранном в 2014 году поединке. Корреляционный анализ свидетельствует, что с годами у Ника Невелла отмечается усиление способности к лидерству ($r = 0,664$, $p < 0,01$), использование ситуационных тактических действий ($r = 0,795$, $p < 0,01$), но зато ухудшаются эффективность защитных действий ($r = -0,556$, $p < 0,05$) и соревновательная настойчивость ($r = -0,556$, $p < 0,05$).

Таблица 2

Уровень использования различных сторон подготовки
Ника Невелла и его соперников с 2009 по 2018 годы

Даты поединков	Количество задействованных сторон подготовки у Ника Невелла	Количество задействованных сторон подготовки у его соперников	Разница в количестве задействованных сторон подготовки
20.06.2009	1674,3	1514	160,3
11.12.2009	2225	1744	481
27.03.2010	1896	2481	-585
28.01.2011	1903	1679	224
25.06.2011	1796	1569	227
13.04.2012	1910	1723	187
03.08.2012	2052	1813	239
10.08.2013	2094	1634	460
07.12.2013	1908	1663	245
05.07.2014	2155	1748	407
10.04.2015	1816	1525	291
09.09.2018	1997	1673	324

В каждом отдельном поединке проявлялся свой спектр задействованных Ником сторон подготовки. В среднем же он превосходил своих соперников в сумме задействованных сторон подготовки (221,7%), плотности ударных действий (70,4%), уровне специальной силы (22%), переносимости нагрузок (11,2%), соревновательной смелости (10,2%), уровне психологической подготовки (9,7%), уровне специальной выносливости (9,3%). Разница в сумме используемых сторон подготовки положительно коррели-



рует с плотностью ударных действий ($r = 0,627, p < 0,05$) и способностью к лидерству ($r = 0,576, p < 0,05$) Ника Невелла и отрицательно с такими показателями подготовки его соперников как: гибкость ($r = -0,685, p < 0,01$); плотность ударных действий ($r = -0,795, p < 0,01$); избранная тактика ($r = -0,598, p < 0,05$); эмоциональная устойчивость ($r = -0,650, p < 0,05$); соревновательная сила ($r = -0,648, p < 0,05$); уровень психологической подготовки ($r = -0,703, p < 0,01$); способность к лидерству ($r = -0,555, p < 0,05$); сумма задействованных сторон подготовки ($r = -0,822, p < 0,01$).

Заключение. Таким образом, определяющую роль в траектории становления спортивной подготовки Ника Невелла играют показатели физической подготовки и в меньшей степени изменения в технико-тактической подготовке. К моменту проигранного боя в подготовке Ника Невелла наблюдалось увеличение числа задействованных сторон подготовки, нарастание плотности атакующих действий, результативности атак на фоне снижения эффективности защитных действий и уменьшения использования перестройки тактических действий.

Результаты анализа нормированных данных с позиций теорий хаоса и синергетики показывают, что объем асимметрии аттракторов подготовки по годам теснейшим образом связан с динамикой общего уровня спортивной подготовленности. Среди переменных, претендующих на роль параметров порядка, доминируют плотность ударных действий, точность ударов, сложно-координационные действия, соревновательная выносливость, соревновательная сила, объем тактических действий, соревновательная гибкость, эффективность атак

Список литературы

1. Барташ В.А., Маришук Л.В. Направления совершенствования системы аналитического сопровождения соревновательной деятельности в единоборствах // 8 Международный Конгресс «Спорт, Человек, Здоровье» 12-14 октября 2017 г., Санкт-Петербург, Россия: Мат. Конгресса / Под ред. В.А. Таймазова. СПб.: Изд-во С.-Петерб. Ун-та, 2017. С. 145- 147.
2. Вишневецкий В.А. Системно-синергетический подход к построению индивидуальной траектории подготовленности в адаптивном тхэквондо // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 86-88.
3. Еськов В.М., Брагинский М.Я., Русак С.Н., Устименко А.А., Добрынин Ю.В. Программа идентификации параметров аттракторов поведения вектора состояния биосистем в т-мерном пространстве. Свидетельство об официальной регистрации программы для ЭВМ № 2006613212. РОСПАТЕНТ. Москва, 2006.
4. Павлов С.В. Комплексный контроль состояния спортивной подготовленности в процессе соревновательной деятельности единоборцев (на примере тхэквондо): авт. дисс...д-ра пед. наук. Тюмень, 2004. 48 с.

УДК 796.853.27

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ СТОРОН ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В ХОДЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКОВ С ПОЗИЦИЙ КЛАССИЧЕСКОГО И СИНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОДХОДОВ В АДАПТИВНОМ ДЗЮДО

Вишневецкий В.А., Мишаев М.М.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Изучены особенности проявления различных сторон подготовки спортсменов с нарушением слуха в адаптивном дзюдо в ходе соревновательной деятельности с позиций классического аналитического и синергетического подходов. Выявлен рост используемых сторон подготовки по мере приближения к финальному бою,



нарастание хаотических процессов, наличие тесной взаимосвязи между параметрами классического и синергетического анализа.

Ключевые слова: различные стороны подготовки спортсмена, соревновательная деятельность, аналитический и синергетический подход.

MANIFESTATIONS OF VARIOUS ASPECTS OF ATHLETE'S TRAINING PROCEDURE IN COMPETITIVE MATCHES FROM STANDPOINTS OF CLASSICAL AND SYNERGISTIC APPROACHES IN ADAPTIVE JUDO

Vishnevskiy V.A., Mishaev M.M.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The authors examine the manifestations of various aspects of adaptive judo training procedures for athletes with hearing impairments in the course of competitions from the standpoints of classical analytical and synergistic approaches. It has been found that as the competition is nearing the final battle the aspects involved in training procedure start to increase and chaotic processes continue to progress. The research has determined close correlation between the parameters of classical and synergistic analysis.

Key-words: various aspects of athlete's training, competitive activity, analytical and synergistic approaches.

Актуальность. Паралимпийский спорт в дзюдо является адаптацией японского боевого искусства для лиц с отклонением в состоянии здоровья. Федерацией дзюдо России принята программа по развитию этого вида спорта для инвалидов, имеющих нарушения сенсорики, опорно-двигательного аппарата, психики, интеллекта, речи, нарушений, возникающих вследствие длительной социальной и тактильной депривации. Эффективность управления процессом подготовки спортсмена в адаптивном дзюдо во многом определяется использованием комплексного контроля за тренировочной, соревновательной деятельностью и уровнем подготовленности спортсмена [1]. При этом традиционно устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях [5]. Практические процедуры тестирования могут осуществляться различными специалистами, однако окончательное решение относительно структуры и содержания последующей подготовки всегда принимает тренер.

В этой связи, особую актуальность приобретают такие формы контроля, которые мог бы осуществить сам тренер. С этой точки зрения особую роль имеет анализ соревновательной деятельности [4]. Соревнования являются не только способом выявления победителя, но и важнейшим средством подготовки спортсмена, совершенствования его спортивного мастерства, контроля за уровнем его подготовленности. Это обусловлено тем совершенно особым эмоциональным и физиологическим фоном, который многократно усиливает и модифицирует воздействие физических упражнений и способствует качественно новому проявлению возможностей организма. Как бы мы не стремились максимально приблизить условия контроля за подготовкой спортсмена к реальной соревновательной деятельности, добиться полного соответствия практически невозможно. В этом смысле именно соревновательная деятельность выступает в роли своеобразного заказчика модели подготовленности спортсмена. На решение данной проблемы и направлено данное исследование. Его **цель** – обосновать и апробировать аналитико-синергетический подход к оценке подготовленности спортсмена в адаптивном дзюдо на основе анализа видеозаписей соревновательной деятельности.

Организация и методы исследования. Нами проведен анализ поединков в ходе



одного соревнования для ведущих спортсменов в адаптивном дзюдо в различных весовых категориях на основе видеозаписей Первенства России.

Контроль за уровнем подготовленности спортсмена на основе его соревновательной деятельности включал: оценку общей и специальной физической подготовленности; оценку технической подготовленности; оценку тактической подготовленности; оценку психологической подготовленности. Для того чтобы исключить влияние на результаты анализа принятых единиц измерений, параметры вектора состояния (переменные), характеризующие различные стороны подготовки спортсмена, нормировались по максимальному значению, выраженному в процентах. Анализ полученных результатов осуществлялся как с позиций традиционного аналитического подхода, так и с позиций теории хаоса и синергетики [2].

С позиций синергетики динамика проявления отдельных сторон подготовки спортсмена в ходе спортивных поединков на различных этапах соревнования протекает в пределах аттракторов состояний. Каждое такое состояние характеризуется параметрами вектора состояния, что составляет реальное многомерное фазовое пространство, в котором каждый бой образует аттрактор состояний. Такой подход позволяет определить размеры (объем) аттракторов на фазовой плоскости, расстояние между его статистическим и геометрическим центрами, характеризующее различия между стохастическими и хаотическими процессами, а также выявлять наиболее значимые признаки (переменные) путем сравнения двух кластеров данных (двух поединков) с поочередным исключением отдельных переменных и сравнением существенных или несущественных изменений в параметрах аттрактора. Те переменные, исключение которых в наибольшей степени влияет на параметры аттрактора, являются параметрами порядка, во многом определяющими поведение системы в целом [3]. Это открывает возможность использования данного подхода в процессе управления спортивной подготовкой.

Результаты исследования. Характеристика среднего уровня использования различных сторон подготовки и особенности их проявления в ходе соревнования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Использование различных сторон подготовки в ходе соревнований квалифицированными дзюдоистами с ограниченными возможностями здоровья

Спортсмен	Средний уровень использования различных сторон подготовки	Уровень использования различных сторон подготовки в процессе соревнований		
		Первый бой	Второй бой	Третий бой
А. Р., 66 кг	1378,5	1323,5	1345,5	1466,5
К. Р., 81 кг	1229,6	1230,8	1227,3	1230,6
К. А., 100 кг	1135,6	1060,8	1145	1201

Ее анализ позволяет обнаружить две особенности. Во-первых, средний уровень использования различных сторон подготовки уменьшается с увеличением массы тела спортсмена. Во-вторых, наибольшая степень использования различных сторон подготовки наблюдается у победителей в своих весовых категориях в финальных поединках.

Аналогичный вывод следует и применительно к использованию различных сторон подготовки. На примере анализа поединков А. Р., 66 кг (рис. 1) виден рост использования различных сторон подготовки, особенно отчетливый к финальному бою.

Анализ первого и финального поединков спортсменов с позиций теории хаоса и синергетики подтверждает по показателю объема асимметрии аттрактора расширение используемых сторон подготовки к финальному бою у А. Р., 66 кг и К. А., 100 кг и ста-



бильный уровень у К. Р., 81 кг (таблица 2). Выявляется еще одна важная закономерность – к финальному поединку с увеличением весовой категории нарастают хаотические процессы в системе используемых сторон подготовки.

Среди переменных, претендующих на роль параметров порядка и влияющих на межаттракторные расстояния у А. Р., 66 кг выделяются, в порядке значимости, (рис. 2): уровень специальной силы (39,7); переносимость физической нагрузки (39,7); подготовительные тактические действия (44); ситуативные тактические действия (45); уровень тактической подготовки в целом (45). У К. Р., 81 кг (рис. 3) на поведение аттрактора в большей степени повлияли эффективность физической подготовки (48,7), гибкость (47,2) и результативность технических действий (53,40). У К. А., 100 кг (рис. 4) на изменение траектории аттрактора оказали воздействие перестройка тактических действий (40,9), ситуативные тактические действия (61,3), уровень тактической подготовки в целом (64,5) и техническая подготовка (65,7).

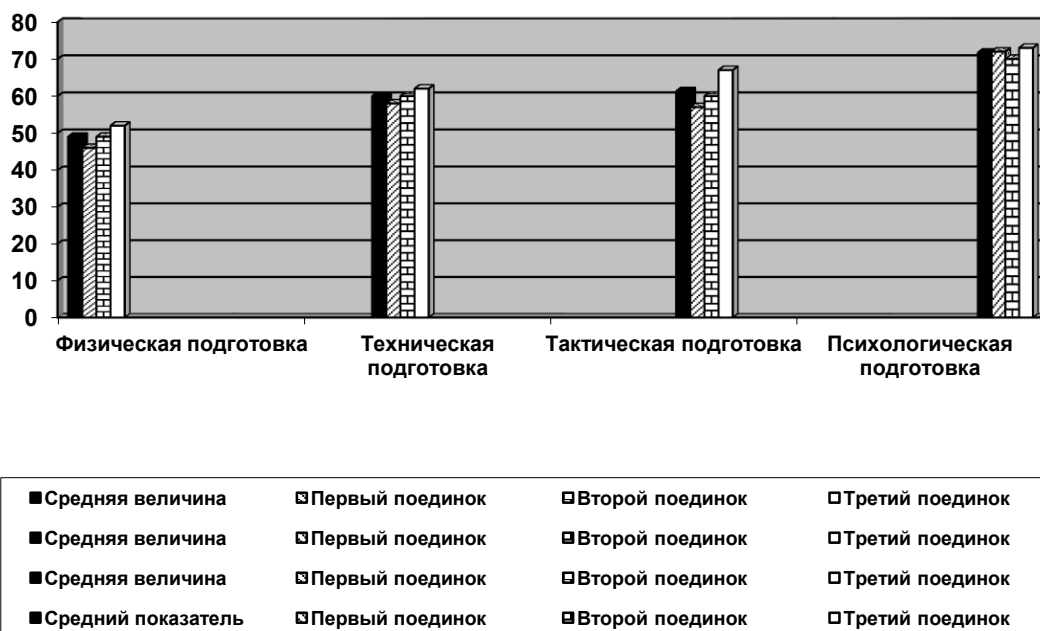


Рис. 1. Динамика использования различных сторон подготовки в ходе соревнования А. Р., 66 кг.

Таблица 2

Использование различных сторон подготовки в ходе соревнований квалифицированными дзюдоистами с ограниченными возможностями здоровья с позиций теорий хаоса и синергетики

Спортсмен	Объем асимметрии (General asymmetry value)		Уровень хаоса
	Первый поединок	Третий поединок	
А. Р., 66 кг	$rX = 293,8269$	$rX2 = 323,2124$	$Ch = 46,957$
К. Р., 81 кг	$rX = 286,3640$	$rX2 = 285,2235$	$Ch = 59,398$
К. А., 100 кг	$rX = 258,3771$	$rX2 = 280,2588$	$Ch = 66,983$

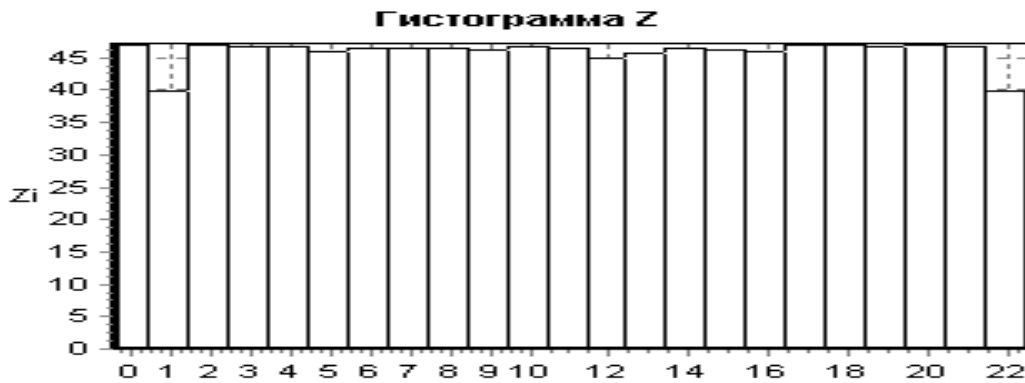


Рис. 2. Степень влияния различных переменных, претендующих на роль параметров порядка, на межаттракторные расстояния между первым и финальным поединками у А. Р., 66 кг.

Итоговая корреляционная матрица (таблица 3) убедительно подтверждает наличие тесной взаимосвязи между параметрами аналитического и синергетического анализа: количеством задействованных в поединках сторон подготовки (Сумма 1, 2, 3); объемом асимметрии аттрактора (Асим 1, 2, 3); уровнем хаотических процессов в системе (Хаос 1-3); весовой категорией (Вес). Взаимосвязь между количеством задействованных сторон подготовки и объемом асимметрии аттрактора нарастает от первого к финальному поединку (0,988; 0,997; 0,999).



Рис. 3. Степень влияния различных переменных, претендующих на роль параметров порядка, на межаттракторные расстояния между первым и финальным поединками у К. Р., 81 кг.

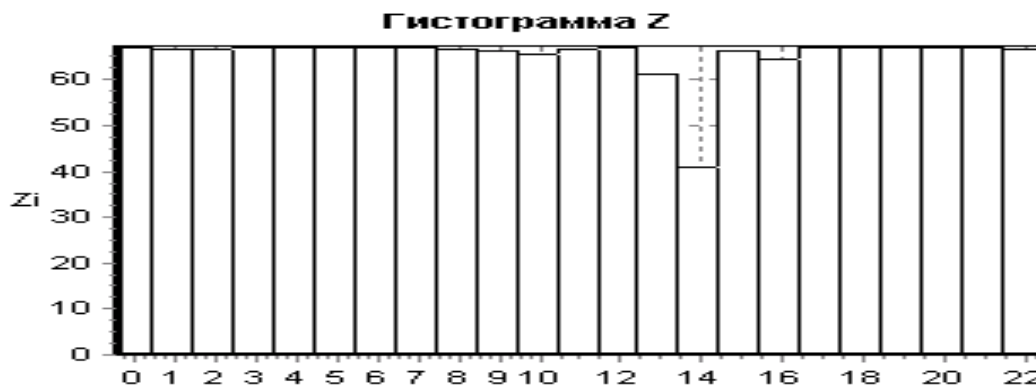


Рис. 4. Степень влияния различных переменных, претендующих на роль параметров порядка, на межаттракторные расстояния между первым и финальным поединками у К. А., 100 кг.



Таблица 3

Корреляционная матрица взаимосвязей между результатами аналитического и синергетического подходов

P< 0.01	Сумма 1 бой	Сумма 2 бой	Сумма 3 бой	Асим 1	Асим 2	Асим 3	Хаос 1-3	Вес
Сумма 1 бой	1	0,963	0,830	0,988	0,981	0,833	-0,953	-0,994
Сумма 2 бой	0,963	1	0,949	0,911	0,997	0,950	-0,999	-0,985
Сумма 3 бой	0,830	0,949	1	0,737	0,922	0,999	-0,960	-0,882
Асим1	0,988	0,911	0,737	1	0,940	0,739	-0,896	-0,968
Асим2	0,981	0,997	0,922	0,940	1	0,924	-0,993	-0,995
Асим3	0,833	0,950	0,999	0,739	0,924	1	-0,961	-0,884
Хаос 1-3	-0,953	-0,999	-0,960	-0,896	-0,993	-0,961	1	0,978
Вес	-0,994	-0,985	-0,882	-0,968	-0,995	-0,884	0,978	1

С увеличением массы тела спортсмена уменьшается количество задействованных сторон подготовки, хотя к финальному поединку эта зависимость постепенно ослабевает (-0,994; -0,985; -0,882). Нарастание хаоса в системе от первого к третьему поединку положительно коррелирует с массой тела (0,978).

Характер используемых сторон подготовки в процессе поединков определяется не только действиями победителей, но и их соперниками. В этой связи, представляет интерес сопоставительный анализ задействованных сторон подготовки победителей поединков и их соперников (таблица 4). Он свидетельствует, во-первых, о том, что проигравшие во всех поединках уступили победителям в количестве используемых сторон подготовки. Во-вторых, у проигравших, так же, как и у победителей, в основном сохраняется закономерность, выражающаяся в том, что с увеличением массы тела спортсмена уменьшается количество задействованных сторон подготовки. Что касается выигранных сторон подготовки у победителей, то в каждом отдельном случае они имеют свою специфику, но в среднем наибольшее преимущество проявляется в количестве задействованных сторон подготовки (178,1%), избранной тактике (22,9%), эффективности защитных действий (19,7%), результативности технических действий (12,6%), эффективности (12,5%), соревновательной настойчивости (11,2%), эмоциональной устойчивости (10,6%), переносимости нагрузок (10,5%).

Таблица 4

Использование различных сторон подготовки в ходе соревнований квалифицированными дзюдоистами с ограниченными возможностями здоровья

Спортсмен-победитель	Уровень использования различных сторон подготовки в процессе соревнований победителями			Уровень использования различных сторон подготовки в процессе соревнований соперниками (проигравшими)		
	Первый бой	Второй бой	Третий бой	Первый бой	Второй бой	Третий бой
А. Р., 66 кг	1323,5	1345,5	1466,5	1169	1224	1302
К. Р., 81кг	1230,8	1227,3	1230,6	1076	929	999
К. А., 100 кг	1060,8	1145	1201	977	1043	939

Характер взаимосвязей между рядом важнейших сторон подготовки дзюдоистов-победителей поединков и их соперниками в ходе соревновательной деятельности в адаптивном дзюдо отражает таблица 5.



Таблица 5

Корреляционная матрица взаимосвязей между рядом важнейших сторон подготовки дзюдоистов-победителей поединков и их соперниками в ходе соревновательной деятельности

n=9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.1	-0,685								0,671	0,659
2.2		0,895	0,685	-0,754		0,642	-0,697			
3.3		0,805	0,792	-0,730			-0,782			
4.4	-0,686					-0,691				-0,736
5.5	-0,670				0,894			-0,737	-0,864	-0,680
6.6	0,922	0,707	0,736	-0,722		0,880	-0,758	0,789	0,859	0,941
7.7			0,686							
8.8	0,881	0,802	0,742	-0,820		0,716	-0,852	0,810	0,777	0,832
9.9	0,901			-0,687		0,667	-0,696		0,917	0,841
10.10	0,987	0,633		-0,709		0,742	-0,796	0,913	0,944	0,914

Примечание к таблице (при $r = 0,600$, $p < 0,05$; при $r = 0,740$, $p < 0,01$) :

- | | |
|--|------------------------|
| 1. – Количество технико-тактических действий победителя поединка | 1.1. – его соперника |
| 2. – Уровень физической подготовки победителя поединка | 2.2. – его соперника |
| 3. – Эффективность атакующих действий победителя поединка | 3.3. – его соперника |
| 4. – Эффективность защитных действий победителя поединка | 4.4. – его соперника |
| 5. – Уровень технической подготовки победителя поединка | 5.5. – его соперника |
| 6. – Уровень тактической подготовки победителя поединка | 6.6. – его соперника |
| 7. – Уровень психологической подготовки победителя поединка | 7.7. – его соперника |
| 8. – Сумма сторон подготовки победителя поединка | 8.8. – его соперника |
| 9. – Способность к лидерству победителя поединка | 9.9. – его соперника |
| 10. – Переносимость нагрузок победителя поединка | 10.10. – его соперника |

Заключение. Апробация технологии на примере лиц с нарушением слуха в адаптивном дзюдо обнаружила рост использования различных сторон подготовки по мере приближения к финальному бою. Кроме того, к финальному поединку с увеличением весовой категории нарастают хаотические процессы в системе используемых сторон подготовки. Итоговая корреляционная матрица убедительно подтверждает наличие тесной взаимосвязи между параметрами аналитического и синергетического анализа.

Список литературы

1. Барташ В.А., Марищук Л.В. Направления совершенствования системы аналитического сопровождения соревновательной деятельности в единоборствах // 8 Международный Конгресс «Спорт, Человек, Здоровье» 12-14 октября 2017 г., Санкт-Петербург, Россия: Мат. Конгресса / Под ред. В.А. Таймазова. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2017. С. 145- 147.
2. Вишневский В.А. Системно-синергетический подход к построению индивидуальной траектории подготовленности в адаптивном тхэквондо // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 86-88.
3. Еськов В.М., Брагинский М.Я., Русак С.Н., Устименко А.А., Добрынин Ю.В. Программа идентификации параметров аттракторов поведения вектора состояния биосистем в трехмерном пространстве. Свидетельство об официальной регистрации программы для ЭВМ № 2006613212. РОСПАТЕНТ. Москва, 2006.
4. Павлов С.В. Комплексный контроль состояния спортивной подготовленности в процессе соревновательной деятельности единоборцев (на примере тхэквондо): авт. дисс...д-ра пед. Наук. Тюмень, 2004. – 48 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 580 с.



УДК 376.23

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ СПЕЦИАЛЬНО-КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЫ VIII-ВИДА

Жулепов В.И., Булгакова О.В.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье приведены результаты педагогического эксперимента, направленного на разработку методики развития функциональной подготовленности учащихся 13-14 лет специально-коррекционной школы VIII-вида. Впервые в условиях ХМАО-Югры предложен и апробирован подход, обеспечивающий повышение функциональной подготовленности детей специальной школы на основе использования на уроках физической культуры средств лыжной подготовки с применением резиновых амортизаторов. Показано, что разработанный комплекс физических упражнений с использованием лыжных амортизаторов достоверно способствует более глубокому усвоению и закреплению основных элементов лыжных ходов и в целом обеспечивает повышение функциональной подготовленности учащихся коррекционной школы.

Ключевые слова: коррекционная школа VIII-вида, функциональная подготовленность учащихся, комплекс физических упражнений, лыжная подготовка.

IMPACT OF SKIING LESSONS ON FUNCTIONAL READINESS OF 13- AND 14-YEAR-OLD PUPILS OF TYPE VIII SPECIAL CORRECTIONAL SCHOOL

Zhulepov V.I., Bulgakova O.V.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The article presents the results of a pedagogical experiment aimed at developing techniques of formation of functional readiness in 13- and 14-year-old pupils attending a type VIII special correctional school. The authors analyse the first-ever application of rubber absorbers at physical education lessons in KhMAO-Ugra aimed at increasing functional readiness of special school pupils. It is verified that the devised set of physical exercises with the usage of ski absorbers contributes to better assimilation and consolidation of basic elements of ski running and generally increases functional readiness of correctional school pupils.

Key-words: type VIII correctional school, functional readiness of pupils, a set of physical exercises, ski training.

Цель работы. Теоретическое и экспериментальное обоснование комплекса физических упражнений для развития функциональной подготовленности средствами лыжной подготовки с применением резиновых амортизаторов у умственно отсталых школьников 13-14 лет в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII-вида.

Методика и результаты исследования. В исследовании использовались следующие контрольные упражнения: 1. прохождение 100 м. отрезка на время классическим стилем; 2. передвижение на лыжах классическим стилем 1000 м; 3. имитация попеременных движений руками с резиновым амортизатором за 1 мин., количество раз; имитация одновременных движений руками с резиновым амортизатором за 1 мин., количество раз. Методы математической статистики использовались для обработки данных эксперимента, полученных в результате тестирования [1,3,4].

Исследование проводилось в несколько взаимосвязанных между собой этапов с марта 2015 г. по апрель 2018 г. На первом этапе исследования (2015-2016 гг.) были проанализированы литературные источники, в которых отображались различные вопросы, связанные непосредственно с темой исследования.



На втором этапе (2016-2017 гг.) проведен на базе двух коррекционных учреждений Сургута формирующий педагогический эксперимент; определен контингент участвующих в эксперименте с последующим формированием их в контрольную (8 учащихся) и экспериментальную (8 учащихся) группы.

На данном этапе было проведено первичное тестирование всех участников. В первый день учащиеся в течении 10 минут выполнили разминку, затем проводилось тестирование по прохождению дистанции 100 м. классическим стилем на время. Оставшееся свободное время урока катались свободным стилем на лыжах. Во второй день выполнялся второй тест по прохождению дистанции 1000 м. на время классическим стилем. После выполнения задания учащиеся проводили заминку до конца занятий. В заключительный третий день занимающимся было предложено тестирование на максимальное количество повторений с резиновыми амортизаторами за 1 минуту. После выполнения теста учащимся оставшееся время катались на лыжах свободным стилем.

Для развития функциональной подготовленности и скоростной выносливости в урок по физической культуре было включено 2 комплекса специализированных упражнений. Которые выполнялись экспериментальной группой в конце основной части каждого занятия [2, 6].

В процессе исследования были разработаны следующие 2 комплекса специализированных упражнений.

Комплекс 1: имитация попеременной работы рук на месте с резиновым амортизатором; попеременная работа рук 30 секунд в максимальном темпе: попеременная работа рук 30 секунд в спокойном режиме составляющая 50% от максимума. Количество серий 4.

Комплекс 2: имитация одновременной работы рук на месте с резиновым амортизатором; одновременная работа рук 30 секунд в максимальном темпе; одновременная работа рук 30 секунд в спокойном режиме составляющая 50% от максимума. Количество серий 3.

Соппротивление амортизатора подбиралось индивидуально для каждого учащегося. Выявлялась максимальная длина, на которую может растянуть амортизатор ученик. Затем рассчитывалось сопротивление 60-70% от максимума. В первой половине (2016 г. ноябрь-декабрь) и второй (2017 г. февраль-март) эксперимента проведены по 4 замера до и после педагогического воздействия.

Формирующий педагогический эксперимент был направлен на исследование изменений, произошедших после педагогического эксперимента: физических способностей учащихся контрольной и экспериментальной групп;

Третий (аналитический) этап выполнен в 2017–2018 гг. На данном этапе была оценена влияния комплекса физических упражнений на уровень функциональной подготовленности и скоростно-силовой выносливости по лыжной подготовке учащихся 13-14 лет с умеренной умственной отсталостью на её эффективность.

Результаты обработанных данных представлены в табл. 1.

Согласно табл. 1, показатели контрольной группы сходны, с экспериментальной. Показатели стандартного отклонения и средней ошибки среднего арифметического имеют минимальные отклонения при сравнении данных контрольной и экспериментальной групп школьников. При этом сравнение средних показателей результатов по t-критерию Стьюдента, свидетельствует об отсутствии достоверных различий между ними перед началом исследования. Исходя из выше сказанного, можно констатировать, что уровень развития скоростной выносливости учащихся коррекционной школы в контрольной и экспериментальной группах находится, на одном уровне [4, 9].



Таблица 1

Исходный уровень развития функциональной подготовленности и скоростной выносливости школьников 13-14 лет специальной (коррекционной) школы восьмого вида на первом этапе эксперимента

Контрольные упражнения	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Прохождение 100 метрового отрезка на время классическим стилем, секунд	28,2±0,99	28,0±0,95
Имитация попеременных движений руками с резиновым амортизатором за 1 мин., кол-во раз	40,3±3,83	40,1±3,14
Имитация одновременных движений руками с резиновым амортизатором за 1 мин., кол-во раз	36,1±3,50	35,9±3,44
Время прохождения 1000 метров на лыжах классическим стилем	381,3±3,7	380,5±1,7

В конце первого этапа эксперимента в обеих группах было проведено повторное тестирование (табл. 2).

Таблица 2

Результаты повторной оценки уровня развития функциональной подготовленности и скоростной выносливости школьников 13-14 лет специальной (коррекционной) школы восьмого вида на первом этапе эксперимента

Контрольные упражнения	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Прохождение 100 метрового отрезка на время классическим стилем	27,5±1,25	27,1±0,96
Имитация попеременных движений руками с резиновым амортизатором за 1 мин., кол-во раз	42,4±3,73	48,4±4,87**
Имитация одновременных движений руками с резиновым амортизатором за 1 мин., кол-во раз	38,5±3,11	45,1±4,22**
Время прохождения 1000 м. на лыжах классическим стилем	378,4±00:02,9	375,4±00:01,3**

Примечание: ** - изменения достоверны по сравнению с контрольной группой

Согласно табл. 2, во всех тестах испытуемые экспериментальной группы показали лучше результат по сравнению с контрольной группой. По результатам двух тестов отмечено, что в экспериментальной группе средние показатели выше, чем в контрольной (на 6-7 повторений). Время прохождения 100-метрового отрезка в экспериментальной группе был меньше на 0,4 секунды, чем в контрольной группе, а по прохождению дистанции 1000 м на 3 секунды.

Анализ результатов исходного и итогового тестирования функциональной подготовленности и скоростной выносливости школьников экспериментальной группы показал, что результаты тестирования улучшились (табл. 3).

Показатели контрольной группы также изменились, но незначительно в сравнении с показателями экспериментальной группы (см. табл. 3). При этом различия показателей до и после эксперимента во всех тестах не достоверны.

Во втором этапе исследования с более интенсивным использованием амортизаторов было также проведено 4 замера до и после педагогического воздействия. Между начальным и контрольным тестированием учащиеся экспериментальной группы последовательно выполняли комплексы упражнений в конце каждого урока физической культуры, но с увеличенным сопротивлением. По исходно данным тестирования на втором этапе следует, что показатели в контрольной группе имеют небольшие различия



с экспериментальной (табл. 4).

Таблица 3

Сравнительный анализ результатов повторного тестирования с использованием комплекса с амортизаторами на первом этапе исследования

Контрольные упражнения	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	до	после	до	после
Прохождение 100 м отрезка на время классическим стилем	28,2±1,0	27,5±1,2	28,0±1,0	27,1±1,0
Имитация попеременных движений руками с резиновым амортизатором за 1 мин., кол-во раз	40,3±3,8	42,4±3,7	40,1±3,1	48,4±5,0*
Имитация одновременных движений руками с резиновым амортизатором за 1 мин., кол-во раз	36,1±3,5	38,5±3,1	35,9±3,4	45,1±4,2*
Время прохождения 1000 м на лыжах классическим стилем	381,3±3,7	378,4±2,9	380,5±1,7	375,4±1,3*

Примечание: *- изменения достоверны по сравнению с исходными показателями

Таблица 4

Исходный уровень развития функциональной подготовленности и скоростной выносливости школьников 13-14 лет специальной (коррекционной) школы восьмого вида на втором этапе эксперимента

Контрольные упражнения	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Прохождение 100 метрового отрезка на время классическим стилем (сек.)	28,0±0,8	28,3±0,9
Имитация попеременных движений руками с резиновым амортизатором за 1 мин., кол-во раз	39,3±4,5	41,1±4,2
Имитация одновременных движений руками с резиновым амортизатором за 1 мин., кол-во раз	36,1±3,8	37,1±3,5
Время прохождения 1000 м на лыжах классическим стилем	382,9±4,1	381,5±2,1

Показатели стандартного отклонения и средней ошибки среднего арифметического также имеют незначительные отклонения при сравнении данных контрольной и экспериментальной групп учащихся. При этом сравнение средних показателей результатов показывает об отсутствии достоверных различий между ними.

Сравнительный анализ результатов заключительного тестирования скоростной выносливости школьников контрольной и экспериментальной групп представлен в таблице 5.

По данным повторного тестирования (см. табл. 5) отмечено, что во всех тестах испытуемые экспериментальной группы на заключительном этапе эксперимента показали лучший результат по сравнению с контрольной группой. Для прослеживания внутригрупповой динамики рассмотрим результаты скоростной выносливости школьников на втором тестирования контрольной и экспериментальной групп в табл. 6.



Таблица 5

Результаты повторной оценки уровня развития функциональной подготовленности и скоростной выносливости школьников 13-14 лет специальной (коррекционной) школы восьмого вида на втором этапе эксперимента

Контрольные упражнения	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Прохождение 100 метрового отрезка на время классическим стилем	27,3±0,7	26,4±0,8**
Имитация попеременных движений руками с резиновым амортизатором за 1 мин., кол-во раз	44,3±3,7	50,9±5,1**
Имитация одновременных движений руками с резиновым амортизатором за 1 мин., кол-во раз	40,6±3,1	46,6±4,8**
Время прохождения 1000 м на лыжах классическим стилем	378,1±3,0	373,0±1,3**

Примечание: ** - изменения достоверны по сравнению с контрольной группой

Таблица 6

Сравнение результатов тестирования функциональной подготовленности и скоростной выносливости школьников за второй этап исследования

Контрольные упражнения	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	до	после	до	после
Прохождение 100 м отрезка на время классическим стилем	28,0±0,8	27,5±1,2	28,3±0,9	26,4±0,8*
Имитация попеременных движений руками с резиновым амортизатором за 1 минуту, кол-во раз	39,3±4,5	42,4±3,7	41,1±4,2	50,9±5,1*
Имитация одновременных движений руками с резиновым амортизатором за 1 минуту, кол-во раз	36,1±3,8	38,5±3,1*	37,1±3,5	46,6±4,8*
Время прохождения 1000 м. на лыжах классическим стилем	382,9±4,1	378,4±2,9	381,5±2,1	373,0±1,3*

Примечание: * - изменения достоверны по сравнению с исходными показателями.

При сравнении результатов исходного и итогового тестирования скоростной выносливости второго этапа эксперимента школьников контрольной группы, представленных в табл. 6 был отмечен прирост результатов, однако он, по сравнению со школьниками экспериментальной группы имеет менее выраженный характер.

Для прослеживания внутригрупповой динамики на протяжении всего эксперимента рассмотрим результаты скоростной выносливости школьников исходного на первом этапе и конечном на втором тестирования контрольной и экспериментальной групп в табл. 7.

Анализируя результат тестирования контрольной группы на начальном и заключительном этапах видно, что произошел прирост результатов, однако он, по сравнению с экспериментальной группой, имеет менее выраженный характер [4].

Выводы:

1. Разработан комплекс физических упражнений для развития функциональной подготовленности и скоростной выносливости умственно отсталых детей 13-14 лет специальной (коррекционной) школы VIII вида на занятиях по физическому воспитанию с использованием лыжных амортизаторов.

2. Апробация комплекса в ходе педагогического эксперимента показала его эффективность. Время прохождения 100-метровой дистанции в экспериментальной



группе улучшился с $27,3 \pm 0,7$ до $26,4 \pm 0,7$ секунд, количество двигательных действий в тестировании на амортизаторах с попеременными движениями руками в течение одной минуты возросло с $44,3 \pm 3,7$ до $50,9 \pm 3,7$ циклов, в тестировании на амортизаторах с одновременными движениями – с $40,6 \pm 3,1$ до $46,6 \pm 3,1$. Время прохождения контрольной группой 1000-метровой дистанции сократилось с $378,1 \pm 3,0$ до $373,0 \pm 3,5$.

Таблица 7

Сравнение результатов тестирования функциональной подготовленности и скоростной выносливости школьников за время исследования

Контрольные упражнения	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	до	после	до	после
Прохождение 100 м отрезка на время классическим стилем	$28,2 \pm 1,0$	$27,3 \pm 0,7$	$28,0 \pm 0,8$	$26,4 \pm 0,7^*$
Имитация попеременных движений руками с резиновым амортизатором за 1 мин., кол-во раз	$40,3 \pm 3,4$	$44,3 \pm 3,7$	$40,1 \pm 4,5$	$50,9 \pm 3,7^*$
Имитация одновременных движений руками с резиновым амортизатором за 1 мин., кол-во раз	$36,1 \pm 3,5$	$40,6 \pm 3,1^*$	$35,9 \pm 3,8$	$46,6 \pm 3,1^*$
Время прохождения 1000 м на лыжах классическим стилем	$381,3 \pm 3,7$	$378,1 \pm 3,0$	$380,5 \pm 1,7$	$373,0 \pm 3,5^*$

Примечание: * - изменения достоверны по сравнению с исходными показателями.

3. Применение специальных имитационных упражнений с резиной в ходе урока физической культуры способствовало достоверному повышению функциональной подготовленности и более глубокому усвоению и закреплению основных элементов лыжных ходов.

Список литературы

1. Агафонов И.В. Методика спортивно-ориентированной физической подготовки старших школьников в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях: дис. ... канд. пед. наук. Тамбов, 2012.
2. Виноградов Г.П., Ивченко Е.А., Ивченко Е.В. Физическая рекреация: учебник для студ. учреждений высш. образования / под ред. Г.П.Виноградова, Е.А. Ивченко. М.: Издательский центр «Академия», 2015. 240 с.
3. Высовень Г.И. Формирование рекреационной культуры школьников 12–13 лет с легкой умственной отсталостью на занятиях мини-волейболом по-японски: дисс... на соискание ученой степени. СПб, 2016.
4. Ивинский, Д.В. Развитие двигательных качеств у умственно отсталых школьников в условиях специальной (коррекционной) школы-интерната VIII вида: дис. ... канд. пед. наук. Тамбов, 2007.
5. Королев П.Ю. Социальная адаптация лиц с нарушением интеллекта средствами спортивной гимнастики: дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2009.
6. Лапицкая Е.М. Физкультура для детей. Серия «Растим первоклашку». М: Эксмо, 2009. 170с.
7. Никифоров Д.Е. Спортивная подготовка футболистов 15–17 лет с нарушением интеллекта в условиях специализированного учреждения: дис. ... канд. пед. наук. М., 2012.
8. Пелих Е.Ю. Формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у школьников с нарушением интеллекта на занятиях адаптивным физическим воспитанием: дис. ... канд. пед. наук. СПб, 2011.
9. Попов Г.Н. Проблемы обучения детей с умственной отсталостью [Электронный ресурс]. URL: <http://cyberleninka.ru/>



УДК: 616.71-002: 616.711.9

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕВОГО СИНДРОМА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ СПОРТСМЕНОВ-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Курч Н.М.

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия*

Аннотация. Тяжелая атлетика как вид спорта отличается интенсивными физическими нагрузками, в том числе на позвоночный столб, что в ряде случаев приводит к развитию деформирующих дорсопатий. Болевой синдром является наиболее частым проявлением данной патологии. Включение в один из этапов тренировочного занятия восстановительно-профилактического комплекса физических упражнений привело к уменьшению частоты возникновения болевого синдрома у спортсменов-тяжелоатлетов.

Ключевые слова: остеохондроз, лечебная гимнастика, спортсмены-тяжелоатлеты.

PARTICULAR ASPECTS OF MEDICAL GYMNASTICS APPLICATIONS FOR PAIN SYNDROME PREVENTION IN OSTEOCHONDROSIS

Kurch N.M.

Siberian state university of physical education and sport, Omsk, Russia

Abstract. The sport of weightlifting is characterized by intense physical exertion, on the spinal column as well, which in some cases leads to the development of deforming dorsopathies. Pain syndrome is the most frequent manifestation of this pathology. Inclusion of a rehabilitation and prophylactic complex of physical exercises in one of the stages of the training session reduces incidence of pain in weightlifting athletes.

Key-words: osteochondrosis, therapeutic exercises, weightlifting athletes.

Введение. Тяжелая атлетика относится к силовым видам спорта, связанным с выполнением упражнений по подниманию штанги. Особенностью данного вида спорта является очень интенсивная физическая деятельность в течение короткого периода времени. Такой вид нагрузки может неблагоприятно сказываться на функционировании позвоночника, что может проявляться в виде нарушения структуры межпозвонковых хрящей, ущемления нервных корешков и сосудов. При постоянных систематических нагрузках в хрящах межпозвонковых дисков начинаются дегенеративно-дистрофические процессы, что в итоге приводит к развитию остеохондроза. Болевой синдром – одно из клинических проявлений остеохондроза [4]. Для профилактики возникновения болевого синдрома важное значение имеет хорошее кровоснабжение, способствующее усилению метаболических процессов в межпозвонковых дисках. В связи с этим представляется актуальным разработка и обоснование методики лечебной гимнастики для спортсменов-тяжелоатлетов, страдающих остеохондрозом.

Цель – теоретическое и экспериментальное обоснование методики лечебной гимнастики для профилактики возникновения болевого синдрома у спортсменов-тяжелоатлетов, страдающих остеохондрозом.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе спортивного клуба «Body-solid» города Омска. В исследовании приняло участие 14 спортсменов, профессионально занимающихся тяжелой атлетикой. Спортивная квалификация спортсменов варьировала от первого разряда по тяжелой атлетике до мастера спорта. У всех участников эксперимента установлено наличие остеохондроза поясничного отдела позвоночника. Средний возраст спортсменов составил 25 ± 02 года.



В ходе эксперимента для оценки силовых показателей мышц спины проводили определение становой тяги [2]. Становую тягу измеряли с помощью станового динамометра, к которому присоединена рукоятка на цепи, прикрепленная к площадке. Испытуемый вставал на площадку, рукоятка динамометра должна была находиться на уровне коленных чашечек. Ноги в коленях выпрямлены, спина ровная. Измерения производили двукратно, фиксировали наилучший результат в кг.

Для определения гибкости позвоночного столба использовали специальный тест [5]. Спортсмен находился в положении седа на полу, ноги врозь на ширине плеч, пальцы ног оттянуты на себя. Выполнялся наклон вперед с вытянутыми руками до соприкосновения с полом. Измеряли расстояние от третьего пальца кисти до нулевой отметки. Оценка теста производилась по следующим критериям: от 2 до 5 см – низкая, от 6 до 10 см – средняя, от 11 до 16 см – высокая. Если пальцы не касались нулевой оценки, считали результат равный нулю.

Интенсивность болевого синдрома оценивали с помощью анкеты Роланда-Морриса [3]. Данная анкета позволяет оценить влияние болей в поясничной области на нарушение жизнедеятельности. Рекомендуется использовать данную анкету при наличии острого и подострого болевого синдрома в спине. Анкета состоит из 24 вопросов. В результате получали сумму баллов, равную от 0 до 24 баллов. Чем большей была сумма баллов, тем более выражено нарушение жизнедеятельности.

Полученные в ходе исследования данные подвергались статистической обработке с использованием программы Statistica 10. Для оценки различий между показателями использовался непараметрический критерий Вилкоксона. Критическое значение уровня значимости принималось равным 5%.

Результаты исследования. При разработке методики лечебной гимнастики, направленной на предупреждение возникновения болевого синдрома при остеохондрозе тяжелоатлетов, ставились следующие задачи:

1. Восстановление движений в пораженном отделе позвоночника.
2. Укрепление паравертебральных мышц, формирование мышечного корсета.
3. Усиление кровообращения в мышцах спины, улучшение их трофики.
4. Профилактика возникновения болей в поясничном отделе позвоночника.

В качестве основы для разработки методики лечебной гимнастики была взята методика Белой Н.А. [1]. Методика рассчитана на период заболевания вне обострения. Занятия проводились 4 раза в неделю в рамках тренировочного занятия, проводимого в первой половине дня. Всего было проведено 30 занятий. В основную часть комплекса включались специальные упражнения для ног, туловища, шеи. Лечебную гимнастику начинали в исходном положении на спине, затем на боку, животе. При отсутствии болевого синдрома использовали исходное положение на четвереньках, сидя, стоя. Основными упражнениями являлись упражнения на вытяжение, растяжение, висы, дыхательные и на расслабление. Упражнения выполнялись в медленном темпе, по мере купирования болевого синдрома темп упражнений увеличивали. Упражнения на вытяжение обязательно чередовались с упражнениями на расслабление. Вначале упражнения на вытяжение выполнялись без усилия, затем с усилием и максимальной амплитудой. Выполнялись упражнения на одновременное растяжение рук, ног и туловища. Например, поднимание и вытягивание выпрямленной руки и ноги одновременно. Из оригинальной методики Белой Н.А. нами были исключены висы. Они были заменены комбинациями упражнений с дозированным сопротивлением. Кроме того для улучшения тонуса, эластичности мышц спины были добавлены упражнения с использованием специализированных тренажерных комплексов. Использовались силовые блочные и рычажные тренажеры, позволяющие проработать широчайшие, трапециевидные и прямые



мышцы спины. Тренажеры использовались только в период отсутствия болевых обострений. В заключительной части занятия выполнялись упражнения на расслабление и дыхательные.

При анализе результатов теста «Становая тяга» после проведения эксперимента выявлена существенное увеличение данного показателя, что свидетельствует о положительном влиянии разработанной методики на силовые качества мышц спины (табл.).

Таблица

Динамика показателей тяжелоатлетов в ходе эксперимента (Me(Q1-Q3))

Показатель	До эксперимента	После эксперимента	P
Становая тяга, кг	90,0 (80,0-120,0)	97,5 (82,0-126,0)	0,048
Гибкость, см	4,5 (4,0-9,0)	7,5 (6,0-11,0)	0,043

Результаты теста на гибкость также статистически значимо увеличились после проведения эксперимента (табл.), что позволяет говорить о восстановлении подвижности позвоночника спортсменов-тяжелоатлетов.

Результаты анкетирования по методике Роланда-Морриса показали, что влияние болевого синдрома на нарушение жизнедеятельности уменьшилось в среднем в 4 раза, что свидетельствует о том, что спортсмены гораздо реже отмечали возникновение болевого синдрома (рис.).



Рис. Показатели анкетирования по методике Роланда-Морриса (в баллах)

Заключение. Таким образом, разработанная методика лечебной гимнастики, направленная на профилактику возникновения болевого синдрома у спортсменов-тяжелоатлетов, страдающих остеохондрозом, оказала существенное влияние на функциональное состояние позвоночника. Выявлено увеличение силовых показателей мышц спины, улучшение гибкости позвоночника. Полученные данные позволяют использовать предложенную методику лечебной гимнастики для профилактики болевого синдрома у спортсменов-тяжелоатлетов с остеохондрозом, что подтверждается снижением влияния болевого синдрома на жизнедеятельность организма.

Список литературы

1. Беляя Н.А. Лечебная физическая культура и массаж. М.: Советский спорт. 2001. 271 с.
2. Дворкин Л.С. Научно-педагогические основы системы многолетней подготовки тяжелоатлетов. М.: АСТ: Астрель. С. 25-32.
3. Бывальцев В.А., Белых Е.Г., Алексеева Н.В., Сороковиков В.А. Применение шкал и анкет в обследовании пациентов с дегенеративным поражением поясничного отдела позвоночника: методические рекомендации. Иркутск: ФГБУ "НЦРВХ" СО РАМН. 2013. 32 с.
4. Петров К.Б. Лечебная гимнастика при остеохондрозе позвоночника. Клинико-патофизиологические особенности остеохондроза позвоночника с позиций врача лечебной физкультуры // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2017. №2. С. 42-49.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика воспитания и спорта. М.: Академия. 2006. 63 с.



УДК 796.015

ПРАВОВЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА

Литов Н.Л.

Шадринский государственный педагогический университет, г. Шадринск, Россия

Аннотация. В статье представлены основные правовые и нормативные аспекты адаптивного спорта, формы организации процесса спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: адаптивный спорт, правовые и организационные основы, образовательные и профессиональные стандарты, специальные федеральные стандарты спортивной подготовки по адаптивным видам спорта.

LEGAL AND ORGANIZATIONAL ASPECTS OF ADAPTIVE SPORT

Litosh N.L.

Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia

Abstract. The article presents the key legal and regulatory aspects of adaptive sports, forms of organization of sports training process for people with disabilities.

Key-words: adaptive sports, legal and organizational foundations, educational and professional standards, special federal standards of sports training in adaptive sports.

Актуальность. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья, главными из которых являются самоактуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем.

Адаптивный спорт не только оказывает благотворное оздоровительное воздействие на спортсменов с ограниченными возможностями, но и играет значительную роль в подготовке к дальнейшей самостоятельной жизни и труду.

Вопрос организации адаптивного спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья, является актуальной задачей и требует решения проблемы доступности объектов спортивной и оздоровительной деятельности, обуславливает необходимость разработки адаптированных программ спортивной подготовки[1].

Однако, региональный опыт создания условий для занятий адаптивными видами спорта лиц с ограниченными возможностями показывает, что проводимая работа носит локальный характер и характеризуется выраженным акцентом на лечебном компоненте физкультурно-оздоровительной работы с данным контингентом и, в меньшей степени, ориентацией на социально-интеграционный аспект средствами адаптивного спорта.

Очевиден острый дефицит квалифицированных кадров, способных обеспечить не только педагогическое, но и медицинское, и психологическое сопровождение занятий с представителями различных нозологических групп. Не хватает специалистов, умеющих спланировать, организовать и провести спортивные соревнования с участниками, имеющими ограниченные возможности. Зачастую отсутствуют ставки тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре, да и уровень заработной платы специалистов, работающих с данной категорией не высок [1,2].

Цель статьи – раскрыть основные правовые и нормативные аспекты адаптивного спорта, формы организации процесса спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. В статье 18 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» приведены положения, закрепляющие права лиц с ограниченными возможностями в сфере физической культуры



и спорта, а также ответственность органов управления. Данный закон предполагает, что органы государственной власти, образовательные и иные организации независимо от форм собственности при участии физкультурно-спортивных, профсоюзных, молодежных и иных организаций реализуют федеральные программы развития физической культуры и спорта и на их основе разрабатывают свои программы совместно с органами местного самоуправления. Федеральный закон закрепляет возможность участия лиц с ограниченными возможностями в разработке региональных и местных программ развития физкультуры и спорта и, соответственно, предполагает возможность отражения в них потребности инвалидов в специализированных и оздоровительных формах занятий адаптивной физической культурой и спортом. В настоящем законе (от 04.12.2007 г., часть 7, ст.31) записано требование к органам исполнительной власти: «...создают детско-юношеские спортивно-адаптивные школы, адаптивные детско-юношеские клубы физической подготовки. Образовательные организации вправе создавать филиалы, отделения, структурные подразделения по адаптивному спорту» [6].

Согласно Приказу Минтруда России от 15 августа 2011 г. N 916н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 N 22054) утверждены основные должности в сфере адаптивного спорта: тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре (включая старшего), инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор-методист по адаптивной физической культуре (включая старшего), спортсмен, спортсмен-ведущий (в спорте слепых), сопровождающий спортсмена 1 группы инвалидности (спорт лиц с нарушением ОДА).

В настоящее время приказами Минтруда России от 04.08.2014 г. утверждены Профессиональные стандарты «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» и «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре», которые определили обобщающие трудовые функции и виды деятельности данных специалистов. С учетом данных документов определяются и профессиональные компетенции выпускников по выполнению требований федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) по направлениям подготовки программ высшего образования 49.03.02 (уровень - бакалавриат), 49.04.02 (уровень - магистратура) «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и специальности среднего профессионального образования 49.02.02 «Адаптивная физическая культура».

Особая роль в планировании и организации спортивной подготовки спортсменов с ограниченными возможностями отводится утвержденным приказами Министерства спорта Российской Федерации специальным федеральным стандартам спортивной подготовки по адаптивным видам спорта: спорт слепых (утв. 27.01.2014 №31); спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (утв. 27.01.2014 №32); спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (утв. 27.01.2014, в ред.15.07.2015), спорт глухих (утв. 03.02.2014 №70). Данные нормативные документы регламентируют процесс организации всех форм адаптивного спорта в организациях, осуществляющих как образовательную деятельность, так и спортивную подготовку и позволяют обеспечить правовое, нормативное и методическое сопровождение тренировочного процесса.

В соответствии с Приказом Минобрнауки России № 1065 от 13 сентября 2013 г. для развития студенческого спорта образовательными организациями могут создаваться спортивные клубы. Содержанием деятельности студенческого спортивного клуба является «организация работы по физической реабилитации обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья, привлечение



их к участию и проведению массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий» [5].

По мнению, Махова А.С., Степановой О.Н. [4], создание общественных спортивных организаций для лиц с инвалидностью на базе образовательных организаций высшего образования позволит существенно усилить социально-гуманитарный аспект работы с обучающимися, имеющими ограниченные возможности здоровья, и позволит привлечь к занятиям адаптивными видами спорта как можно большее число лиц с ограниченными возможностями в целях использования спортивной деятельности как одного из важнейших средств для их адаптации и интеграции со студенческой молодежью, в жизнь общества.

Однако, признавая ценность инклюзивного образования, следует отметить ряд факторов, которые препятствуют его реализации в образовательных организациях. В частности, недостаточно толерантное отношение части обучающихся к инвалидам, психологическая неготовность воспринимать их как полноправных и полноценных членов общества.

Активизация работы со студентами с ограниченными возможностями в области адаптивного спорта, несомненно, будет иметь большое социальное значение и способствовать гуманизации самого студенчества, изменению его отношения к этой группе обучающихся.

Возможно несколько организационных форм спортивной подготовки студентов с ограниченными возможностями: проведение инклюзивных занятий по видам спорта, тренировочных занятий в специализированных группах по адаптивным видам спорта и участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях образовательных организаций [3].

Совместное, инклюзивное обучение новым двигательным действиям и совершенствование элементов техники спортивных упражнений не только помогает лицам с ограниченными возможностями адаптироваться к жизни, но и позволяет их здоровым сверстникам формировать компетенции командной работы и коммуникативного взаимодействия, толерантность и ответственность, что предусмотрено требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) по образовательным программам среднего профессионального и высшего образования.

При проведении занятий в специализированных группах по адаптивным видам спорта инклюзия осуществляется путем участия практически здорового спортсмена, как в тренировочном процессе, так и в условиях соревновательной деятельности в качестве участника команды или спортсмена-ведущего (гида) в дисциплинах адаптивного спорта, где официальными правилами предусмотрены такие условия участия в соревнованиях, например: волейбол сидя в спорте лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата (спорт ПОДА); циклические виды адаптивного спорта (лыжные гонки, биатлон, легкая атлетика) в спорте лиц с нарушениями зрения (спорт слепых). Совместное совершенствование физического мастерства в избранном виде спорта способствует мотивационно-ценностному отношению к физической культуре и спорту, повышению интереса к максимальному развитию собственных возможностей в спортивной деятельности всех участников инклюзивного процесса.

Участие в официальных спортивных мероприятиях по отдельным видам спорта обучающимся с ограниченными возможностями наравне с другими участниками затруднительно, а инклюзия возможна в виде посильной помощи в подготовке, проведении и судействе подобных спортивных мероприятий. В результате совместной деятельности происходит взаимная адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья и окружающих их участников соревновательной деятельности. В данном случае



инклюзия рассматривается как процесс увеличения степени участия каждого отдельного обучающегося в социальной жизни образовательной организации и снижения степени его изоляции от социума.

Заключение. В настоящее время в России сформированы организационные, правовые и нормативные основы адаптивного спорта, как научного и социального феномена, целью которого является социализация или ресоциализация личности спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, поднятие уровня качества их жизни для достижения личного успеха в общественно значимом виде деятельности.

Список литературы

1. Литош Н.Л. Проблемы организации адаптивного студенческого спорта // Мат-лы Межд. н-пр. конф., Красноярск. 2013. С.562-565.
2. Литош Н.Л. Организационные формы адаптивного спорта // Мат-лы Всерос. н-пр. конф., Омск. 2014. ч. 2 С.41-45.
3. Литош Н.Л. Формы инклюзивного образования в адаптивном студенческом спорте // Гуманитарные науки. 2018. № 2 (42). С. 33-37.
4. Махов А.С., Степанова О.Н. Спортивно-оздоровительный клуб инвалидов в вузе: становление, организация, перспективы// Высшее образование в России. 2012. № 10. С. 99-105.
5. Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов: приказ Минобрнауки России от 13 сентября 2013 г. № 1065 // Российская газета. 2013. 22 октября. № 30325.
6. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ // Российская газета. 2007. 8 декабря. № 276.

УДК: 796.01:57

БИОРИТМОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОРГАНИЗАЦИИ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Павловская В.С.

Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

Аннотация. На основании изучения сезонных изменений структуры околосуточных ритмов физиологических показателей кровообращения, дыхания, обмена веществ, физической работоспособности, индивидуальной минуты у школьников обычных классов и учащихся с диагнозом задержка психического развития, сделана сравнительная оценка изменения адаптационных возможностей организма обеих групп школьников.

Ключевые слова: биологический ритм, хронобиологический анализ, задержка психического развития, адаптационные возможности организма.

BIORHYTHMOLOGICAL APPROACH TO ORGANIZATION OF CORRECTIONAL WORK WITH SCHOOLCHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Pavlovskaya V.S.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The article presents comparative evaluation of changes in adaptive abilities of the organism done in two surveyed groups: a group of schoolchildren attending general education classes and a group of pupils with intellectual disabilities. The research was done by means of studying seasonal changes of circadian rhythms structure of physiological indicators of blood circulation, breath, metabolism, physiological performance, and individual minute.



Key-words: biological rhythm, chronobiological analysis, mental retardation, adaptabilities.

Введение. Оптимизация процесса обучения детей с ЗПР является одной из наиболее актуальных проблем коррекционной педагогики, и предполагает совершенствование не только психического или интеллектуального, но и физического состояния человека [6], и требует учёта этого на всех уровнях образовательного процесса [7,9], включая высшую школу [8]. С учетом этого особый интерес, в организации работы с такими учащимися, представляет проблема индивидуальной организации суточных биоритмов [10,11], которые являются наиболее чувствительным индикатором адаптационных возможностей [2], а их информативность увеличивается в условиях естественных и диагностических нагрузок [1,4]. Поэтому, весьма актуальным на современном этапе является вопрос о рациональном обучении и воспитании данной категории детей, о возможностях профилактики негативных последствий факторов риска школьного обучения. Такая профилактическая работа предполагает, прежде всего, повышение адаптационных возможностей организма и в том числе показателей физического здоровья. Однако закономерности формирования и протекания процессов физической адаптации учащихся с ЗПР в период обучения в подростковой школе до сих пор изучены недостаточно. С учетом этого особый интерес представляет проблема индивидуальной организации биологических ритмов у школьников с различной степенью адаптации к учебным нагрузкам (в том числе и физическим), и особенно суточных ритмов которые являются наиболее чувствительным индикатором адаптационных возможностей [3], что и стало **целью** нашей работы.

Методика и организация исследования. Подробно логика и методика исследования описаны в работе [5]. Оценены, среднесуточная величина (мезор), амплитуда ритма, время наибольшего значения функции (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм).

Результаты исследования и их обсуждение. У всех обследованных лиц обычного класса, неизменность акрофаз показателей сердечно-сосудистой системы (ССС), осенью и зимой и наблюдаемый при этом рост их амплитуд говорит о стабильности ритма, и достаточных адаптационных возможностях системы. К весне адаптационные возможности организма снижаются, однако сохранение ритмов показателей характеризующих функциональные возможности гемодинамики – ЧСС, МОК, говорит о том, что организм справляется с нагрузками. Компенсаторные изменения в системе гемодинамики хорошо отражают величины хронодезма, особенно показателей характеризующих давление крови. Снижение величин размахов как САД, так и ДАД, говорит о сезонных изменениях регуляторных механизмов в обеспечении функций кровообращения. Компенсаторное увеличение размаха ЧСС, полного восстановления показателей не обеспечивает, следовательно, поддержание необходимого уровня функциональной системы кровообращения требует существенного напряжения со стороны сердца. Амплитуды ритмов отражают напряжение в системе в условиях достаточно неблагоприятной внешней среды, негативное воздействие которой сезонно возрастает. Соответственно, практически по всем показателям кровообращения к зиме хотя бы незначительно, возрастают их величины, что свидетельствует о наличии запаса адаптационных возможностей и способности организма справляться с нагрузками в этот период. Однако к весне, этот запас практически полностью растрачивается, о чем говорит снижение величин амплитуд практически по всем показателям. Практически неизменными остается и показатели силы кисти, отражающие, прежде всего физическую работоспособность. А вот заметное сезонное снижение и мезора и амплитуды индивидуальной минуты (ИМ), даже при неизменном ритме этого показателя, говорит



о развитии устойчивого напряжения в центральной нервной системе, которое проявляется, прежде всего, в нарастающем развитии чувства тревожности, что связано, скорее всего, с интенсивностью учебного процесса.

Сезонные изменения основных физиологических показателей у школьников имеющих диагноз – ЗПР, выглядят несколько иначе и возможности и тенденции демонстрирует худшие. Сезонное снижение показателей отражающих сократительную функцию миокарда к весне, у этих детей продолжает нарастать. И даже существенный рост среднесуточных показателей, характеризующих давление крови, призванный компенсировать снижение мезоров ЧС, СО и МОК не позволяет говорить о том, что организм успешно справляется с решением этой задачи. Во-первых, потому, что размах колебаний, практически всех показателей, необратимо снижается, и если даже компенсаторные изменения в системе и есть, то они носят, скорее всего, аварийный характер. Во-вторых, потому, что происходит изменение величин амплитуд, что свидетельствует уже о снижении адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы. Тем не менее, заметных изменений акрофаз, отражающих сохранность структуры ритма, в этой группе так же не выявлено. Вероятнее всего, испытываемые в течение учебного года нагрузки, не являются для мальчиков из этой группы столь критическими, чтобы привести к рассогласованию ритма. Как и в первой группе, отсутствуют существенные сезонные изменения и в циркадианной организации системы внешнего дыхания. Очень незначительны перестройки, в характеристике циркадианной организации температуры тела и физической работоспособности. А вот сезонные изменения показателей характеризующих изменение состояние структуры внутреннего восприятия времени, выглядят в этой группе менее привлекательно. Двукратное снижение амплитуды, трёхкратное снижение размаха колебаний, говорит о прогрессирующем снижении адаптационных возможностей центральной нервной системы. Вместе со снижением мезоров, это свидетельствует о развитии устойчивого психического напряжения в центральной нервной системе.

Заключение. Анализ всего вышесказанного, на первый взгляд, заставляет сделать очевидный вывод: дети с ЗПР обладают более низкими адаптационными возможностями по сравнению с учащимися общеобразовательных школ; и за период обучения в коррекционном учреждении существенного повышения уровня развития этих возможностей не происходит. Такие выводы присутствуют в большинстве исследований посвящённых этой тематике, однако, чаще всего, такие выводы делаются по результатам оценки социальной или, в крайнем случае, психосоциальной адаптации.

Наши исследования позволяют подойти к решению этой проблемы с чисто физиологических позиций. И здесь, справедливости ради следует отметить, что принципиальных различий сезонного изменения структуры суточных ритмов физиологических показателей в обеих группах, мы всё-таки не выявили [6]. Да, организация структуры биологического ритма в группе детей, не имеющих задержки психического развития, выглядит несколько предпочтительнее. Да сезонные изменения этой структуры ритма в группе детей из обычных классов менее выражены. Однако преимущества эти достаточно скромные и зачастую не выходят за рамки стандартной ошибки. И с этой точки зрения мы можем с уверенностью утверждать, что система организации учебной деятельности для детей, имеющих диагноз – ЗПР, не требует создания специальных условий, для сохранения их здоровья и повышения уровня адаптационных возможностей организма, однако требует более пристального внимания и контроля со стороны людей организующих такую работу. В этой связи важно отметить, что учет биологических ритмов, в частности, циркадианных, может служить основой наиболее рационального подхода к организации этих процессов, поддержанию их режима.



В таком случае, в системе мероприятий направленных на повышение уровня адаптационных возможностей, а, следовательно, и здоровья, важным инструментом может стать система физической культуры. Для того чтобы целенаправленно проводить коррекционную деятельность с детьми ЗПР необходимо знать истинную картину причин отставания психического и физического развития имеющегося контингента. Важно чтобы учебная программа по физической культуре в общеобразовательной школе в основе своей была направлена не столько на обучение спортивному мастерству и достижение спортивной результативности, а не на коррекцию имеющихся нарушений. Физическое воспитание детей с ЗПР в условиях школьного обучения обуславливает их активное участие во всех сферах деятельности: коммуникативной, трудовой, художественной, предметно-практической, в этом случае, физическая культура имеет большие возможности для коррекции недостатков и совершенствования моторики аномальных школьников.

Список литературы

1. Апокин В.В. Повзун А.А. Васильева Н.В. Изменение адаптационных возможностей организма студентов спортивного и не спортивного факультетов в условиях перехода на зимнее время // Теория и практика физической культуры. 2012. № 2. С. 91-94.
2. Апокин В.В., Повзун А.А., Повзун В.Д., Фынтыне О.А. Сезонные изменения адаптационных возможностей организма школьников активно занимающихся спортом // Теория и практика физической культуры. 2015. № 10. С. 83-85.
3. Павловская В.С. Повзун А.А. Рабченко Е.П. Хронобиологическая характеристика сезонной адаптации к физическим нагрузкам спортсменов-школьников // Вестник СурГУ. Медицина. 2009. № (2)3. С. 81-89.
4. Павловская В.С., Повзун А.А., Вахлова М.С., Самарская Е.О., Васильева Н.В. Изменение структуры биоритмов основных физиологических показателей у студентов лечебного факультета при переходе на зимнее время // Вестник СурГУ. Медицина. 2010. № 3(6). С. 4-15.
5. Повзун А.А., Павловская В.С., Ефимова Ю.С., Васильева Н.В. Биоритмологическая оценка состояния адаптационных возможностей организма школьников с задержкой психического развития // Вестник СурГУ. Медицина. 2011. № 1(7). С.4-10.
6. Повзун А.А., Апокин В.В., Павловская В.С. Биоритмологический подход к организации коррекционной работы со школьниками с задержкой психического развития средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2011. № 6. С. 90-92.
7. Повзун А.А., Апокин В.В., Васильева Н.В. Биоритмологический подход к оценке эффективности оздоровительной работы средствами физической культуры в условиях детского дошкольного учреждения // Теория и практика физической культуры. 2011. № 10. С.85-88.
8. Повзун В.Д. Жизненные ценности студентов университета в новых социокультурных условиях // Вестник Оренбургского государственного университета. 1999. № 3. С. 77-72.
9. Повзун В.Д., Повзун А.А., Апокин В.В. Оздоровительная работа средствами физической культуры в детском дошкольном учреждении // Теория и практика физической культуры. 2012. № 8. С. 83-86.
10. Повзун В.Д., Повзун А.А., Апокин В.В., Сальков А.В. Роль учёта биоритмов в повышении академической успеваемости студентов университета // Теория и практика физической культуры. 2013. № 4. С. 86-88.
11. Повзун В.Д., Повзун А.А., Апокин В.В., Булгакова О.В. Организация рейтинговой системы контроля знаний студентов спортивных факультетов с учётом их индивидуальных ритмов // Теория и практика физической культуры. 2013. № 10. С. 89-93.



УДК 796.034

ИСХОДНЫЙ УРОВЕНЬ ПРОЯВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СООТВЕТСТВИИ С ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ В ПРОЦЕССЕ ВЗРОСЛЕНИЯ

Ревенко Е. М., Сальников В. А.

*Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет (СибАДИ),
г. Омск, Россия*

Аннотация. В работе рассматриваются связь исходного уровня проявления двигательных способностей в возрастном аспекте в соответствии отдельных свойств нервной системы и типологического комплекса. Экспериментальные данные показали, что выраженность исходного уровня двигательных способностей значительно больше при выявлении типологического комплекса нежели относительно отдельных свойств. Среди типологических особенностей значительно различия выражены в отношении силы нервной системы и подвижности возбуждения. В наибольшей степени они выражены в возрасте 16 лет с последующим снижением.

Ключевые слова. Двигательные способности, свойства нервной системы, типологический комплекс.

THE INITIAL LEVEL OF MANIFESTATION OF MOTOR ABILITIES IN CORRELATION WITH INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS IN THE PROCESS OF GROWING UP

Revenko E. M., Salnikov V. A.

Siberian State Automobile and Highway University (SibADI), Omsk, Russia

Abstract. The paper deals with the correlation between the initial level of motor abilities and the individual properties of the nervous system as well as typological complex of properties and its dynamics in the process of growing-up. Experimental data show that the initial level of motor abilities is expressed more intensely in identification of the typological complex rather than individual properties. As for the typological features, the strength of the nervous system and the mobility of the excitatory process tend to vary significantly. To the greatest extent these varieties are expressed at the age of 16 and then they decrease.

Key-words: motor abilities, properties of nervous system, typological complex.

Введение. Одним из значимых направлений активизации человеческого фактора, является развитие способностей. Вместе с тем желание конкретизировать понимание способностей, связав его с разными видами деятельности, приводит к недооценке активности личности как субъекта развития и возможности использования ею своих способностей. В соответствии этого вопрос о способностях должен рассматриваться во взаимосвязи с вопросом о развитии, на что указывал еще С. Л. Рубинштейн [5]. При этом наличие многочисленных различий в развитии способностей в целом и двигательных, в частности, чаще связывается с влиянием внешних факторов воздействия и недостаточно внимания уделяется логике внутреннего развития индивида. При этом разные двигательные способности связаны с различными типологическими особенностями в проявлении свойств нервной системы, как их задатками.

По мнению А. Г. Дрижики [2], свойства нервной системы (сила, подвижность нервных процессов) к которым присоединились динамичность и лабильность нервной системы, отражают в основном механизмы, протекающие в коре больших полушарий, т.е. являются парциальными свойствами, не имеющими отношения к способности человека. Со способностями все больше связывают общемозговые (активационные) и специфически человеческие свойства (скорость элективной иррадиации возбудительного



процесса из первой сигнальной системы во вторую), которые в сочетании с парциальными, порождают различные типы нейропсихической реактивности, характеризующих своего рода способы организации нейродинамики. Трудно с этим согласиться в силу имеющихся экспериментальных данных [3, 9]. Вместе с тем, как недостаток считается то, что индивидуальные различия, чаще изучается в отношении двигательных и психомоторных способностей или особенностей физического развития присущие не индивидуальности, а группе людей со сходными типологическими особенностями. В действительности в большинстве имеющихся исследований двигательных способностей, они анализируются применительно к одному типологическому свойству, истинная же характеристика возможна при сопоставлении типологического комплекса свойств нервной системы [2, 3, 8].

Как замечает В. М. Русалов [7], влияние структурных и функциональных свойств высшего уровня, т.е. свойств нервной системы (например, уровня активированности межполушарных соотношений лабильности нервных процессов, целого мозга и отдельных блоков и т.д.) являются более важным фактором в формировании индивидуально-типологических свойств по сравнению с другими показателями организма. При этом изучение индивидуальных различий в структуре двигательных способностей позволяет характеризовать качественное своеобразие последних В. А. Сальников [9].

В соответствии этого, действительно вопрос о способностях необходимо рассматривать во взаимосвязи с вопросом о развитии, на, что указывал еще С. Л. Рубинштейн [5] отмечая при этом, что «... связать проблему способностей с вопросом о развитии - значит признать, с одной стороны, что способности не могут быть просто насажены извне, что в индивиде должны существовать предпосылки, внутренние условия для их органического роста ...». При этом не менее важным является соотношение способностей с закономерностями возрастного и индивидуального развития. В целом изучение типологических особенностей в соотнесении с двигательными способностями в процессе взросления значительно увеличит прогностические возможности в процессе физического воспитания учащейся молодежи.

Цель исследования – изучить различия исходного уровня проявления силовой выносливости и скоростно-силовых проявлений по отношению отдельных свойств нервной системы и их типологического комплекса, в возрастном аспекте.

Организация исследования. Исследование проводилось с 2007 по 2016 гг., в нем участвовали школьники (юноши) БОУ «Лицей № 149» г. Омска 6, 8 и 10-х классов (87, 78 и 104 человека соответственно), а также студенты ФГБОУ ВО «СибАДИ» 1 и 3-х курсов (118 и 53 человека соответственно). Совокупная численность выборки составила 440 человек. На первом этапе (в сентябре) исследовался исходный уровень изучаемых способностей. Двигательные способности обучающихся изучались посредством измерения: *силовой выносливости* (подтягивание на перекладине, количество раз), *скоростно-силовой способности* (прыжок в длину с места, см.).

Типологические особенности проявления основных свойств нервной системы (сила нервной системы, подвижность возбуждения, подвижность торможения, баланс между «внешним» возбуждением и торможением и баланс между «внутренним» возбуждением и торможением) определялись с использованием произвольных двигательных методик Е. П. Ильина [3]. Различия в исходном уровне силовой выносливости и скоростно-силовых проявлений рассчитывались в одном случае в отношении каждого свойства нервной системы, во втором рассчитывались различия в исходном уровне двигательных проявлений в отношении типологического комплекса свойств нервной системы, т.е. отличающего каждого участвующего в эксперименте одновременно по двум, трем свойствам одновременно. Статистическая обработка первичного эксперимен-



тального материала осуществлялась с применением программ SPSS Statistics 22 и Microsoft Excel.

Результаты исследования и их обсуждение. Принимая во внимание то, что типологические особенности проявления основных свойств нервной системы являются задаткам способностей в целом и двигательных в частности, имеют место их различия в соответствии отдельных свойств нервной системы, так и типологического комплекса. В частности, типологические комплексы в наибольшей степени характеризующие проявления двигательных способностей в 12-летнем возрасте включают в себя следующие свойства нервной системы. Так, исходный уровень проявления *силовой выносливости* у лиц с подвижностью возбуждения и преобладанием возбуждения по внутреннему балансу существенно выше в сравнении с «инертными – тормозными» (4,1 и 1,4; $P \leq 0,01$). *Скоростно-силовая способность* выше проявляется у подростков типологический комплекс которых включает слабую нервную систему, подвижность возбуждения, и преобладание возбуждения по «внешнему» балансу, в сравнении с «сильными – инертными – тормозными» (соответственно 174,2 и 152,0; $P \leq 0,01$). В то время как по отношению отдельных свойств эти различия меньше. В частности, уровень *силовой выносливости* выше у лиц с подвижностью возбуждения, чем имеющих инертность возбуждения (3,1 и 1,5; $P \leq 0,05$). Уровень *скоростно-силовой способности* выше у лиц, имеющих слабую нервную систему, в сравнении с имеющими сильную нервную систему (168,1 и 157,7; $P \leq 0,05$).

В возрасте 14 лет в отношении некоторых двигательных проявлений типологический комплекс несколько изменяется. В частности, уровень *силовой выносливости* выше у подростков с более сильной нервной системой и подвижностью возбуждения, чем у «слабых – инертных» (6,5 и 3,4; $P \leq 0,01$). *Скоростно-силовая способность* выше проявляется у лиц, имеющих более сильную нервную систему, подвижностью возбуждения и преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу в сравнении со «слабыми – инертными – тормозными» (195,3 и 171,5; $P \leq 0,01$).

В отношении отдельного свойства, более высокий исходный уровень *силовой выносливости* наблюдается у лиц с подвижностью в сравнении с инертными по возбуждению (6,6 и 3,5; $P \leq 0,05$). *Скоростно-силовая способность* выше у лиц с более сильной нервной системой, чем у «слабых» (6,4 и 4,6; $P \leq 0,05$).

В возрасте 16 лет более высокий уровень *силовой выносливости* наблюдается у подростков с более сильной нервной системой, подвижностью возбуждения, и преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу, чем у «слабых – инертных – тормозных» (11,7 и 6,4; $P \leq 0,01$). Подобные различия типологического комплекса характерны и в отношении *скоростно-силовой способности* (231,7 и 199,7; $P \leq 0,01$).

Применительно отдельного свойства, более высокий исходный уровень проявления *силовой выносливости* выявлен у лиц с сильной нервной системы, в сравнении со «слабыми» (10,4 и 7,3; $P \leq 0,05$) Уровень *скоростно-силового проявления* также выше у «сильных», чем у «слабых» (221,5 и 209,6; $P \leq 0,05$).

В 18 лет типологический комплекс, в большей степени способствующий проявлению *силовой выносливости* выше у лиц с более сильной нервной системой и преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу, чем у «слабых – тормозных» (12,7 и 5,9; $P \leq 0,01$). В отношении проявления *скоростно-силовой способности* исходный уровень выше у лиц, имеющих более сильную нервную систему, подвижностью возбуждения и преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу, в сравнении со «слабыми-инертными-тормозными» (246,3 и 224,8; $P \leq 0,01$).

Относительно отдельно взятого свойства исходный уровень *силовой выносливости* значительно выше у лиц с сильной нервной системой, чем у «слабых» (11,5 и 7,8; $P \leq$



0,05). Подобная направленность связи наблюдается и в отношении *скоростно-силовой способности*, они также выше у «сильных», в сравнении со «слабыми» (237,3 и 228,3; $P \leq 0,05$).

В возрасте 20 лет уровень *силовой выносливости* выше у лиц с сильной нервной системой, подвижностью возбуждения и преобладанием возбуждению по «внутреннему» балансу, в сравнении «слабыми – инертными – тормозными» (15,1 и 8,7; $P \leq 0,01$). В отношении *скоростно-силового проявления* достоверных различий выявлено не было.

В свою очередь при рассмотрении по отдельно взятому свойству нервной системы, различия менее выражены: исходный уровень *силовой выносливости* выше у лиц с сильной нервной системой, в сравнении со «слабыми» (14,2 и 9,6; $P \leq 0,05$). В отношении *скоростно-силовой способности* исходный уровень выше у лиц с преобладанием возбуждения в сравнении с «тормозными» (240,4 и 232,1; $P \leq 0,05$).

В целом приведенные экспериментальные данные, дают основание отметить, что исходный уровень проявления двигательных способностей (*силовая выносливость, скоростно-силовая способность*) значительно различаются в соответствии типологического комплекса нежели в отношении одного из типологических свойств нервной системы. При этом типологические комплексы рассматриваемых двигательных способностей в процессе возрастного развития чаще всего совпадают по некоторым входящим в него свойствам, таким как сила нервной системы, подвижность возбуждения и баланс между «внутренним» возбуждением и торможением. Более высокий исходный уровень *силовой выносливости* у лиц с сильной нервной системой можно объяснить способностью дольше работать на фоне усталости [4]. Лица же преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу более устойчивы к монотонной деятельности [10]. В возрастном срезе наибольшие различия в отношении рассматриваемых показателей нарастают к 16-летнему возрасту с последующим некоторым снижением к 18 годам и отсутствием достоверных различий к 20 годам в отношении скоростно-силовых способностей.

Все это говорит о том, что динамика развития двигательных способностей не определяется каким-то одним признаком, а связана с совокупностью действующих факторов. Так изучение структуры развития двигательных способностей в различные периоды возрастного развития в соответствии проявления свойств нервной системы, выявило ряд особенностей, которые подтверждают ранее полученные данные и имеющиеся в литературе [3, 9], а именно:

- разные двигательные способности связаны с различными типологическими особенностями;
- изучение индивидуальных различий в структуре двигательных способностей позволяет характеризовать качественное своеобразие последних;
- совокупность определенных факторов в каждом конкретном варианте определяет структуру той или иной двигательной способности: силы, быстроты, координации, выносливости.

В результате отмечается, что биологическая подсистема человека характеризуется не только многоплановостью саморазвивающихся систем, но прежде всего тем, что эти подсистемы имеют неодинаковое значение в общей иерархии организма. Они отличаются разной структурной сложностью (включают не одинаковое число ведущих звеньев, которые определяют их деятельностью) различными возможностями автономной активности, своеобразием и взаимообусловленности [1, 6]. В результате изучением типологических особенностей проявления основных свойств нервной системы может служить диагностике обучаемости школьников и студентов.

Заключение. Исходный уровень двигательных способностей (*силовая выносливость и скоростно-силовые проявления*) в процессе возрастного развития значительно



различаются в соответствии типологического комплекса и в меньшей степени в отношении отдельных типологических свойств нервной системы. Чаще исходный уровень выше у лиц с более сильной нервной системой и преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу. При этом различия нарастают к возрасту 16 лет и снижаются к 20 годам.

Список литературы

1. Горожанин В. С. Нейрофизиология и биохимия индивидуальных различий. // Проблемы патологии нервной системы. Алма-Ата, 1980. С. 35-55.
2. Дрижика А. Г. Теоретико-методологические основы и практика индивидуализации процесса подготовки квалифицированных спортсменов: дис. ... д-ра психол. наук. Ростов на Дону, 2005. 333 с.
3. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. СПб.: Питер, 2001. 464 с.
4. Ильина М. Н. Связь способности к проявлению выносливости и волевого усилия и некоторые психофизиологическими и психомоторными характеристиками человека. автореф. дис. ...канд. психол. наук. Л., 1976. 15 с.
5. Рубинштейн Л. С. Проблемы общей психологии. М., 1973. 423 с.
6. Русалов В. М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. М.: Наука, 1979. 352 с.
7. Русалов В. М. Темперамент в структуре индивидуальности человека. Дифференциально-психофизиологические и психологические исследования. М., 2012. 528 с.
8. Сальников В. А. Возрастное и индивидуальное в структуре спортивной деятельности: Монография. Омск: Изд-во СибАДИ, 2000. 160 с.
9. Сальников В. А. Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности: Монография. Омск: Из-во СибАДИ, 2003. 262 с.
10. Фетискин Н. П. Монотония в условиях спортивной деятельности // Психофизиология спортивных и трудовых способностей. Л., 1994. С. 5-26.

УДК 373.24:376.37

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ ГРУППЕ

Тома Ж.В., Демина С.М., Григорьева О.Д.

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. В статье содержится описание процесса физического воспитания детей логопедической группы. Дана краткая характеристика алгоритма взаимодействия инструктора по физической культуре со специалистами дошкольного образовательного учреждения, что по мнению авторов статьи считается необходимым условием эффективной работы по физическому воспитанию данной группы дошкольников. В материале представлены основные характеристики детей логопедической группы и описаны направления в использовании инструктором не только физических упражнений, но и специального оборудования с детьми с речевыми отклонениями.

Ключевые слова: физическое воспитание, дети дошкольного возраста, логопедическая группа.

ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION FOR PRESCHOOL CHILDREN IN SPEECH THERAPY GROUP

Toma Zh.V., Demina S.M., Grigoryeva O.D.

Penza State University, Penza, Russia

Abstract. The article describes the process of physical education of children in a speech therapy group. The authors describe the algorithm of interaction between a physical



education instructor and specialists of preschool educational institutions, which they consider a necessary condition for effective physical development of preschoolers. The paper presents the key characteristics of children attending speech therapy group and describes the use of exercises as well as special equipment for children with speech disorders.

Key-words: physical education, preschool children, speech therapy group.

Введение. Исследования в смежных областях наук, изучающих различные формы аномалий психики в периоде раннего развития отражают данные о значительной распространенности речевых нарушений. В частности, в раннем возрасте речевые нарушения различной степени тяжести обнаруживаются у более 30% детей [1]. К этой группе детей относят детей с общим недоразвитием речи (ОНР) и с различными формами не резко выраженных общих нарушений речи (НВ ОНР). Но указанные (и не только) речевые нарушения детей могут устранены в период дошкольного периода при условии целенаправленной и систематической работы специалистов дошкольных образовательных учреждений (ДОУ). Это ставит перед специалистами физического воспитания особые задачи в работе с детьми логопедической группы, решение которых основано на положительном эффекте взаимодействия движения и психического развития ребенка.

Таким образом, актуальность нашего исследования обоснована необходимостью систематизации организационно-педагогических условий физического воспитания дошкольников логопедической группы.

Цель исследования – выявить организационно-педагогические условия физического воспитания детей логопедической группы ДОУ и учесть их при проведении занятий физической культурой.

Методика и организациям исследования. Исследование проводилось на базе МБДОУ д/с №101 г. Пензы «Радужный» в период с сентября 2017г. по апрель 2018г. В исследовании приняли участие 28 детей: 15 детей входили ЭГ и 13 детей – в КГ.

Оценку изменений мы проводили с помощью следующих методик: показатели внимания и ориентировки в пространстве исследовали с помощью пробы Хэда; уровень сформированности (или несформированности) двигательной сферы, область представлений, эмоционально-волевою область личности ребенка с помощью методики нейропсихологической диагностики Л.С. Цветковой; физическая подготовленность детей с помощью тестов [2, 4].

Для оценки предполагаемых изменений у детей логопедической группы было организована специальная коррекционно-развивающая работа в процессе физического воспитания. Организация физического воспитания детей логопедической группы началась с изучения медицинских карт, уточнения характера нарушений речи и обозначение основных направления работы с детьми. Все эта работа опиралась на взаимодействие учителя-логопеда и инструктора по физической культуре ДОУ. В организации совместной работы мы определили следующий алгоритм действий (рис. 1).

При подготовке материала для физического воспитания детей логопедической группы ориентируются на общие особенности детей этой группы. В логопедическую группу зачисляются воспитанники, имеющие следующие нарушения в развитии речи: 1) общее недоразвитие речи разных уровней; 2) фонетико-фонематическое недоразвитие; 3) фонетическое недоразвитие; 4) заикание. Планируя физкультурные занятия в этих группах, необходимо учитывать и другие проблемы: гипер- или гиподинамия; нарушение общей и ручной моторики; общая скованность и замедленность выполнения движений; дискоординация движений; медленное освоение новых движений; нарушение осанки, плоскостопие; заметное отставание в показателях основных физических качеств и др.

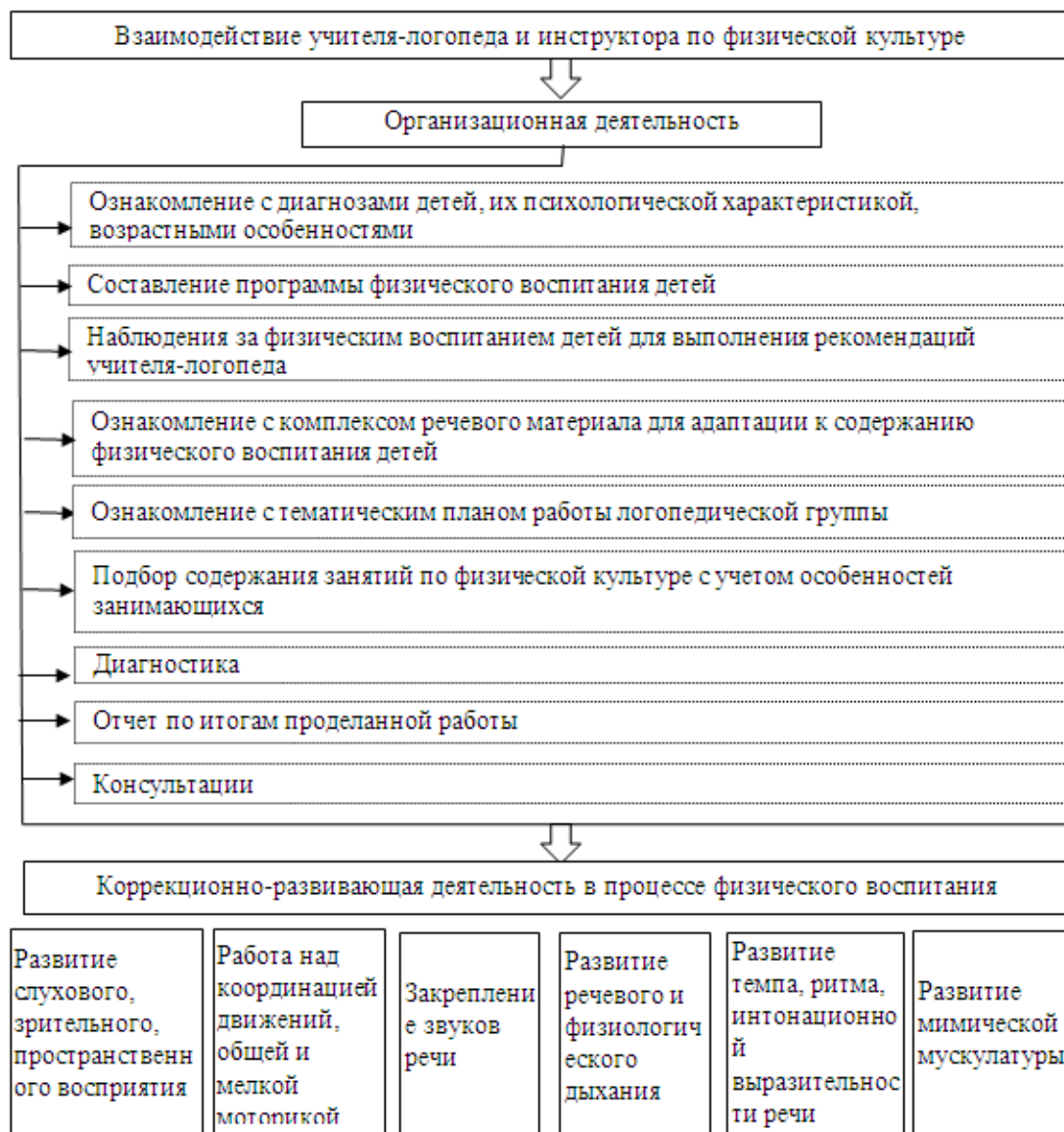


Рис. 1. Структура взаимодействия учителя-логопеда и инструктора по физической культуре, направленная на коррекционно-развивающую работу

Специальных программ по физвоспитанию для детей с ОНР и с НВ ОНР не существует, поэтому приходится учитывать отставание в развитии двигательной сферы этих детей и адаптировать имеющиеся типовые программы. При планировании занятий учитывается тематика отбираемого материала, с повышением сложности заданий. Свою работу инструктор строит на основе документов планирования: рабочая программа по образовательной области «Физическая культура», учебный план по физическому воспитанию на год, планирование интегрированных физкультурно-речевых занятий в логопедической группе, конспекты занятий [2].

При планировании физического воспитания детей логопедической группы использовалась различная нагрузка; упражнения психогимнастики; подвижные игры; упражнения для развития крупной и мелкой моторики, упражнения для развития статического и динамического равновесия, упражнения для совершенствования работы нервной системы; упражнения логоритмики, пальчиковая гимнастика, упражнения на



релаксацию и др. Особое внимание необходимо уделять упражнениям с балансировочным оборудованием (рис. 2).



Балансировочный
«Лабиринт»



Балансировочный
«Флекс»



Балансировочные стопы

Рис. 2. Балансиры для занятий с детьми в детском саду

Занятия на этом оборудовании улучшают работу мозжечка и структур мозга, которые участвуют в формировании детской речи. При выполнении упражнений на данном оборудовании соблюдаются принципы: четкости и ритмичности выполнения движений, отсутствие нарушений пространственной ориентации. Работа строится на основе взаимодействия с логопедом, дефектологом и психологом.

Методика физического воспитания детей дошкольного возраста ориентирована на игровой метод. При этом в нашей работе мы в большей степени использовали игры и игровые упражнения с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию координации, глазомера, ритмичности, ловкости, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку ребенка. Во время действий с мячом создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного моторного развития детей. Упражнения с мячами разного размера развивают крупные и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Происходит укрепление мышц всего тела. Различные цвета мячей влияют на психическое состояние детей (рис. 3).



Рис. 3. Выполнение упражнений с мячом

На занятиях широко использовалось нетрадиционное оборудование: «Дорожка здоровья», «Змейка-шагайка», «Мешочки для метания», «Коррекционные следы»,



«Цветные брусочки» и многое другое. При подборе материала к занятию необходимо знать уровень развития двигательных качеств и навыков детей, эмоциональное состояние, словарный запас, состояние здоровья.

Все используемые упражнения в комплексе способствуют развитию двигательной сферы, воспитанию физических качеств, совершенствованию работы речедвигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, формированию правильного произношения. Они позволяют ускорить развитие детей, снять мышечное напряжение и повысить уровень владения речью [3].

Реализация представленной методики привела нас к определенным положительным результатам. Рассмотрим их.

Результаты исследования и их обсуждение. Уровень развития внимания и пространственной ориентировки ниже у детей с нарушением речи в сравнении с детьми КГ, на 22%. В ЭГ динамика показатели «Внимание составила 32,6% и практически «догнал» результаты детей КГ. По показателю «Ориентировка в пространстве» уровень у детей ЭГ к концу исследования возрос на 19,1%.

Полученные результаты подтверждают эффективность предложенной нами методики организации физического воспитания в ДОУ с детьми логопедической группы. Упражнения, повышающие качество внимания и ориентировку в пространстве, обеспечили значительный прирост показателей у детей ЭГ. Если сравнивать результаты ЭГ и с результатами КГ, то скажем, что наша работа привела к тому, что дети по этим показателям приблизились к норме. Наглядно результаты исследования представлены на рис. 4.

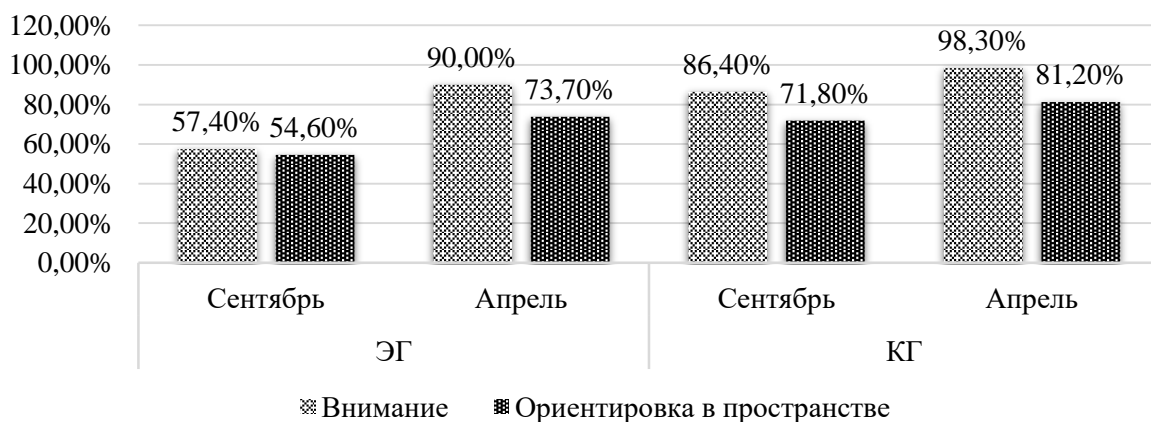


Рис.4. Результаты развития внимания и пространственной ориентации у детей старшего дошкольного возраста в ЭГ и КГ (%)

Организация физического воспитания детей с нарушениями речи предполагала не только совершенствование их речевых навыков, но и достижение ими определенного уровня физической подготовленности, на основании которого можно было бы говорить о готовности детей логопедической группы к школьному обучению. С этой целью мы использовали разнообразные упражнения, учитывающие ограничение в нагрузке для такой группы детей и т.д. Уровень развития физических качеств у детей с нарушением речи так же ниже по сравнению с детьми КГ (табл.).

Результаты оценки развития физических качеств у детей ЭГ и КГ показали устойчивый рост. Снова следует отметить хорошие изменения в показателях у детей логопедической группы. Целенаправленная работа по физическому воспитанию данной группы детей способствовала улучшению их показателей в скорости, гибкости и ско-



ростно-силовых качествах. Наглядно результаты представлены на рис. 5.

Таблица
Динамика развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста в ЭГ и КГ

Показатели	ЭГ		Прирост	КГ		Прирост
	Сентябрь	Апрель	%	Сентябрь	Апрель	%
Быстрота (сек)	10,1	7,3	(-)27,7%	8,9	7,3	(-)17,9%
Гибкость (см)	2,1	3,8	55,2%	3,4	4,3	20,9%
Скоростно-силовые качества (см)	31,6	78,3	40,3%	85,7	107,2	20,05%

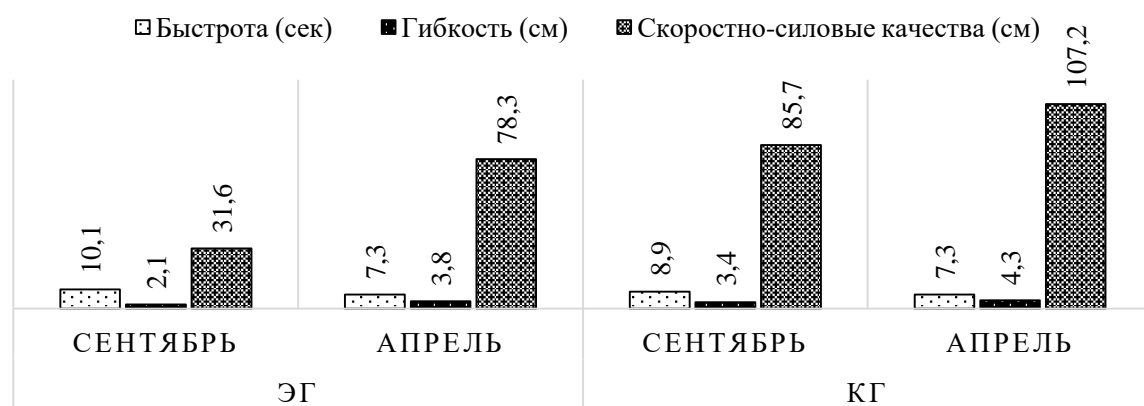


Рис. 5. Результаты развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста в ЭГ и КГ

Прирост физических качеств также имел положительную тенденцию как в ЭГ, так и КГ. Если говорить о динамике результатов у детей ЭГ, то она значительна. Скорость пробега отрезка 30м сократилась в среднем в этой группе детей на 2,8 доли секунды и приблизилась к нормативному показателю развития быстроты у детей 6-7 лет.

Положительные изменения произошли и в развитии гибкости детей: гибкость возросла.

Показатели детей из КГ наглядно подтверждают результативность проведенной нами работы по организации физического воспитания детей и показывают, что результаты детей логопедической группы после целенаправленной организованной работы приблизились к нормативным значениям развития физических качеств у детей данного возраста.

Заключение. Таким образом, предложенные нами средства и методы физического воспитания детей логопедической группы, опирающиеся на принципы и рекомендации по проведению специальных занятий, служат фактором активизации двигательной активности детей, положительных эмоций, познавательных способностей, физических качеств и речевых навыков. В речи детей наблюдаются изменения в произношении отдельных букв и слогов, улучшилась артикуляция и выразительность речи.

Следует отметить, что представление в работе результаты не предполагают завершения работы. В настоящее время исследовательская работа продолжается. Однако, уже первые результаты нашего исследования говорят о ее эффективности: дошкольники экспериментальной группы стали более развиты физически, расширился их двигательный опыт, они стали более активными и решительными, улучшилась техника двигательных действий.



Список литературы

1. Вареник Е. Н. Физическое и речевое развитие дошкольников: взаимодействие учителя-логопеда и инструктора по физкультуре. М.: Сфера, 2009. 141, [1] с.: ил.
2. Запорощенко О. Б. Взаимодействие учителя-логопеда и инструктора по физической культуре по сопровождению детей с речевыми нарушениями в условиях ДОУ // Актуальные вопросы современной педагогики: мат-лы V Междунар. науч. конф. (г. Уфа, май 2014 г.). Уфа: Лето, 2014. С. 54-56.
3. Кириллова Ю. А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы (ОНР): пособие для практических работников детских садов. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005. 144 с.
4. Поваляева М. А. Коррекционная педагогика. Взаимодействие специалистов. Коллективная монография. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. 132 с.
5. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Под ред. С. О. Филипповой. М.: Издательский центр «Академия», 2013. 304 с.

УДК 376.3 +УДК 796.015.85

ОПТИМИЗАЦИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ В РАЗВИТИИ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СЛАБОСЛЫШАЩИХ ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Целых В.В., Чистова В. В.

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос оптимизации средств и методов в развитии скоростной выносливости у слабослышащих юношей 15-16 лет в беге на короткие дистанции.

Ключевые слова: скоростная выносливость, юноши с нарушением слуха, бег на короткие дистанции.

OPTIMIZATION OF TOOLS AND TECHNIQUES FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED ENDURANCE IN 15- AND 16-YEAR-OLD MALES WITH HEARING DISORDERS AT SHORT DISTANCE RUNNING

Tselykh V.V., Chistova V.V.

Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

Аннотация. The article deals with the issue of optimization of means and methods in the development of speed endurance in hard of hearing young men 15-16 years in short-distance running.

Key-words: speed endurance, young men with hearing disorders, short distance running.

Введение. Для достижения высоких результатов в беге на короткие дистанции необходимо придерживаться детальной разработки технологии всей системы подготовки, которая должна быть индивидуализирована применительно к возможностям и особенностям каждого спортсмена. Анализ передовой отечественной и зарубежной опыт подготовки спортсменов высокого класса и научные исследования в спринтерском беге подтверждают, что с ростом спортивного мастерства возрастает специфика тренировки, обусловленная индивидуальными особенностями данного спортсмена и его резервными возможностями. Что же касается периодизации спортивной тренировки на уровне спорта высших достижений, то она видоизменяется с учётом вида легкой атлетики, целей и задач, которые решаются на определенных этапах и периодах подготовки тренировки, поставленные перед конкретным спортсменом [1].

При планировании и организации тренеру учебно-тренировочного процесса



необходимо конкретизировать каждую тренировку не только в технико-тактическом плане, но и в плане совершенствования физических качеств.

Многие авторы признают высокую эффективность интервального метода в развитии скоростной выносливости, но некоторая его «жесткость» ограничивает его применения в тренировке юношей. При этом мы предполагаем, что применение этого метода в сочетании со строгим контролем интенсивности путем подсчета пульса сразу после отрезков, проходимых с повышенной интенсивностью и в конце интервалов отдыха, а также в сочетании с комплексом средств по восстановлению спортивной работоспособности. Повысит уровень развития специальной выносливости слабослышащих бегунов 15-16 лет, в частности, скоростной выносливости, что весьма актуально именно в данной возрастной группе, когда результаты достигают уровня чемпионата России. Поэтому целью данной работы является оптимизация средств и методов, используемых в развитии скоростной выносливости у слабослышащих юношей 15-16 лет в беге на короткие дистанции [2].

Организация исследования. Исследование проходило на базе «Центра адаптивного спорта югры». В ходе эксперимента были сформированы 2 группы юношей по 7 человек - контрольная и экспериментальная. Группы были однородны по своему составу, средние показатели физического развития в обеих группах были одинаковы.

Методы исследования: использовались педагогическое тестирование; педагогический эксперимент. Метод исследования заключался в следующем: контрольная группа продолжала занятия в том же режиме и по той же методике что и раньше. Основу подготовки спортсменов контрольной группы составляли равномерный, переменный и повторный методы. Тренировки в экспериментальной группе строились на основе интервального метода развития скоростной выносливости, в сочетании средств восстановления работоспособности. Контролируя процесс развития выносливости, особое внимание мы уделяли возможности возникновения следующих состояний перетренированности:

- ухудшение приспособляемости к силовым и скоростным нагрузкам;
- ухудшение приспособляемости к интенсивным нагрузкам, а также к длительной работе средней мощности;
- снижение силы основных нервных процессов со значительным преобладанием тормозного над возбуждательным.

Наблюдение за внешним видом, поведением, наглядным проявлением изменений функций, дало нам возможность по ряду признаков судить как о состоянии организма, так и об овладении занимающимися спортивными навыками, отчасти о тренированности, проявлению выносливости и о наступлении перетренированности. Для оценки степени утомления по внешним признакам, поведению, изменению функций организма после занятий, соревнований или выполнения отдельных упражнений, мы использовали таблицу субъективных симптомов утомления после тренировочных нагрузок различной величины (по Д. Харре).

Одним из условий эксперимента являлось применение интервального метода тренировки при развитии избыточного утомления мы использовали серийный вариант интервального метода, а также варьировали длину дистанции, например, вместо серии 8x200 м предлагалась серия 100 + 200 + 300 + 300 + 200 + 100 м или 300 + 250 + 200 + 150 + 100 м.

Интервалы отдыха были такими, чтобы спортсмен чувствовал себя готовым к последующей работе. Заполнялись интервалы обычной ходьбой или медленным бегом (трусцой). Исключительно в сочетании с средствами восстановления



работоспособности слабослышащих спортсменов экспериментальной группы. Поэтому, по результатам анализа научно-методической литературы нами был составлен наиболее полный перечень основных средств восстановления спортивной работоспособности. Выбор применяемых нами средства восстановления, таких как теплый, горячий и контрастный душ, тонизирующие растирания, ванны - эвкалиптовые, хвойные, соленая и теплая обычная, к нашему глубокому сожалению, определялся не степенью эффективности, а лишь степенью доступности, оснащенностью материально-технической базы в месте проведения эксперимента.

В конце эксперимента мы провели повторное тестирование испытуемых обеих групп, что позволило нам судить о динамике изменения результатов в контрольной и экспериментальной группах, а также выявить более эффективную методику для развития специальной выносливости у слабослышащих юных спринтеров.

Предполагалось, что практическое применение разработанной нами методики будет способствовать более высокому уровню развития скоростной выносливости.

Результаты исследования. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности юношей экспериментальной и контрольной групп до начала эксперимента показал, что между ними отсутствуют достоверные различия в результатах всех проводимых тестов ($P < 0,05$). Достоверность различий определялось по критерию Стьюдента (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение показателей скоростной выносливости контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента (n=7)

Вид теста	Группы	M	m		%	t	p
Бег 150 м, сек	КГ	20,37	0,1	0,6	0,29	0,3	>0,05
	ЭГ	20,32	0,1	0,5			
Бег 400 м, сек	КГ	56,5	0,34	1,2	0,55	0,7	>0,05
	ЭГ	56,8	0,29	1,1			
Бег 600 м, сек	КГ	1.35,1	0,03	0,1	0,56	0,1	>0,05
	ЭГ	1.34,4	0,03	0,1			
Коэффициент выносливости	КГ	4,79	0,05	0,2	0,48	0,2	>0,05
	ЭГ	4,77	0,08	0,3			

На завершающем этапе эксперимента снова было проведено тестирование в исследуемых группах. Материалы эксперимента были обработаны методами математической статистики, и отражены в таблице 2-4.

Таблица 2

Сравнение показателей скоростной выносливости контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента (n7)

Вид теста	Группы	M	m		%	t	p
Бег 6 мин. (м)	КГ	1585	63,8	230,2	1,54	0,3	>0,05
	ЭГ	1610	71,2	256,6			
Бег 400 м, сек	КГ	55,9	0,42	1,5	4,02	3,8	<0,05
	ЭГ	53,8	0,38	1,4			
Бег 600 м, сек	КГ	1.33,6	0,36	1,3	2,46	4,4	<0,05
	ЭГ	1.31,5	0,34	1,2			
Коэффициент выносливости	КГ	4,71	0,01	0	2,22	2,9	<0,05
	ЭГ	4,61	0,4	0,1			



Таблица 3

Изменение показателей скоростной выносливости контрольной группы в процессе эксперимента (n=7)

Вид теста	Группы	М	%	t	p
Бег 400 м, сек	До	56,5	1,11	1,3	>0,05
	После	53,8			
Бег 600 м, сек	До	1,35,1	1,73	1,6	>0,05
	После	1.34,6			
Коэффициент выносливости	До	4,79	1,73	0,6	>0,05
	После	4,71			

Таблица 4

Изменение показателей скоростной выносливости экспериментальной группы в процессе эксперимента (n=7)

Вид теста	Группы	М	%	t	p
Бег 400 м, сек	До	57,8	5,76	5,2	<0,05
	После	54,8			
Бег 600 м, сек	До	1,34,4	3,43	5,9	<0,05
	После	1.31,5			
Коэффициент выносливости	До	4,77	3,47	1,7	<0,05
	После	4,61			

Показатели в беге на 400м, 600м и у испытуемых обеих групп на начало эксперимента не имели существенных различий ($P>0,05$), но после проведения эксперимента различия составили: в беге на 400 м - 4,02% ($P<0,05$), в беге на 600 м – 2, 46% ($P<0,05$). Разница в коэффициенте выносливости между контрольной и экспериментальной группами составила 2,22% ($P<0,05$). Это говорит о том, что интервальный метод эффективнее влияет на развитие специальной выносливости.

Так, показатели теста в беге на 400 м у испытуемых контрольной группы к концу эксперимента существенно не изменились: 56,5 с в начале и 55,9 с в конце эксперимента. Прирост результатов составил 0,6 с или 1,11%. В то же время прирост результатов в экспериментальной группе составил 56,8 с в начале и 53,8 с в конце эксперимента, улучшение на 3,0 с или на 5,76%. Заметно существенное превосходство экспериментальной группы, различия достоверны ($<0,05$).

Результат в беге на 600 м в контрольной группе изменился, но незначительно: с 1,30,1 с в начале и 1,28,6 с в конце эксперимента. Прирост составил 1,5 с или 1,73 %. В экспериментальной группе этот же показатель равен 1,29,4 с в начале и 1,26,5 с в конце, прирост составил 2,9 с или 3,43%. Различия в приростах результатов в группах в конце эксперимента достоверны ($<0,05$).

Коэффициент выносливости в контрольной группе практически не изменился: с 4,79 в начале эксперимента до 4,71 - в конце, что составило 1,73%, тогда как в экспериментальной он возрос с 4,77 до 4,61, или 3,47% ($<0,05$).

Реализация средств и методов по улучшению скоростной выносливости у слабослышащих юношей 15-16 лет была завершена. Эффективность разработанного комплекса подтвердилась не только положительной динамикой результатов экспериментальной группы, но и значительным превосходством результатов тестирования экспериментальной группы над показателями испытуемых контрольной группы.

Выводы.

1. Исходя из опросов и педагогических наблюдений, мы выяснили, что наиболее эффективными методами развития скоростной выносливости у слабослышащих



юношей на короткие дистанции являются: повторный, интервальный, темповый, контрольный, тактический методы и метод «до отказа». Среди средств выделяют: медленный длительный бег, длительный кроссовый бег, темповый кроссовый бег, фартлек, бег с ускорениями.

2. Среди методов контроля за развитием скоростной выносливости у слабослышащих юношей 15-16 лет можно отметить педагогические наблюдения, подсчет пульса во время тренировки, определение субъективных симптомов утомления после тренировочных нагрузок различной величины по методике Д. Харре.

3. Проведение тестирования уровня развития скоростной выносливости в конце эксперимента подтвердил эффективность разработанных нами средств и методов. Результаты в экспериментальной и контрольной группе имели достоверные различия ($P < 0,05$). Таким образом, разработанные нами экспериментальные средства и методы по развитию скоростной выносливости слабослышащих юношей дает возможность вскрыть дополнительные резервы в подготовке занимающихся и улучшению тестовых показателей в беге на 400 м. Использование интервального метода в сочетании с средствами восстановительных мероприятий позволило нам без увеличения общего времени занятий добиться улучшения скоростной выносливости, о чем свидетельствуют результаты эксперимента.

Список литературы

1. Дедковский С.М. Скорость и выносливость. М.: Просвещение, 2015. 276 с.
2. Доронин А.М., Титулов Р.В. О специфичности скоростно-силовых способностей у юношей-учащихся средних специальных учебных заведений // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2015. № 11 (33). С. 19-21.

УДК 371.96

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СРЕДСТВАМИ ИГРОВОГО МЕТОДА

¹Чепурная К.В., ²Дронь А.Ю.

¹Сургутская школа для детей с ОВЗ, г. Сургут, Россия

²Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема коррекции психофункционального состояния детей младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями средствами игрового метода. Проанализированы характерные особенности детей с умственной отсталостью. Выявлена и обоснована необходимость коррекции психофункционального состояния средствами игрового метода. На основе проведенного исследования были подобраны методы и средства коррекции.

Ключевые слова: коррекция, интеллектуальные нарушения, игровой метод

CORRECTION OF PSYCHO-FUNCTIONAL STATE OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES BY MEANS OF GAME-BASED METHODS

¹Chepurnaya K. V., ²Dron A. U.

¹Surgut School for Children with Health Limitations, Surgut, Russia

²Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

Abstract. The article deals with the problem of correction of psycho-functional state of primary school age children with intellectual disabilities by means of game-based methods. The characteristic features of children with mental retardation are analyzed. The necessity of



correction of a psycho-functional state by means of game-based methods is determined and proved. Based on the research results methods and means of correction are selected.

Key-words: correction, intellectual disorders, game-based method

Актуальность. Инновационные процессы в современном обществе затрагивают изначально систему школьного образования, как первую ступень раскрытия способностей ребенка [1, 2]. Переход на новый, качественный уровень образования не может осуществляться без создания инновационных технологий и поиска эффективных методов проведения занятий физической культуре у школьников с интеллектуальными нарушениями с целью улучшения психоэмоционального состояния. Он заключается в создании эффективных методик по проведению коррекционной работы с дошкольниками с интеллектуальными нарушениями.

Проблема здоровья у школьников – актуальная тема для исследования в современном обществе. Состояния здоровья детей не соответствует оптимальным группам здоровья по данному контингенту, но стоит отметить, что нельзя недооценивать факт проживания на севере, который влияет на здоровье не только взрослых, но и детей, проживающих на данной территории.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность коррекции психофункционального состояния детей с интеллектуальными нарушениями средствами игрового метода.

Методы исследования: изучение научно-методической литературы и анализ интернет источников, педагогическое наблюдение, тестирование психофункционального состояния детей младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями.

Организация исследования. Исследование проходило на базе Казенное общеобразовательное учреждение Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В исследовании приняли участие 20 учеников младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями Исследование проводилось в три этапа:

I этап (сентябрь 2017г.). Был посвящен изучению и анализу психологической и педагогической литературы по теме исследования, определению проблемы и актуальности, формулированию цели и гипотезы исследования, разработке задач намеченной работы.

II этап (октябрь 2017 г. – апрель 2018 г.). На данном этапе нами осуществлялась проверка выдвинутой гипотезы исследования. С испытуемыми проводили исследования по определению уровней психофизического состояния, учащихся младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями. Разрабатывались средства физической культуры для коррекции психофизического состояния учащихся младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями, которые применялись на протяжении всего учебного года на уроках физической культуры с требованием школьной программы и годовым планированием. Комплекс специальных упражнений был составлен в соответствии с разделом: гимнастики (общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика), спортивные игры и легкой атлетики (эстафеты, беговые элементы, метание теннисного мяча вдаль). Особенность данного этапа заключается в том, что все упражнения применяются на развитие координационных способностей и способны осуществлять коррекцию согласованности движений, восприятия пространства и времени, равновесия, мелкой моторики, ритмичности движений, а также простой и сложной реакции на свет и звук.

III этап (май 2018г.). Осуществлялась математическая обработка полученных ре-



зультатов, обобщали и описывали результаты исследования, формулировали выводы.

Результаты исследования. Из таблицы видно, что все результаты испытуемых экспериментальной группы являются достоверными и значительно отличаются от показателей учеников контрольной группы. После применения средств физической культуры у учащихся экспериментальной группы, произошли улучшения в тех результатах, которые в начале эксперимента имели низкий уровень (простая и сложная сенсомоторная реакция; длительность индивидуальной минуты, воспроизведение длительности временного интервала, заполненного звуковым стимулом; отмеривание отрезков).

Из выше перечисленных результатов следует, что при помощи специальных упражнений, которые выполнялись совместно с показом, рассказом, а также игровым методом, у учеников младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями развития улучшились следующие показатели: внимание, чувство ритма, согласованность движений, чувство равновесия, зрительная и слуховая память, реакция на свет и звук, а также восприятие расстояния. Это означает, что у учащихся преобладает хорошая произвольная реакция, а также устойчивые индивидуальные особенности, величина которых, имеет большое значение при стартовом сигнале. Значительно улучшилась реакция на упреждение события, сила которой зависит от скорости движения объекта. У учеников закрепилось умение дифференцировать сигналы, зависящие от разнообразия возможного изменения обстановки, которые играют большую роль в факторах предвосхищения ситуации и реакции не столько на само движение, сколько на подготовительные действия к нему. Также наблюдаются улучшения при восприятии времени и ориентировании в нём.

Таблица

Сравнение абсолютных показателей психофункционального состояния учащихся младшего школьного возраста экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента (n=20)

Тесты	M±σ		t статистика	t критич.	P
	ЭГ	КГ			
Время реакции на свет (с)	0,305±0,04	0,373±0,08	2,822	1,734	p≤0,05
Время реакции на звук (с)	0,375±0,03	0,426±0,06	3,814	1,734	p≤0,05
Определение времени реакции на движущийся объект (РДО) (с)	0,207±0,07	0,252±0,07	1,878	1,734	p≤0,05
Определение времени реакции выбора (с)	0,446±0,05	0,492±0,04	3,031	1,734	p≤0,05
Определение длительности индивидуальной минуты (с)	47,82±6,05	42,83±5,55	2,664	1,734	p≤0,05
Оценка угловой скорости движения	15,03±8,19	42,83±5,55	1,793	1,734	p≤0,05
Световой стимул (мс)	71,1±15,5	82,8±15,08	1,948	1,734	p≤0,05
Звуковой стимул (мс)	22,99±4,48	22,99±4,48	2,130	1,734	p≤0,05
Оценка величины предъявляемых отрезков (у.е.)	28,83±9,60	34,70±8,53	2,181	1,734	p≤0,05
Отмеривание отрезков (у.е.)	35,34±10,5	43,26±6,97	3,416	1,734	p≤0,05
Узнавание предъявляемых отрезков	0,31±0,59	1,0±1,70	1,828	1,734	p≤0,05

Подводя итоги экспериментальной работы, подчёркиваем, что предложенные нами средства физической культуры по улучшению психофизического состояния яв-



ляются эффективными, так как у учащихся младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями развития, наблюдаются улучшения в результатах.

Выводы.

1. В процессе эксперимента осуществлялось изучение основного направления и темы исследования, рассматривались особенности детей с интеллектуальными нарушениями, а также их психофизические и физические особенности. Основное внимание было уделено коррекции психофизического состояния учащихся младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями.

2. В процессе эксперимента нами были определены уровни психофизического состояния учащихся старшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями. В начале эксперимента, низкие результаты наблюдались в простой и сложной сенсомоторной реакции, где ученикам необходимо было реагировать на звуковой и световой сигналы, а также дифференцировать их. Это означает, что у учащихся младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями присутствует слабая направленность внимания и восприятия. Также определили уровень физической подготовленности. В группах, наблюдаются низкие результаты в физических показателях. Это означает, что у учеников с интеллектуальными нарушениями слабо развиты кондиционные качества.

3. В процессе исследования нами были подобраны методы и средства коррекции психофункционального состояния по средствам игрового метода детей младшего школьного возраста с нарушением интеллекта, было разработано содержание методики. По результатам тестов после внедрения наших средств и методов, все показатели в экспериментальной группе изменились на достоверном уровне ($P < 0,05$).

4. На основе результатов эксперимента мы обосновали необходимость внесения корректировки непосредственно в образовательную деятельность по физической культуре для улучшения психофизического состояния учеников и физической подготовки. Чтобы проверить эффективность средств, мы провели повторное исследование в конце эксперимента. На заключительном этапе, уровень психофизического состояния учеников экспериментальной группы показал достоверность результатов, что подтвердило эффективность исследования

Список литературы

1. Андреева К.А. Коммуникативные способности школьников с умственной отсталостью / К.А. Андреева // Молодой ученый. 2014. №2. С. 715-718.
2. Антонюк С.Д., Стрекалов А.С. Развитие двигательных и познавательных способностей у детей 5-7 лет с умственной отсталостью на основе сопряженного воздействия. Тамбов: Психолого-педагогический журнал Гаудеамус, 2012. С. 93-102.

УДК 376.23

ПЛАВАНИЕ КАК МЕТОД АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Чинченкова О.П., Зотин В.В.

Сибирский государственный университет науки и технологий, г. Красноярск, Россия

Аннотация. В настоящее время увеличивается число детей, которые имеют отклонения в состоянии здоровья, поэтому во многих образовательных учреждениях вводится адаптивная физическая культура. В данной статье рассмотрены основные проблемы развития адаптивной физической культуры. Также рассмотрено влияние плавания как метода адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: адаптивная физкультура, плавание, здоровье.



SWIMMING AS THE METHOD OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Chinchenkova O.P., Zotin V.V.

Siberian State University of Science and Technologies, Krasnoyarsk, Russia

Abstract. At present, the number of children who have health problems is increasing, therefore, adaptive physical education is introduced to many educational institutions. In this article the key problems of development of adaptive physical education, as well as the benefits of swimming as a method of adaptive physical education, are considered.

Key-words: adaptive physical education, swimming, health.

Введение. Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [2].

Стоит отметить, что адаптивная физическая культура значительно отличается от других дисциплин. Основным отличием от других дисциплин является то, что процесс адаптивной физической культуры в основном направлен на реабилитационную сферу, улучшение состояния здоровья людей.

Адаптивная физическая культура совмещает в себе минимум три крупных области знания – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику [4].

У человека с отклонениями в физическом здоровье адаптивная физкультура формирует [3]:

- потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни;
- способность к преодолению физических нагрузок;
- стремление к улучшению умственной и физической работоспособности;
- желание улучшать свои личностные качества.

Главной задачей, которую ставит перед собой адаптивная физическая культура, является максимальное развитие человека, поддержание его психофизического состояния, улучшение душевного состояния человека и воспитание у него потребности в саморазвитии. Также, необходимо формировать у занимающихся осознанное отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии. Поэтому, специалисты в этой области должны точно знать имеющиеся недостатки занимающихся и разрабатывать необходимые процедуры по коррекции их основных дефектов. Построение образовательного процесса по адаптивной физической культуре требует от учебных заведений специальную материальную базу, а от педагога требуется компетентность, профессионализм, а также умение находить индивидуальный подход к каждому студенту. Для педагога важно правильно подобрать лечебную программу для занимающегося, ведь неправильно подобранная нагрузка может навредить здоровью и привести к весьма неблагоприятным последствиям.

Однако, в настоящее время внедрение адаптивной физической культуры имеет слабые стороны. Во-первых, в большинстве учебных заведений отсутствуют специалисты, которые могли бы грамотно выстроить учебно-тренировочный процесс, также нет системы обмена опытом специалистов по адаптивной физической культуре. Во-вторых, нет четкой системы теории и практики адаптивной физической культуры. В-третьих, нет развитой инфраструктуры адаптивного спорта, а также низкий уровень финансирования данной области.



Основной задачей адаптивной физической культуры должно быть ее совершенствование с научной точки зрения [2]. Совершенствование должно основываться на современных принципах педагогики, биологии и медицины, а также должно осуществляться повышение квалификации кадров по современным спортивно-педагогическим технологиям.

В Сибирском государственном университете студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, занимаются по отдельной программе и состоят в специальной медицинской группе. Основной целью объединения студентов в данную группу, является улучшение физического состояния с помощью определенных методов плавания и лечебной гимнастики на воде.

Именно вода оказывает воздействие на двигательный аппарат, для поддержания тела на поверхности воды при поднятой голове требуется усиление каждой руки 300-400 г.. При плавании это усилие возрастает в несколько десятков раз увеличивая силу мышц, действуя на все кожные покровы, вода одновременно повышает электрическую активность биотоков напряжения, заставляя все нервные клетки работать в полную силу.

Плавание благотворно влияет на организм человека в целом, создает благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы, так как наличие воды позволяет выполнять физические нагрузки в антигравитационных условиях, благодаря этому на тело не оказывается дополнительная нагрузка. В ходе различных научных исследований было выявлено, что сердце людей, которые регулярно занимаются плаванием более выносливо, чем у остальных.

Плавание также оказывает положительное влияние и на опорно-двигательную систему. Так как нагрузки на опорно-двигательный аппарат так же, как и на сердечно-сосудистую систему, в воде распределяются более оптимально в отличие от нагрузок, которые осуществляются на суше. Объясняется это тем, что в воде на тело человека действует выталкивающая сила [1].

Благотворно плавание влияет и на скелет человека, помогая справиться со многими проблемами в данной области, начиная от исправления осанки и закачивая лечением серьезных заболеваний ОДА.

При регулярных занятиях плаванием формируется крепкий мышечный корсет, который позволяет закрепить позвоночный столб в естественном прямом положении, что способствует формированию правильной осанки, также регулярные занятия благотворно влияют на органы дыхания и нервную систему людей. Медики отмечают, что под влиянием систематических тренировок центральная нервная система более совершенна регулирует работу сердца, благодаря этому увеличивается ударный объем сердца. Во время плавания минутный объем может повышаться до 8-10 л крови [5].

Для того, чтобы убедиться в положительном влиянии плавания на организм человека, было принято решение обратиться к студентам специальной медицинской группы. Большинство из них отмечало улучшение самочувствия, осанки, многие заметили, что перестали страдать одышкой, некоторые заметили, что стали более выносливы.

Заключение. Подводя итог, можно сказать, что плавание способствует оздоровлению организма в целом, оказывая лечебное воздействие на каждую систему в организме человека. Плавание положительно влияет на физические качества человека. В качестве адаптивной физической культуры плавание является самым лучшим оздоровительным методом, позволяя корректировать основные дефекты осанки, плавание способствует лечению заболеваний ОДА, улучшению сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Список литературы

1. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья. К.: Здоровья, 1988. 136 с.



2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2000. 240 с.
3. Зотин В.В. Применение лечебного плавания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата // Наука, образование и инновации: сб. тр. междунар. науч. практ. конф. Уфа, 2016. С.71-73.
4. Зотин В.В., Мельничук А.А. Адаптивная физическая культура как средство комплексной реабилитации инвалидов // Инновационное будущее педагогики и психологии: сб. тр. Междунар. науч. практ. конф. Уфа, 2015. С. 29-32.
5. Темкин И.Б. Физические упражнения и сердечно сосудистая система. М.: Высшая школа, 1974. 192 с.

УДК 616.831-005:615

МОДЕЛИРОВАНИЕ АЛГОРИТМА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНОГО, ПЕРЕНЕСШЕГО МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ

Юденко И.Э., Долгодворова А.Е.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Рассматривается вопрос моделирования алгоритма реабилитационных мероприятий с больными, перенесшими мозговую инсульт. Представлены результаты изучения архивных документов и отчетов отделения нейрореабилитации за последние пять лет.

Ключевые слова: медицинская реабилитация, физическая реабилитация, острое нарушение мозгового кровообращения, алгоритм, моделирование.

MODELING THE INDIVIDUAL REHABILITATION PLAN FOR A CEREBRAL STROKE PATIENT

Yudenko I.E., Dolgodvorova A.E.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The paper considers the problem of modeling rehabilitation measures plan for patients who suffered cerebral stroke. The results of studying archival documents and reports of the Department of Neurorehabilitation over the past five years are presented.

Key-words: medical rehabilitation, physical rehabilitation, acute cerebrovascular accident, algorithm, modeling.

Введение. Высокая распространенность заболеваний цереброваскулярного бассейна дает право считать острые нарушения мозгового кровообращения одним из решающих факторов высокой инвалидизации населения. По этой причине становятся немощными и нетрудоспособными 80% больных, причём примерно в 25% случаев такие пациенты нуждаются в постоянном уходе со стороны близких и общества [2].

Такое заболевание как острое нарушение мозгового кровообращения, способствует нарушениям координационного мышечного баланса [3]. В результате длительного сохранения неправильного положения тела в мышечно-связочном аппарате возникают стойкие нарушения вторичного характера. Пациенты, у которых снижена моторная функции руки, становятся значительно ограниченными в своей повседневной социальной и бытовой жизнедеятельности. Поэтому у пациентов, перенесших мозговую инсульт, наряду с восстановлением мобильности и движений в руке, одним из ключевых условий реабилитации является возвращение их к бытовой, трудовой и профессиональной деятельности.

Научно и методически обоснованная система реабилитации больных экономически выгодна обществу. Она способствует сокращению сроков временной нетрудо-



способности, предупреждает неблагоприятный исход и инвалидность, продлевает больному жизнь в социуме. Основной задачей реабилитации как таковой является восстановление психосоматического здоровья, общей и специальной работоспособности больных после перенесенных заболеваний и повреждений [4].

В процессе реабилитации больных после перенесенного мозгового инсульта применяется сложная группа медицинских, психологических и физиотерапевтических воздействий. Устранение физических дефектов достигается с помощью таких мероприятий как: кинезотерапия, роботизированная и механотерапия, эрготерапия и гидрореабилитация. Одним из новейших методов реабилитации является восстановительная терапия биологической обратной связью. Именно данный комплексный подход позволяет обеспечить наиболее ранний подход к лицам, перенесшим мозговую инсульт.

Актуальность проблемы доказывает необходимость разработки вопроса, связанного с моделированием двигательных реабилитационных мероприятий с больными, перенесшими мозговую инсульт.

Цель исследования – изучить состояние вопроса и смоделировать алгоритм реабилитационных мероприятий с больными, перенесшими мозговую инсульт.

Организация исследования. Настоящие исследования проводились в 2017-2018 году. Нами собирался и анализировался научный, архивный и методический материал. Определялась экспериментальная база для проведения исследования, формировался контингент обследуемых пациентов и изучались методики, проводилась непосредственная работа с пациентами. Исследование проходило в Окружном центре нейрореабилитации и патологии речи (далее центр) на базе Бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа-Югра «Сургутская клиническая травматологическая больница».

Результаты исследования. Принцип непрерывности программы нейрореабилитации заключается в том, что восстановительное лечение начинается с этапа возникновения болезни до полного возвращения человека в социум. Как отмечено в работе Ю.Г. Герцик «...ее комплексность предполагает всеобъемлющий учет всех ее составляющих – медицинскую, психологическую, социальную и профессиональную реабилитацию» [1]. Основное направление реабилитации после нарушения мозгового кровообращения заключается в максимально раннем начале реабилитационных мероприятий. Их начинают проводить с первых дней заболевания, тем самым помогая ускорить процесс реабилитации и сделать более полным восстановление нарушенных функций. Комплексная реабилитация, должна начинаться еще в специализированном неврологическом отделении и продолжаться в реабилитационном центре. В восстановительном процессе должны принимать участие, как сами больные, так их близкие.

Восстановление двигательных функций происходит как правило в первые 48 часов, а затем и последующих шести месяцев после перенесения нарушения мозгового кровообращения. Именно во второй период наиболее эффективно проведение интенсивной двигательной реабилитации. Для осуществления систематической комплексной реабилитации наиболее эффективна модель, состоящая из трех звеньев поэтапного восстановительного лечения (рис.).

Комплексность реабилитации состоит в использовании не одной, а нескольких методик реабилитации, направленных на преодоление возникшего дефекта (рисунок 2). При двигательных нарушениях реабилитационный комплекс включает различные методы кинезотерапии (лечение положением, пассивную и активную гимнастику, обучение ходьбе и навыкам самообслуживания, занятия на аппаратах биоуправления с обратной связью), электростимуляцию, бытовую реабилитацию с элементами трудотерапии, методики, направленные на снижение спастичности мускулатуры.

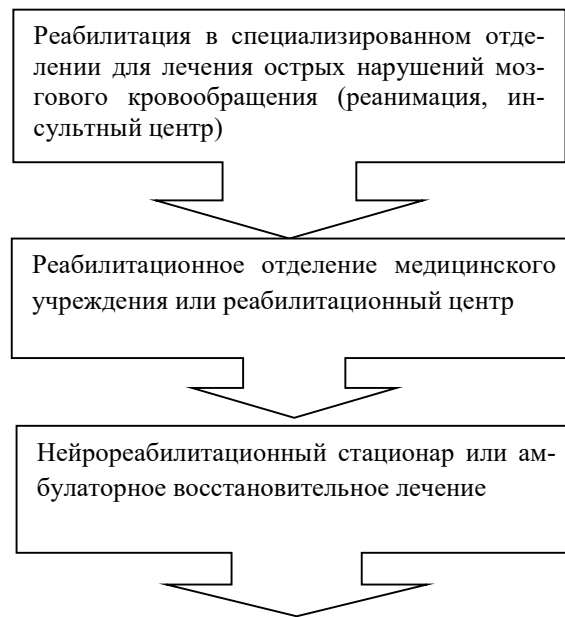


Рис. 1. Алгоритм поэтапной реабилитации больных

После острого нарушения мозгового кровообращения при спастических параличах у больного наблюдается отсутствие произвольных движений, повышается мышечный тонус, происходит повышение всех сухожильных рефлексов и возникают непроизвольные содружественные движения. Так, при движении здоровой конечности точно такое же движение воспроизводит паретичная конечность и наоборот. Так, пораженная нижняя конечность повторяет движение верхней конечности (например, сгибание руки вызывает сгибание одноименной ноги). Необходимо помнить и то, что физическое перенапряжение, стрессы и нервное напряжение, утомление пациента и некомфортная холодная температура, ухудшают способность к выполнению движения.

Существует несколько методических приемов, которым рекомендуется придерживаться во время проведения реабилитационной кинезиотерапии:

- применение лечения положением и использование пассивных физических упражнений необходимо начинать как можно раньше, практически с первых дней болезни;
- пассивные физические упражнения для разрабатываемого сустава выполнять в полном объеме движений и в тех направлениях, в которых движется данный сустав;
- все движения осуществлять осторожно, в медленном темпе, что соответствует требованиям, вытекающим из особенностей состояния мускулатуры больного. При плавном и медленном растяжении мышечный тонус может значительно снизиться, что позволяет увеличить амплитуду движения в парализованной конечности, но, если мышцу растянуть излишне сильно и резко, она может в ответ на это сильно сжаться или ответить болезненным сокращением;
- разработку суставов необходимо проводить в направлении от центра к периферии, то есть в следующей последовательности: плечевой, локтевой, лучезапястный суставы и пальцы руки;
- объем и темп физических упражнений увеличивают постепенно;
- движения в каждом суставе лучше проводить отдельно, не включая в работу другие, для этого необходимо обхватить парализованную конечность одной рукой выше разрабатываемого сустава, а другой - ниже этого же сустава.

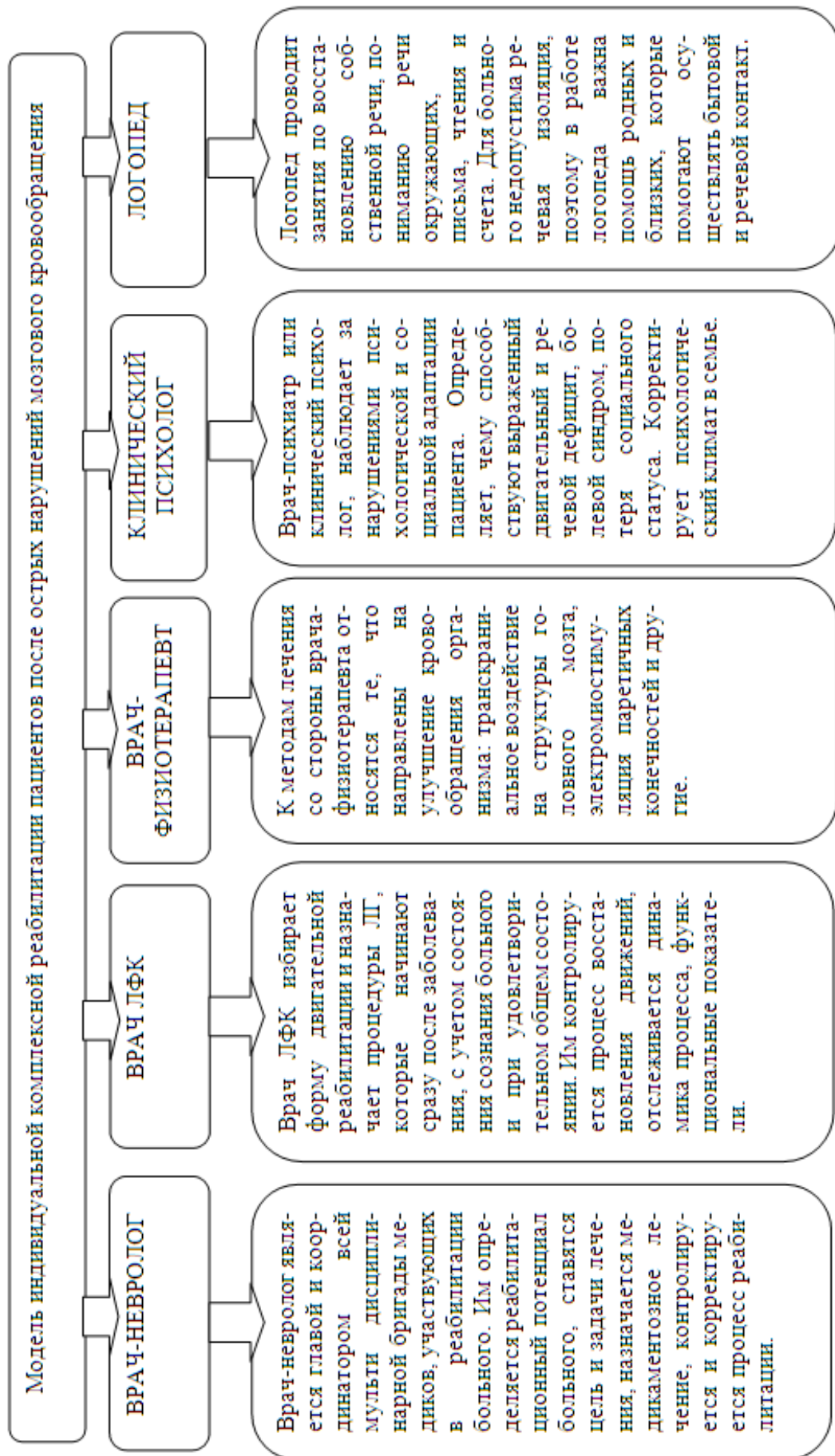


Рис 2. Модель индивидуальной комплексной реабилитации больного, перенесшего мозговой инсульт



В процессе программы восстановительного лечения учитывается характер и степень тяжести инсульта, состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также многое другое. Реабилитация больных перенесших мозговой инсульт проводят согласно четырем этапам восстановления. На первом этапе реабилитации все усилия направляются на восстановление пострадавших функций и от всех специалистов лечения и самого больного требуется большое количество усилий. Здесь важное место занимает лечебная физическая культура, которая одним из важнейших условий реабилитации ставит удерживание строго дозированных усилий, постепенное увеличение нагрузки без утомления пациента. Реабилитационные задачи, характеризующие данный этап, следующие: повышение общего тонуса организма пациента; выработка активных движений; предупреждение стойких двигательных расстройств и контрактур; борьба с повышением мышечного тонуса и синкинезиями; профилактика осложнений, связанных с вынужденной гиподинамией; выявление и стимулирование изолированного сокращения парализованных конечностей; восстановление и компенсация двигательных навыков.

На втором этапе реабилитации главными становятся задачи, определяемые реабилитационной программой с учетом имеющихся отклонений и изменений, а также задачи психологической, моторной и социальной активации больных. В режиме дня предусматриваются многократные занятия физическими упражнениями в виде утренней гигиенической гимнастики, лечебной гимнастики и самостоятельных занятий. Они проводятся в сочетании с различными методиками массажа, тренировкой, направленной на активное расслабление и локальную стимуляцию изолированных мышечных групп паретичных конечностей. По мере увеличения двигательной активности пациента в комплексное реабилитационное лечение добавляется обучение и тренировка навыкам самообслуживания и элементам бытовой и эрготерапии. Важна здесь и психотерапевтическая помощь, коррекция, направленная на смягчение и устранение невротических расстройств, затрудняющих восстановление пациента. Индивидуальная реабилитационная программа состоит из специально разработанных психотерапевтических режимов, в том числе создания психотерапевтической среды в семье. Активно используется эрготерапия, которая включает восстановление бытовых навыков и самообслуживания, а также профессиональной ориентации.

На третьем этапе восстановления постинсультных больных необходимо начинать проведение процедур гидротерапии. Физические упражнения в теплой воде и лечебное плавание эффективны для постинсультных больных. Теплая и комфортная вода (36-37⁰) способствует снижению мышечного тонуса, снижает тугоподвижность суставов, активизирует трофику тканей и усиливает кровообращение. При хорошем состоянии сердечно-сосудистой системы больного в условиях санаторно-курортного лечения или реабилитационного центра применяют массаж и бальнеотерапию.

Четвертый этап реабилитации является важным звеном восстановительного лечения больных, перенесших инсульт. Основными направлениями этого периода работы с больными является: закрепление положительных сдвигов, достигнутых в условиях стационарной реабилитации и ликвидация последствий заболевания (парезы, параличи, расстройства речи); предупреждение возможных рецидивов нарушений мозгового кровообращения; дальнейшее повышение физической и психической активности больного и адаптационных возможностей организма.

На всех трех этапах восстановления в полной мере используются разнообразные методы физиолечения: лечебный электрофорез с йодом и бромом, различные виды токов, микроволновая терапия, электромиостимуляция.

Таким образом, кроме медикаментозной терапии, основными составляющими реабилитации пациентов, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения, являются – физиотерапия, физическая реабилитация (кинезотерапия и массаж), логопедические заня-



тия по восстановлению речи и психотерапевтические процедуры. На основании медицинского протокола лечения нами смоделирован алгоритм реабилитационных мероприятий с больными, перенесшими мозговую инсульт. Данный алгоритм включает восстановление функционального состояния пациентов посредством лечебной физической культуры и массажа, психологической и социальной активации больных. Алгоритм направлен на закрепление положительных сдвигов, ликвидацию последствий заболевания, предупреждение повторных нарушений мозгового кровообращения и дальнейшее повышение адаптационных возможностей организма к бытовому самообслуживанию, трудовой и общественной деятельности.

Список литературы

1. Герцик Ю.Г., Иванова Г.А., Суворов А.Ю. Методики и аппаратура для активно-пассивной механотерапии в здоровьесберегающих технологиях // Гуманитарный вестник. 2013. вып. 4.
2. Ключков А.С., Черникова Л.А. Робототизированные и механотерапевтические устройства для восстановления руки после инсульта // Русский медицинский журнал. 2014. №22. С. 1589.
3. Скворцова В.И. Основы ранней реабилитации больных с острым нарушением мозгового кровообращения: учебно-методическое пособие по неврологии для студентов медицинских вузов. М.: Литтерра, 2006.
4. Тицкая Е.В., Антипова И.И., Левицкая Т.Е., Барабаш Л.В. Метод биологической обратной связи как фактор повышения эффективности комплексной реабилитации лечебными физическими факторами спортсменов высокой квалификации после артроскопической менискэктомии // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2015. №5 (131).

УДК 376.33:371.7

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В СУРГУТСКОЙ ШКОЛЕ-САД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Юденко И.Э., Зуб А.А.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Рассматриваются вопросы изучения ряда показателей физического здоровья глухих школьников, обучающихся в Сургутской школе-сад для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Представлены результаты инструментального исследования, которые позволят в дальнейшем разработать алгоритм выполнения физических упражнений, для повышения показателей физической и функциональной подготовленности.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, физическое здоровье, глухие дети, школьники.

STUDY OF PHYSICAL HEALTH INDICATORS OF CHILDREN ATTENDING SURGUT SCHOOL-KINDERGARTEN FOR STUDENTS WITH DISABILITIES

Yudenko I.E., Zub A.A.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. This paper considers the issues of studying a number of physical health indicators of deaf schoolchildren studying at Surgut school-kindergarten for students with disabilities. The results of instrumental research are presented, which will allow developing an algorithm for doing physical exercises aimed at increasing physical and functional preparedness.

Key-words: adaptive physical education, physical health, deaf children, schoolchildren

Введение. Данные неправительственной и некоммерческой организации Всемирная федерация глухих (World Federation of the Deaf) указывают на то, что в мире насчитывается более тридцати миллионов человек с различными патологическими нарушениями слуха.



Известно то, что в 80 % случаев снижение и потеря слуха возникают на первом году жизни, и большинство родителей обнаруживают данную патологию у ребенка вскоре после ее возникновения [1]. Проблема глухого ребенка заключается в том, что снижение или полная потеря слуха в раннем возрасте, влечет к изменениям или полной потере речи, а это в свою очередь, вызывает ряд проблем социального характера [1]. Кроме того, выявлено, что у детей разнообразные поражения слуха сочетаются с отставанием в развитии не только речи, но и вегетативной, зрительной, двигательной, вестибулярной функций.

Проблема повышения результативности реабилитационных процессов с глухими и слабослышащими детьми в настоящее время имеет большую социальную значимость. Практически у всех детей со снижением или потерей слуха и речи существуют проблемы формирования двигательных навыков, это проявляется в сенсомоторных нарушениях, снижении основных двигательных функций. У таких детей наиболее уязвима тонкая моторика и четко прослеживается снижение и нарушение координационных способностей.

Адаптивное физическое воспитание должно занимать особое место в формировании и коррекции двигательной подготовленности детей, имеющих особенности в развитии, в частности глухих и слабослышащих [2]. Рационально подобранные двигательные действия нормализуют тонус коры головного мозга, снижают проявление вегетативных расстройств, максимально снижают различия в уровне развития двигательных навыков слышащих и глухих детей, повышают уровень координационных способностей.

Цель исследования – изучить показатели физического здоровья младших школьников, имеющих ограничения возможностей здоровья, и занимающихся физической культурой по адаптированной учебной программе.

Организация и методика исследования. Настоящее исследование проводилось на базе образовательного учреждения Сургутская школа-сад для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В качестве обследуемых были школьники, мальчики 7-8 лет с нарушениями слуха, разделенные на две группы экспериментальную и контрольную. Занятия по физической культуре проводились согласно Примерной программы по физическому образованию и воспитанию детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет.

На первом этапе исследования 2017-2018 учебного года формировался контингент исследования, собирался и анализировался теоретический материал, исследовались научные и методические литературные источники, полученные данные, подвергались статистической обработке и анализу.

Для изучения показателей физического здоровья тестировались следующие показатели: длина и масса тела, экскурсия грудной клетки, кистевая динамометрия правой и левой руки, жизненная емкость легких, систолическое и диастолическое артериальное давление, а также частота сердечных сокращений. Данные, полученные в результате эксперимента, сравнивали со стандартными величинами.

Результаты исследования. В таблицах 1 и 2 представлены показатели физического здоровья мальчиков, занимающихся уроками физической культурой, полученные в рамках предварительного эксперимента.

Результаты, полученные в ходе измерений, показывают, что средняя величина возраста у обеих группы равна $6,3 \pm 0,5$ лет.

Полученная средняя длины тела обследуемых нами мальчиков экспериментальной группы, составляет $118,4 \pm 5,1$ см. Стандартные величины длины тела мальчиков этого возраста, изученные нами, говорят о том, что рост мальчиков, находится в диапазоне «ниже среднего – средний». Мальчики контрольной группы немного выше ребят экспериментальной и их рост в среднем равен $120,6 \pm 4,8$ см, но и это подтверждает то, что диапазон данной величины тот же.



Таблица 1

Показатели физического здоровья мальчиков экспериментальной группы ($M \pm \delta$)

№	ФИО	Показатели физического здоровья											
		Возраст, лет	Экскурсия грудной клетки, см			Динамометрия, кг		ЖЕЛ, мл	САД, мм рт.ст.	ДАД, мм рт.ст.	ЧСС, уд/мин	Длина тела, см	Масса тела, кг
			вдох	выдох	покой	левая	правая						
1	Ф. Ф.	6	52	54	52	5	6	800	77	44	106	115	16,6
2	Г. М.	6	60	62	57	0	2	1000	77	66	80	113,5	18,5
3	З. А.	6	57	59	54	1	3	1000	84	65	90	116,5	17,3
4	М.М.	6	60	62	58	0	3	1000	91	66	72	117,5	20,3
5	М. П.	6	58	61	57	0	0	1000	90	65	70	117	17,6
6	О. М.	6	56	58	55	0	1	1000	80	58	104	121,5	18,7
7	Ш. Г.	7	70	72	67	6	9	1100	93	58	86	129,8	30,2
8	К. М.	7	58	61	59	5	5	1200	86	59	81	116,5	17,3
$M \pm \delta$		6,3±0,5	58,9±5,2	61,1±5,1	57,4±4,5	2,0±2,7	3,6±2,9	1012,5±112,6	84,8±6,3	60,1±7,1	86,1±13,4	118,4±5,1	19,6±4,4

Таблица 2

Показатели физического здоровья мальчиков контрольной группы ($M \pm \delta$)

№	ФИО	Показатели физического здоровья											
		Возраст, лет	Экскурсия грудной клетки, см			Динамометрия, кг		ЖЕЛ, мл	САД, мм рт.ст.	ДАД, мм рт.ст.	ЧСС, уд/мин	Длина тела, см	Масса тела, кг
			вдох	выдох	покой	левая	правая						
1	Б. С.	7	53	55	52	5	6	500	88	87	87	118,7	16,7
2	В. Р.	6	60	62	59	4	4	800	83	92	92	117	22
3	З. В.	6	58	60	55	2	8	800	88	90	90	119,2	18,9
4	К. М.	6	59	61	57	5	5	900	100	94	94	121,3	20,8
5	Л. К.	6	54	56	53	7	5	500	93	88	88	115	17,1
6	С. И.	7	58	60	55	7	7	1100	96	85	85	123,3	19,6
7	Т. И.	6	60	62	58	8	10	800	73	81	81	129,5	21,5
$M \pm \delta$		6,3±0,5	57,4±2,8	59,4±2,8	55,6±2,6	5,4±2,1	6,4±2,1	771,4±213,8	89,4±7,6	61,4±5,4	88,1±4,4	120,6±4,8	19,5±2,1

Средняя величина массы тела в экспериментальной и контрольной группах приблизительно одинакова и составляет $19,6 \pm 4,4$ и $19,5 \pm 2,1$ килограмм. Данный показатель находится в диапазоне «ниже среднего».

Частота сердечных сокращений в экспериментальной и контрольной группах не имеет сильного различия между собой и составляет $88,1 \pm 4,4$ и $86,1 \pm 13,4$ ударов в минуту. Данный показатель находится в возрастном диапазоне «норма».

Систолическое артериальное давление (САД) в экспериментальной группе составляет $84,8 \pm 6,3$ мм рт.ст., а в контрольной группе равен $89,4 \pm 7,6$ мм рт.ст. В нашем случае показатели систолического артериального давления «ниже нормы», которая должна соответствовать данному возрасту.

Диастолическое артериальное давление в обеих группах также практически не различается между собой и составляет $60,1 \pm 7,1$ и $61,4 \pm 5,4$ мм рт. ст. соответственно. Показатель ДАД соответствует возрастным нормам, находясь в диапазоне «минимум».

Кистевая динамометрия правой и левой рук детей в экспериментальной группе составляет $3,6 \pm 2,9$ и $2,1 \pm 2,7$ килограмм. Показатель не соответствует возрастным нормам и считается «низким». Тот же исследуемый критерий в контрольной группе равен $6,4 \pm 2,1$ кг правая рука и $5,4 \pm 2,1$ кг – левая. Также, как и в экспериментальной группе данный показатель находится в диапазоне «низкий».

Исследуя параметры окружности грудной клетки мальчиков экспериментальной



группы, выяснили, что окружность грудной клетки на вдохе равна $58,9 \pm 5,2$ сантиметрам - это «средний» результат, на выдохе - $61,1 \pm 5,1$ сантиметр, что характеризуется как «выше среднего», а в состоянии покоя окружность грудной клетки равна $57,4 \pm 4,5$ сантиметрам, и тоже считается как результат «ниже среднего». Те же исследования, проведенные в контрольной группе, показали нам следующие результаты: окружность грудной клетки на вдохе $57,4 \pm 5,8$ сантиметров, что является результатом «ниже среднего», на выдохе равна $59,4 \pm 2,8$ сантиметрам и находится в диапазоне «средний». В покое окружность равна $55,6 \pm 2,6$ сантиметрам и тоже является «низким» показателем.

Заключение. Углубленный ретроспективный анализ научных и учебно-методических источников, показал, что приобретенные нарушения слуха, которые возникают в онтогенезе жизни ребенка, зависят от разнообразных причин. Тяжелые нарушения слуха наступают обычно при поражении звуковоспринимающего аппарата (внутреннего уха, слухового нерва), в то время как легкая и средняя степень нарушения слуха могут проявиться при поражении лишь звукопроводящего аппарата (среднее ухо). Среди причин нарушения слуха у детей на первом месте стоят последствия острого воспаления среднего уха (острый средний отит). Поражение слуха в этих случаях обусловлено стойкими остаточными изменениями в среднем ухе, приводящими к нарушению нормальной подвижности барабанной перепонки и цепи слуховых косточек.

Во время исследования физического здоровья школьников младших классов с нарушением слуха мы изучили такие антропометрические показатели, как длина и масса тела, окружность грудной клетки, силу кисти правой и левой руки. Среди функциональных показателей рассматривались жизненная емкость легких, частота сердечных сокращений, систолическое и диастолическое артериальное давление. Данные, полученные в результате эксперимента, сравнивали как между собой, так и со стандартными величинами, представленными в научно-методической литературе.

Проанализировав полученные результаты можно утверждать, что школьники, обучающиеся в данном образовательном учреждении, отличаются от здоровых детей по многим показателям физического развития и функциональной подготовленности, которые мы исследовали в своей работе. При сравнении групп между собой данные показатели достоверных различий не имели.

Данные исследования позволят нам в дальнейшем разработать алгоритм применения специальных физических упражнений, которые, на наш взгляд, будут способствовать снижению проявлений вегетативных расстройств и максимально нивелируют различия в уровне развития двигательных навыков слышащих и глухих детей.

Список литературы

1. Байкина Н.Г. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков // Адаптивная физическая культура. 2002. № 4. С.14-19.
2. Юденко И.Э. Валеологические аспекты организации занятий физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе // Состояние и перспективы совершенствования общего физкультурного образования: мат-лы научн.-практ. конф. Тюмень, 1999.



УДК 378.172

**ИНВЕРСИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Юденко И.Э., Раева И.Ю.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Рассматриваются вопросы изменения физической подготовленности студенток, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу под воздействием статодинамических физических упражнений. Представлены результаты проведенного эксперимента.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, здоровье, статодинамические физические упражнения, физическая подготовленность, тестирование.

**INVERSION OF PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF FEMALE STUDENTS OF
A SPECIAL MEDICAL GROUP IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION**

Yudenko I.E., Rayeva I.Yu.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The paper considers the impact of static-dynamic exercises on physical fitness of female students assigned to a special medical group for health reasons. The results of the conducted experiment are presented.

Key-words: physical education, students, health, static-dynamic physical exercises, physical fitness, testing.

Введение. Т.Н. Семенкова в работе, анализирующей состояние здоровья учащейся молодежи, привела высказывание кардиохирурга Лео Бокерия: «Здоровье является сферой взаимных интересов и взаимной ответственности государства, общества и личности. Ничуть не умаляя заинтересованности государства и общества в здоровом гражданине и их ответственности за это, необходимо признать, что интересы и ответственность личности здесь играют решающую роль, поскольку именно от образа жизни человека более чем на 50 % зависит его здоровье» [4].

Массовые проблемы со здоровьем населения и медико-демографические проблемы, состояние которых является вызовом всему обществу, представляют в определенной степени угрозу национальной безопасности страны [1, 2]. Поэтому вопросы сохранения и восстановления здоровья молодежи были и будут предметом всестороннего внимания специалистов области физического воспитания. Особую актуальность они приобретают в настоящее время, так как в последние годы в связи со стремительно гиподинамией и значительно изменившимися экологическими условиями все большее число молодых людей студенческого возраста страдают различными заболеваниями органов и систем.

Согласно исследованиям, проведенным в 2005-2014 годах, выявлено, что студенты Сургутского государственного университета стали значительно меньше заниматься физическими упражнениями и иными видами двигательной деятельности. Подтверждаются эти выводы и выступлением ректора московского университета В.А. Садовниченко (2006), в который утверждает, что примерно 75% выпускников МГУ после завершения учебы имеют те или иные серьезные заболевания [3].

Медицинские осмотры в вузе не проводятся достаточно давно, что приводит к очень серьезным негативным последствиям в реализации такой значимой дисциплины, как физическая культура и спорт. Падает уровень физической подготовленности, страдает физическое развитие, снижается рессорная функция позвоночника и его мобильность, уменьшаются колебания внутригрудного и внутрибрюшного давления. Все это в свою очередь отрицательно сказывается на деятельности центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и



дыхательной систем молодых людей. Сказываются региональные особенности проживания нашей молодежи, характеризующиеся низкими температурами воздуха в течение года, сопровождаемые сильным ветром, провоцирующие частые переохлаждения и простудные заболевания. Кроме того, суровый климат ограничивает возможности двигательной деятельности, крайне необходимой для нормального функционирования и развития молодого организма [2, 5].

Целью настоящего исследования стало изучение динамики физической подготовленности студенток, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу.

Организация исследования. Настоящее исследование проводилось на базе бюджетного учреждения высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Сургутский государственный университет». Субъектом исследования стали девушки, средний возраст которых составляет $19,6 \pm 4,5$ лет. Девушки занимались физической культурой в специальной медицинской группе и были распределены по 30 человек в экспериментальную и контрольную группы. Обе группы посещали занятия два раза в неделю, согласно учебной программе по дисциплине. Девушки, отнесенные в контрольную группу, занимались по 90 минут по разработанной кафедрой медико-биологических основ физической культуры, традиционной программе, учитывающей нозологию занимающихся. В отличие от нее, девушки экспериментальной группы, занимались по уникальной программе, которая была акцентирована на выполнение специальных физических упражнений оздоровительной направленности (рис.1-3).

Результаты исследования. Физические упражнения, подобранные специально нами для девушек экспериментальной группы и адекватные их физическому состоянию, были направлены на совершенствование физиологических механизмов, повышение двигательных способностей и общую работоспособность. Интенсивность данных физических упражнений старались удерживать на 65-80 % частоте пульса от максимальной ЧСС. Кроме того, девушкам рекомендовалось знать свою максимально допустимую величину ЧСС. Для наших обследуемых, имеющих отклонения в состоянии здоровья, ЧСС не должна превышать 130-150 ударов в минуту.



Рис. 1-2-3. Примеры выполнение тестирования физической подготовленности студенток специальной медицинской группы

Исследуя показатели физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического воздействия, мы получили следующие данные, представленные в таблице.

В экспериментальной группе до применения специально разработанных физических упражнений, скоростно-силовой показатель сгибания-разгибания рук в упоре лежа на коленях, составил $20,6 \pm 4,0$ раз, а после воздействия $24,9 \pm 3,6$ раз ($p < 0,05$).



Таблица

Изменение показателей физической подготовленности под влиянием статодинамических упражнений ($M \pm \delta$)

Показатель	Экспериментальная группа (n=30)		Контрольная группа (n=30)	
	до	после	до	после
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях, кол-во раз	20,6±4,0	24,9±3,6*	18,8±5,8	19,1±5,8
Удержание туловища прогнувшись в И.П. лежа на животе («ласточка»), с	124,0±49,9	172,0±57,8*	120,0±42,4	121,4±41,6
Удержание прямых ног под $\angle 45^\circ$ из И.П. упор лежа на предплечьях, с	58,1±12,1	84,3±14,5*	74,5±33,8	77,5±34,3
Поднимание туловища из И.П. лежа на спине, согнув ноги, руки скрестно на груди, кол-во раз	49,8±3,3	54,5±2,6*	49,1±3,2	50,1±3,0
Поднимание туловища из И.П. лежа на животе, руки за голову, кол-во раз	48,0±2,3	51,5±2,8*	47,5±2,1	47,8±2,1
Подтягивание из положения вис лежа, кол-во раз	11,7±1,0	14,3±1,1*	11,7±1,2	12,1±1,3
Поднимание согнутых ног из И.П. упор на предплечьях (на тренажере), кол-во раз	21,7±2,4	24,3±2,0*	21,9±2,1	22,3±1,9

* - достоверно ($p < 0,05$) по сравнению с контрольной группой

Определили статическую выносливость мышц спины и живота. Студентки удерживали туловище прогнувшись в исходном положении лежа на животе руки за спиной над туловищем, («ласточка»). До воздействия студентки выполняли тест в среднем за $124,0 \pm 49,9$ сек, а после выполнения статодинамических упражнений получили результат $172,0 \pm 57,8$ сек ($p < 0,05$).

Средний показатель статической выносливости мышц живота - удержание прямых ног под $\angle 45^\circ$ из исходного положения упор лежа на предплечьях - составил $58,1 \pm 12,1$ секунд. В завершении эксперимента результат того же теста уже составлял $84,3 \pm 14,5$ секунд ($p < 0,05$).

Для определения динамической выносливости мышц живота применяли тест на поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, согнув ноги, руки скрестно на груди. Экспериментальная группа девушек до воздействия статодинамическими упражнениями вначале показала результат $49,8 \pm 3,3$ раз, а после воздействия $54,5 \pm 2,6$ раз ($p < 0,05$).

Подобный же тест, но уже определяющий динамическую выносливость мышц спины, определяли с помощью поднимания туловища из И.П. лежа на животе, руки за голову. До эксперимента студентки ЭГ выполняли в среднем $48,0 \pm 2,3$ раз, а после него $51,5 \pm 2,8$ раз ($p < 0,05$).

Скоростно-силовые качества определяли с помощью подтягивания из положения виса лежа. До эксперимента студентки подтягивались $11,7 \pm 1,0$ раз, а после - $14,3 \pm 1,1$ раз ($p < 0,05$).

И последним в нашей серии стал тест на определение силовой выносливости мышц рук, спины и живота, выполняемый на тренажере. Студентки выполняли поднимание согнутых ног из исходного положения упор на предплечьях. В начале эксперимента он составил $21,7 \pm 2,4$ раз, после него - $24,3 \pm 2,0$ раз. Все показатели физической подготовленности у студенток СМГ достоверно повысились ($p < 0,05$).



В результате исследования студенток контрольной группы нами получены следующие результаты. До начала эксперимента показатель сгибания-разгибания рук составил $18,8 \pm 5,8$, а после воздействия $19,1 \pm 5,8$ раз, что не является достоверным изменением. В «ласточке» результат составил $120,0 \pm 42,4$ секунд вначале, а в конце эксперимента нами получен результат незначительно превышающий первый – $121,4 \pm 41,6$ секунд. Статически-силовой показатель мышц живота был равен $74,5 \pm 33,8$ секундам в начале эксперимента. По завершении его результат составил $77,5 \pm 34,3$ секунд. В поднимании туловища лежа на спине, девушки КГ показали результат $49,1 \pm 3,2$ раз, а после воздействия $50,1 \pm 3,0$ раз. Динамическую выносливость спины измеряли показателем поднимания спины. Девушки контрольной группы выполнили вначале $47,5 \pm 2,1$ раз, затем в конце эксперимента они показали результат $47,8 \pm 2,1$ раз. До воздействия девушки подтягивались $11,7 \pm 1,2$ раз, после соответственно $12,1 \pm 1,3$. Средний показатель поднимания согнутых у девушек контрольной группы составил в начале $21,9 \pm 2,4$ раз и $22,3 \pm 1,9$ раза после эксперимента. В заключении анализа показателей физической подготовленности девушек КГ необходимо отметить, что они у девушек группы контроля достоверно не изменились.

Резюмируя вышесказанное можно отметить то, что все исследуемые нами показатели физической подготовленности девушек экспериментальной и контрольной групп находились в пределах физиологической нормы. Вначале эксперимента они не различались между собой, а вот в конце в группе, где проводился эксперимент произошли достоверные изменения показателей ($p < 0,05$) как внутри группы, так и в сравнении с группой контроля.

Заключение. Состояние физической подготовленности студенток специальной медицинской группы, занимающихся физической культурой, проанализировано при помощи батареи тестов. Все исследуемые нами показатели физической подготовленности девушек экспериментальной и контрольной групп находятся в пределах физических норм. Вначале эксперимента они не различались между собой, но в конце его в экспериментальной группе произошли достоверные изменения показателей ($p < 0,05$) как внутри группы, так и в сравнении с группой контроля.

Список литературы

1. Кучкин С.Н., Бакулин С.А., Ченегин В.М., Сафонова В.И. Физиология физических упражнений: учебное пособие. Волгоград, 1998. 105 с.
2. Логинов С.И. Факторы поведения и здоровье студентов урбанизированного Югорского Севера // Теория и практика физической культуры. 2014. № 10. С. 50-51.
3. Резер Т.М. Абитуриент 2001: состояние физического и психического здоровья // Социолог.исслед. 2001. № 11. С. 118–122.
4. Семенкова Т.Н. Состояние здоровья учащейся молодежи // Вестник КемГУ. Кемерово. 2011. № 2 (46).
5. Юденко И.Э. Организационно-методические условия организации оздоровительных занятий студентов специальной медицинской группы с диагнозом нейроциркуляторная дистония (на примере вузов г. Сургута): автореф. дис. канд. пед. наук. Тюмень, 2002. 26 с.



Направление 6 Развитие спортивно-оздоровительного туризма и рекреации в различных регионах России

УДК 796 (470)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАРКЕТИНГОВОЙ МОДЕЛИ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ФИРМЫ

Алькова С.Ю., Прохоренко А.С.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье приводится пример применения маркетингового исследования в деятельности фитнес центра. В исследовании применялась маркетинговая модель, направленная на совершенствование деятельности фитнес центра, с учётом внешних и внутренних условий функционирования физкультурно-спортивной фирмы. Приведены данные оценки эффективности выбранной модели.

Ключевые слова: маркетинг, стратегии совершенствования деятельности фитнес центра, «Сервакшн»-модель, критерии эффективности.

THE USAGE OF THE MARKETING MODEL FOR IMPROVING THE ACTIVITY OF A PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS COMPANY

Alkova S.Yu., Prohorenko A.S.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The article provides an example of the use of marketing research in the activities of a fitness center. The study used a marketing model aimed at improving the activity of the fitness center, taking into account the external and internal conditions of the sports and fitness company. The data assess the effectiveness of the selected model.

Key-words: marketing, strategies of improving activity of the fitness center, Servuction model, criteria of efficiency.

Введение. Сегодня в бизнесе является актуальным вопрос не только успешности, но и необходимость его оценки и прогнозирования. Для этого проводятся маркетинговые исследования. С учётом сегодняшних темпов роста рынка фитнеса, потребность в маркетинговых исследованиях постоянно увеличивается. Однако до настоящего времени систематических исследований этого рынка не проводилось. Каждый более или менее крупный предприниматель представляет свои данные о состоянии продаж и предпочтениях покупателей, объективность которых порой вызывает определённые сомнения. Независимых компаний, оценивающих рыночные процессы на рынке фитнес услуг очень мало.

Цель исследования – выбрать маркетинговую модель, направленную на совершенствование деятельности фитнес центра, с учётом внешних и внутренних условий функционирования физкультурно-спортивной фирмы.

Методика и организация исследования. Использование маркетинговой модели, с целью обеспечения конкурентоспособности фитнес центра, требует определения маркетинговой среды спортивной фирмы.

Внешняя маркетинговая среда фирмы состоит из микросреды и макросреды [4]. К ней относятся все объекты, факторы и явления, которые находятся за пределами предприятия, которые оказывают непосредственное влияние на его деятельность. Макросреда представлена следующими факторами: демографическими, экономическими, природно-климатическими, техническими, культурными, политическими. Микросреда фирмы включает в себя взаимоотношения фирмы с партнёрами, клиентами и конкурентами.



Внутренняя маркетинговая среда характеризует потенциал предприятия его производственные и маркетинговые возможности.

Маркетинговое управление физкультурно-спортивной фирмой заключается в приспособлении компании к изменениям внешних условий с учётом имеющихся внутренних возможностей, зависит от наличия специальной службы маркетинга предприятия, а также опыта и квалификации его сотрудников [2]. Исследование маркетинговой среды фитнес центра позволяет выявить ряд недостатков деятельности фирмы, которые чаще всего провоцируют снижение качества предоставляемых услуг.

В маркетинге существует четырнадцать основных моделей, направленных на совершенствование деятельности предприятия на рынке предоставления товаров и услуг [1], но не все эти модели можно применить в деятельности фирм, предоставляющих фитнес услуги. Модель подбирается под условия маркетинговой среды предприятия и специфики его деятельности [3, 5].

Так, в совершенствовании деятельности физкультурно-спортивной фирмы можно применить модель П. Эйглие и Е. Ланггарда (рис. 1).

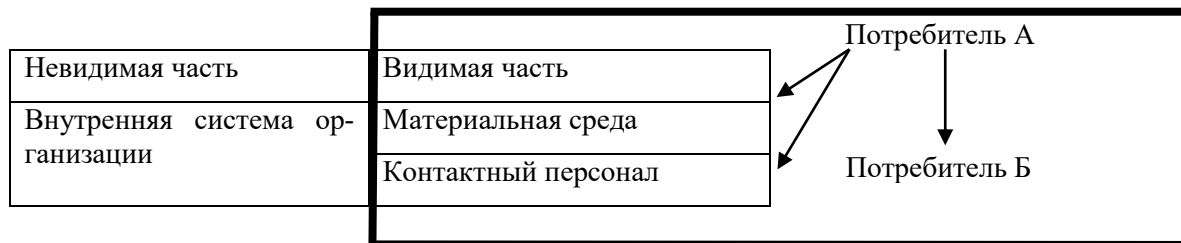


Рис. 1. «Сервакшн»-модель маркетинга услуг П. Эйглие и Е. Ланггарда

Причина выбора данной модели является её практическое значение. Деление на «видимую» и «невидимую» часть организации позволяет менеджеру спланировать дополнительные стратегии для повышения эффективности работы фирмы и предоставляемых услуг, что позволит повысить прибыль фитнес центра, и является главной задачей коммерческой фирмы.

Модель, которую П. Эйглие и Е. Ланггард назвали «сервакшн», или «обслуживание в действии», подчёркивает не только одновременность производства и потребления услуги, но и её неосвязаемость. «Сервакшн»-модель детально показывает то, что, собственно, происходит в процессе взаимодействия продавца и покупателя. Ключевыми факторами в этой модели являются:

- 1) сам процесс обслуживания, охваченный большим квадратом;
- 2) организация услуг, обозначенная малым квадратом;
- 3) потребитель А (клиенты групповых программ);
- 4) потребитель Б (персональные клиенты).

Наиболее важным элементом в этой модели, безусловно, является потребитель А как целевой для фирмы услуг. Согласно модели наиболее важной частью для маркетинга является видимая часть, которая разделена на контактный персонал, оказывающий услуги, и материальную среду, в которой происходит процесс обслуживания. Во-вторых, это другие потребители, обозначенные как «потребитель Б». Согласно модели качественные характеристики других потребителей, находящихся в процессе обслуживания в поле зрения или рядом с потребителем А, существенно влияют на общее восприятие и приживаемость процесса обслуживания потребителем А.

Менеджер фирмы должен позаботиться о видимой части организации и создать определённую материальную среду, по которой потребитель будет пытаться оценить качество пред-



стоящего обслуживания. На практике эта стратегия обычно реализуется в создании определённого интерьера или дизайна помещения, где происходит обслуживание.

Затем менеджер должен обеспечить определённые стандарты поведения персонала, находящегося в контакте с потребителем в процессе обслуживания. На практике эта стратегия обычно реализуется в обучении и мотивации персонала. Наконец, менеджер должен продумать, как организовать потребителей, чтобы каждый из них находился «среди своих» групп потребителей.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью выявления мнения клиентов о процессе обслуживания и организации фитнес услуг необходимо провести опрос. В этой связи, при проверке эффективности реализации «Сервакшн»-модели в качестве респондентов участвовали клиенты фитнес центра «...», занимающиеся на групповых программах и с персональным тренером (табл.1). А также тренеры, ведущие занятия на групповых программах и персональные тренировки (табл. 2). В таблицах представлены фрагменты опросных листов.

Таблица 1

Опросный лист для клиентов фитнес центра «...»

<p>1. Как давно вы посещаете фитнес центр «...»? Меньше 1 года, От 1 до 3 лет, От 3 до 5 лет (подчеркнуть)</p> <p>2. Откуда вы узнали о фитнес центре «...»?</p> <ul style="list-style-type: none">- Реклама на телевидении- Радио- Интернет реклама- От коллег по работе- От друзей- Реклама на наружных носителях <p>3. Укажите основную причину выбора фитнес центра «...»</p> <ul style="list-style-type: none">- Удобное месторасположение- Доступные цены- Компетентность тренерского состава- Достаточное количество спортивного инвентаря и тренажёрных устройств <p>4. Оцените, пожалуйста, насколько Вы удовлетворены следующими аспектами работ:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Атмосфера в целомb) Дизайн, оформление залаc) Внимательность персоналаd) Компетентность тренерского составаe) Разнообразии тренировочных занятийf) Музыкальное оформлениеg) Ассортимент фитнес бараh) Состояние спортивного инвентаряi) Количество спортивного инвентаряj) Месторасположение клубаk) Вместимость залаl) Оказание дополнительных услуг (аренда полотенец, солярий, сауна и т.д.)

* - при ответе на четвёртый вопрос опросного листа, по каждому критерию необходимо было выбрать одно из следующих утверждений: «Совершенно не удовлетворён», «Частично не удовлетворён», «Частично удовлетворён», «Полностью удовлетворён» «Нейтрален»



Таблица 2

Опросный лист для работников фитнес клуба «...»

<p>1. Как давно Вы работаете в фитнес центре «...»? Меньше 1 года, От 1 до 3 лет, От 3 до 5 лет (подчеркнуть)</p> <p>2. Укажите Вашу должность.</p> <ul style="list-style-type: none">– Персональный тренер– Тренер групповых программ <p>3. Укажите, пожалуйста, насколько Вы удовлетворены своей работой.</p> <ul style="list-style-type: none">– Совершенно не удовлетворён– Частично не удовлетворён– Частично удовлетворён– Полностью удовлетворён– Нейтрален <p>4. Ранжируйте по степени значимости факторы, представленные ниже (по 7-бальной шкале);</p> <ul style="list-style-type: none">– Содержание работы– Условия работы– Перспектива построения карьеры– Повышение профессионализма– Зарботная плата– Отношение с руководством– Атмосфера в команде <p>5. Принимаете ли Вы участие в развитии фитнес центра?</p> <p>6. Клуб предоставляет Вам возможность в обучении/повышении квалификации?</p> <p>7. Как Вы считаете, у Вас есть все необходимые условия для работы?</p>
--

* - при ответе на пятый, шестой и седьмой вопросы опросного листа, необходимо было выбрать одно из следующих утверждений: «Да», «Нет», «Частично».

В соответствии с моделью все клиенты были объединены в две группы:

1. потребитель А (клиенты, занимающиеся групповыми программами);
2. потребитель Б (клиенты, занимающиеся персонально с тренером).

В результате опроса было выявлено их мнение о «видимой части» фитнес центра, той части, которая в первую очередь оценивается клиентами.

Наиболее проблемными местами по мнению клиентов оказались:

1. вместимость зала;
2. музыкальное оформление;
3. внимательность персонала.

Все эти проблемы потребовали тщательно спланированной стратегии решения, направленной на улучшение мнения клиентов.

Невидимая часть организации показывает работу внутри фирмы, а именно работающего персонала, в том числе тренеров. Результаты опроса тренеров показали, что многие тренеры не участвуют в развитии центра и меньше всего их интересует отношения с руководством. Поэтому, очевидна суть стратегии взаимодействия между руководством и персоналом фирмы.

Реализация стратегий, разработанных при помощи «Сервакшн»-модели была начата в феврале 2018 года. В качестве критериев эффективности реализации были определены следующие: рост прибыли фитнес центра, увеличение количества клиентов и рост прибыли тренеров. На рисунках 2, 3, 4 и 5, представлена динамика результатов по выбранным критериям по май 2018 года.

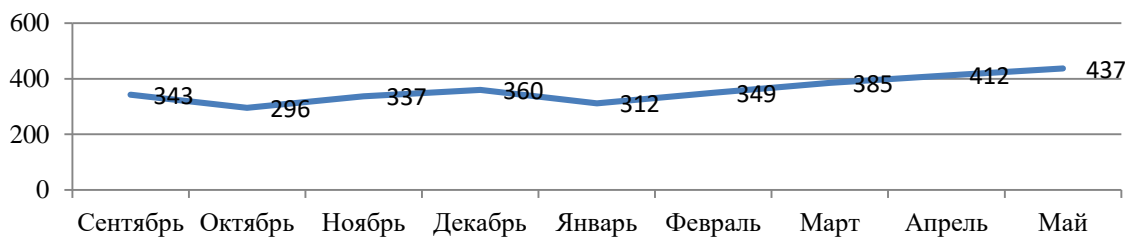


Рис.2. Динамика прибыли по групповым программам за 9 месяцев, тыс. руб.

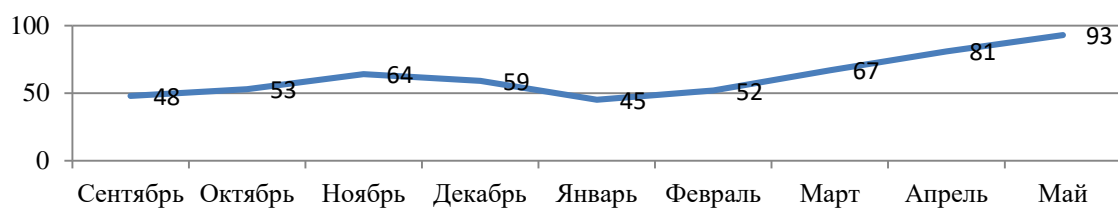


Рис.3. Динамика количества клиентов по групповым программам за 9 месяцев, чел.

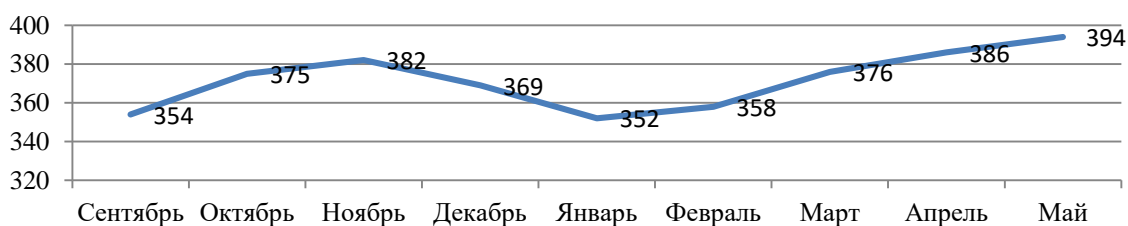


Рис.4. Динамика прибыли персональных тренеров за 9 месяцев, тыс. руб.

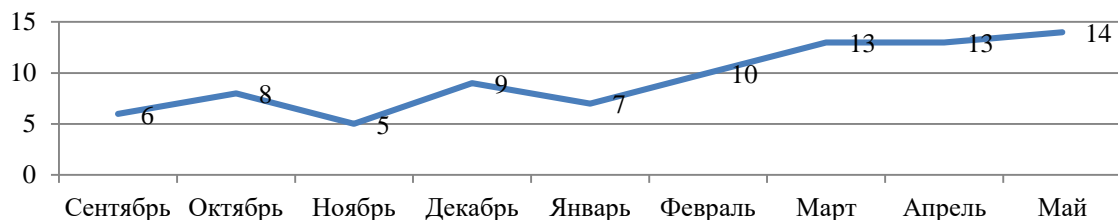


Рис.5. Динамика количества клиентов персональных тренировок за 9 месяцев, чел.

В таблице 3 представлены результаты на начальном этапе реализации стратегий, разработанных при помощи «Сервакшн»-модели и результаты контрольного этапа.

Таблица 3

Статистика по критериям эффективности за время реализации маркетинговой модели

Критерии эффективности	Январь 2018 года	Май 2018 года
Прибыль за счёт групповых программ, тыс. руб.	312	437
Рост количества клиентов на групповых программах, чел.	45	93
Прибыль за счёт персональных тренировок, тыс. руб.	352	394
Рост количества клиентов на персональные тренировки, чел.	7	14

Полученные результаты показывают положительную динамику по всем выбранным критериям.



Выводы. Положительная динамика по всем показателям показывает, что использование маркетинговой модели П. Эйглие и Е. Ланггарда благоприятно повлияло на совершенствование деятельности физкультурно-спортивной фирмы. Незначительный рост показателей связан с тем, что прошёл небольшой срок реализации модели. Для того чтобы реализовать модель в полной мере, необходимо от 1 года до 5 лет.

Список литературы

1. Балаева О.Н., Предводителяева М.Д. Управление организациями сферы услуг. М.: Изд. дом гос. ун-та Высшей школы экономики, 2010. 155 с.
2. Горностаева Ж.В. Внутриорганизационный маркетинг на предприятиях бытового обслуживания: диссертация ... кандидата экономических наук: 08.00.05. Волгоград, 2007. 124 с.
3. Ополченев И.И. Управление качеством в сфере услуг. М.: Советский спорт, 2008. 246 с.
4. Словарь предпринимателя /Под ред. проф. Н.Н. Пилипенко. М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°». 2016. 577с.
5. Умавов Ю.Д., Камалова Т.А. Основы маркетинга. М.: КНОРУС, 2016. 236 с.

УДК 159.98

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЛАНДШАФТ В РЕКРЕАЦИОННОМ ТУРИЗМЕ

Арпентьева М.Р.

*Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,
г. Калуга, Россия*

Аннотация. Рекреационный туризм – это передвижение людей в свободное время в целях отдыха, необходимого для восстановления физических и душевных сил человека. Рекреационный туризм как вид физической рекреации определяется, как путешествие, с целью отдыха, лечения, восстановления и развития физических, психических и нравственных ресурсов человека. Путешествующий человек – человек, ищущий новую личностную и социальную идентичность, а также новые связи и отношения с людьми и миром. Взаимодействие человека и окружающей среды предполагает интеграцию (через механизмы ассимиляции, интроекции и проекции) био-гео-социо-культурного пространства внешней среды и био-психо-социо-культурного пространства личности. В этом интегративном развивающем пространстве формируются и развиваются личностные психологические и групповые социально-психологические ресурсы и отношения человека с миром. Путь и время в ландшафтной аналитике – дают человеку опыт пограничных, переходных состояний – инициаций и трансформаций в относительно безопасной и спокойной форме.

Ключевые слова: рекреационный туризм, отдых, интеграция, личность, психотерапия, ландшафт.

PSYCHOTHERAPEUTIC LANDSCAPE IN RECREATIONAL TOURISM

Arpentieva M.R.

K.E. Tsiolkovskiy Kaluga State University, Kaluga, Russia

Abstract. Recreational tourism is the movement of people in their free time in order to rest, necessary to restore the physical and mental strength of a person. Recreational tourism as a type of physical recreation is defined as a journey with the purpose of rest, treatment, restoration and development of the physical, mental and moral resources of a person. A traveling person is a person who is seeking a new personal and social identity, as well as a new connection and relationship with people and the world. The interaction of man and the environment involves the integration (through the mechanisms of assimilation, introjection and projection) of the bio-geo-



socio-cultural space of the external environment and the bio-psycho-socio-cultural space of a person. In this integrative developmental space, personal psychological and group socio-psychological resources and the relationship of a person with the world are formed and developed. The path and time in landscape analytics give a person experience in borderline, transitional states - initiations and transformations in a relatively safe and calm form.

Key-words: recreational tourism, recreation, integration, personality, psychotherapy, landscape.

Введение. Рекреационный туризм – это передвижение людей в свободное время в целях отдыха, необходимого для восстановления физических и душевных сил человека. Для многих стран мира этот вид туризма является самым распространенным и массовым.

Рекреационный туризм как вид физической рекреации определяется, как путешествие, с целью отдыха, лечения, восстановления и развития физических, психических и нравственных ресурсов человека [2, 8, 12, 22, 26].

Путешествующий человек – человек, ищущий новую личностную и социальную идентичность, а также новые связи и отношения с людьми и миром.

Существует несколько понятий в этой сфере, например «психологический / психотерапевтический туризм», которое близко понятиям туризма эзотерического и туризма медицинского [19]. Опыт привычной, повседневной и чрезмерно «реальной» жизни побуждает людей путешествовать и объединять культуры, открывая чудеса мира и переживая удивительные события, возникающие, когда соприкасаются и сливаются разные культуры, разные опыты, миры [19, 33]. Некоторые люди становятся «цифровыми кочевниками», однако, некоторым «достаточно» даже небольшого путешествия, в котором человек переживает опыт поддержки, включенности, надежды, что показывает интереснейшая работа М. Чавеса [27]. Гр. Диел показывает, что выходя из привычной «зоны комфорта» в исследование мира, живя в течение более или менее длительного периода в мире без привычных ограничений и запретов, а также без привычных предписаний, возможностей, человек приходит к переживанию и осознанию столкновения, различий культур. В результате это означает возможность серьезных перемен и чудес для путешественника [28, 30]. М. Фаерман обсуждает понятие «психологический туризм» «как практическое направление деятельности туристических компаний, некоторых психологических центров и эвант-компаний» [19, с. 1]. Психологический туризм в интегративном подходе – «научно-обоснованное целостное направление практической психологии». Он основан на ряде принципов. Интегративный подход предполагает интеграцию человека с окружающей средой (миром), «непосредственно психологическая составляющая концепции базируется на таких направлениях, как психология среды или экологическая психология, духовная и трансперсональная психология, этнопсихология и как обобщение высшего уровня – интегративная психология. прикладные специфические психологические направления, активно используемые в психологическом туризме – это ландшафтная психотерапия, анимало-терапия, арт-терапия, интегративные психотехнологии и другие направления, зависящие от специфики содержания психологического туризма». Она предполагает развивающее взаимодействие человека и окружающей среды, изучением которого с 70-х годов XX века занята психология среды (энвайронментальная психология). «Взаимодействие человека и окружающей среды предполагает интеграцию (через механизмы ассимиляции, интроекции и проекции) био-гео-социо-культурного пространства внешней среды и био-психо-социо-культурного пространства личности» [19, с. 1]. В процессе и результате интеграции формируется и растет «развивающее пространство, управляемое контекстно-опосредованными психотехнологиями». Психологический туризм опирается на исследование природного и культурного аспектов среды («оупен-эир» форматы терапии – в полном контакте человека с природой и культурой (пу-



тешествия по «мировым местам силы» и в центры мировых духовных традиций). В этом интегративном развивающем пространстве формируются и развиваются личностные психологические и групповые социально-психологические ресурсы, и отношения человека с миром. В итоге психологический туризм может быть определён как «направление практической психологической работы, предполагающее интеграцию социо-культурной (в том числе история, архитектура, искусство, ментальность, традиции, религия) и природной (в том числе ландшафт, флора и фауна, стихии) сред на основе контекстуально-опосредованных психотехнологий, формирующее интегративное развивающее пространство личности и группы» [19, с. 1]. Он при этом предполагает не просто объединение туризма (путешествия, отдыха и познания) с психологической работой через психотехнологии, социально-психологический тренинг, психотерапию и консультирование, но построение единого времени и пространства, в котором личностное и групповое развитие связано с особенностями (культурными и природными) контекста, среды осуществления развивающих перемен. Это проявляется в построении и осуществлении программы, тематике и направленности развивающей работы, в выборе методов и психотехнологий работы в соответствии с клиентским запросом, историей и феноменологией нарушений, возможностями и ограничениями технологий и среды (маршрута) [19, с. 1].

Ещё одно понятие – «ландшафтная аналитика» или натурпсихотерапия: психотерапевтическое путешествие, которое предполагает технически двухдневный или более длительный поход по определенному маршруту, в ходе которого участникам открывается их «внутренний ландшафт», а физические объекты, такие как поле, лесная чаща или подземелье, становятся символами закоулков души и проводниками в заповедный внутренний мир. В случае натурпсихотерапии и, в частности, ландшафтотерапии (ландшафтотерапия – «лечение пейзажам»), как пишут Л. Н. Лежепекова и Б. А. Якубов, «эстетическое (прекрасное – есть жизнь, природа) начинает служить терапевтическим, гигиеническим и профилактическим целям и задачам» [10]. Еще в 1885 году М.Й. Эртель предложил лечение прогулками или терренкур. Далее проблемой занимались разные исследователи (В.Н. Дмитриев, А.И. Яроцкий; Коркешко А.Л.; Б.А. Якубов; Полян П.М. и др.) [3, 5, 7, 9, 14, 17, 20, 21, 32].

Во времена СССР разрабатывались различные варианты ландшафтотерапии в лечебных группах, которые проводились в основном на курортах. Один из основоположников курортологии, П.Г. Мезерницкий писал о «ландшафтном рефлексе», эстетическом наслаждении созерцанием красок природы, которое активизирует симпатoadрениalinовую систему [13]. Б.Д. Карвасарский в контексте описания «натурпсихотерапии» отмечает данный метод как недостаточно разработанный, но предполагает возрастание его значения в связи с тотальной урбанизацией [15]. Ландшафтотерапия переключается с китайским искусством Фэн-Шуй в поиске гармонии и понимания себя и мира. Сейчас работы здесь ведутся собственными психологами и психотерапевтами, социальными и медицинскими работниками. Теоретически этот метод «лежит на границе аналитической психологии, транзактного анализа и терапии творческим самовыражением. В нем слышны отголоски архаических инициаций» [2, с. 1; 12, 31]. Путь и время в ландшафтной аналитике – дают человеку опыт пограничных, переходных состояний – инициаций и трансформаций в относительно безопасной и спокойной форме [2; 4]. Путешествие также – связано с переходами и осознаниями и переживаниями границ жизни, с неадаптивной активностью личности. С. Березин, Д. Исаев [4, с. 109] пишут, что «ландшафтная аналитика – это трандисциплинарная психотерапия, элементом которой является освоение человеком запечатленных в гипертексте культуры смыслов посредством переживания ландшафтных объектов. Однако, цель ландшафтной аналитики не только в том, чтобы привлечь внимание к духовным ценностям, неизвестным подавляющему большинству людей, но и в том, чтобы дать его участникам возможность столкнуться с тем содержанием своей душевной жизни, которое по тем или иным причинам



остается вне осознания в процессе нашей повседневности» [4, с. 11-12]. Суммируя свои исследования в этой области, С. Березин и Д. Исаев отмечают, что «Ландшафт и его компоненты были той исходной природной данностью, которая в процессе возникновения и развития человеческого сознания семантизировалась и мифологизировалась. «Обрастая» смыслами, ландшафтные объекты обретали свое бытование в культуре... в культурно обусловленном сознании человека. Воспринимая ландшафт и его элементы, человек проецирует на него свою субъективность... содержание проекции если не полностью, то хотя бы отчасти, определяется воспринимаемым ландшафтным объектом... теми культурными смыслами, которые с ним сцеплены» Они называют поэтому данные ландшафтные объекты смыслопорождающими. В широком смысле к смыслопорождающим можно отнести все ландшафты. При этом «Чем выше напряжение контакта с ними, тем выше вероятность возникновения у человека особых психических феноменов, которые обеспечивают психотерапевтические эффекты Важнейшим условием таких изменений является рефлексия разнообразных границ, отношения к ним, и тех состояний, которые при этом возникают». Рефлексия границ, отношения к ним, а также возникающих на границе, до и после границ состояний, состояний в процессе контакта с ландшафтными объектами, формируют или отражают ту или иную позицию по отношению к природе и к культуре, к обществу и к себе самому, «пребывание человека на границе... есть ни что иное, как пребывание в условиях неопределенности. Осмысленная неопределенность чревата свободным и ответственным действием. Совершающий такое действие не только снимает для себя тревогу неопределенности, но и подвигает себя за пределы границы» [4, с. 107].

Близко к этому, в том числе претендует на более общее, третье понятие – тревел-терапия (travel therapy) [3, 18]. « «Дорога, – писал С. Т. Аксаков, – сосредоточивает ... мысли и чувства в тесный мир дорожного экипажа, устремляет ... внимание сначала на самого себя, потом на воспоминание прошедшего и, наконец, на мечты и надежды – в будущем; и все это делается с ясностью и спокойствием, без всякой суеты и торопливости» [1, с. 120]. Согласно К. Рубинштейн, у многих людей мотивом путешествий служит для них желание побыть одному, чтобы «лучше узнать себя» и подумать о своих проблемах. Прежде всего, надеются таким образом решить свои проблемы: крах отношений с, неудовлетворенность профессией и пр. [23, 25, 29]. И.Ф. Манилов пишет, что «Равновесие и стабильность – лишь условные понятия. Отношение к путешествию как к процессу позволяет преодолеть иллюзию управления миром посредством некой целенаправленной деятельности... Необходимо максимальное столкновение с реальностью и погружение в нее...» [16, с. 102-103]. «Инопонимание» как «артефакт» или факт «иноземного» путешествия, в том числе путешествия космического как перемещения в «запредельное», в жизни человека и человеческого сообщества всегда связано с моментами их интенсивного развития [1, 12]. Сложность путешествия и его традиционные цели сами по себе выступают как вариант «инициации» личности, терпящей неудобства и переживающей дискомфорт ради нового, иного понимания себя и мира. Поход, жизнь в походе «учит быстро, а берет недорого». Поход – это «концентрированная жизнь». «Мы выезжаем в новые места не только для того, чтобы получить новые впечатления от путешествия, а ещё и для того, чтобы познать себя... через призму нового места, через соприкосновение с энергиями местности и природными стихиями, чтобы выйти из круга суеты, сделать остановку спокойствия и посмотреть на свою жизнь и свои действия новым взглядом» [6, 11, 19, с. 1]. Основными средствами воздействия являются создание терапевтической среды (правила, нормы, распорядок, система поощрений и наказаний, традиции, ритуалы, атмосфера безопасности, привлечение опыта других участников программы, динамические группы, утилизирующие проблемные ситуации и т.д.); обеспечение условий для развития социально-психологических знаний и умений, навыков решения проблем в реально возникающих жизненных ситуациях; а также интенсивная культур-



но-духовная программа в виде посещения музеев, театров, монастырей, заповедников, восхождения в горы, созерцания красот природы – леса, моря, пещер и т.д. [6, 24].

Заключение. Таким образом: психологический туризм – это инновационный вид туризма, позволяющий снимать внутреннее напряжение и восстанавливать работоспособность взрослого человека [8].

Список литературы

1. Аксаков С.Т. Детские годы Багрова-внука // Собрание сочинений в 5 т. М., Правда, 1966. Том 1. Семейная хроника. 599 с.
2. Бардина О. Ландшафтная аналитика – психотерапия силами природы // Растем вместе. 2015. 16.09. С. 1. URL: <http://vmeste-rastem.ru/landshaftnaya-analitika-psihoterapiya-silami-prirody/> (дата обращения 10.03.2018).
3. Баран В.И., Никифоров Ю.В. Ландшафтотерапия как один из эффективных методов медико-социальной реабилитации пациентов с психическими расстройствами // Журн. психиатрии и мед. психол. 2008. № 1 (18). С. 90–93.
4. Березин С.В., Исаев Д.С. Ландшафтная аналитика: опыт трансдисциплинарной психотерапии. Самара: СГУ, 2009. 109 с. URL: http://psycheya.ru/lib/land_analiz.pdf (дата обращения 10.03.2018).
5. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением. М.: Академический Проект, 2012. 487 с.
6. Буряк Л.Г. Психологический туризм как инновационное явление в реалиях туристической РФ // Психологическая газета. 2009. С.1. URL: <https://psy.su/psyche/projects/232/> (дата обращения 10.03.2018).
7. Дмитриев В.Н. Климатические условия Южного берега Крыма и их лечебное значение. СПб: Тип. т-ва «Обществ. польза», 1914. 56 с.
8. Коновалов А. Психологический туризм [Электронный ресурс] // Психолог А. Коновалов 2013. С.1. URL: <http://www.psy-helper.ru/psy-tourism.html> (дата обращения 25.04.2018).
9. Копытин А.И. Техники ландшафтной арт-терапии. М.: Когито-Центр, 2013. 103 с.
10. Коркешко А.Л. Вопросы эмоционального воздействия зеленых насаждений // Повышение продуктивности водоохранных и защитных функций лесов Черноморского побережья: ма-лы к научн. конф., посв. 25-лет. Сочинской НИЛОС. М., 1969. С. 53-56.
11. Ланберг О.А. Психологический туризм [Электр. ресурс] // Портал психол. услуг. 2017. 01.09. URL: <http://www.lanberg.ru/tours/baliwoman/> (дата обращения 10.03.2018).
12. Манилов И.Ф. Психотерапевтическое путешествие в одиночку // Семейная психология и семейная терапия. 2015. № 1. С. 100-109.
13. Мезерницкий П.Г. Лечебные ресурсы ЮБК и возможности их использования. Гос. ин-т мед. климатологии и климатотерапии. Ялта: 5 тип. КПТ, 1936. 106 с.
14. Полян П.М. География и вдохновляющие ресурсы природы // Природа. 1978. № №3. С. 51-63.
15. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. СПб: Питер, 2000.
16. Спиваковская В. Travel therapy. Интервью с Э. Кроу // Сноб. 2016. 31.08. С.1. URL: <https://snob.ru/profile/28982/blog/111872> (дата обращения 10.03.2018).
17. Труханов А.И., Жученко Н.А., Черкасов А.В. Эколого-генетические основы ландшафтотерапии // Вестник восстановительной медицины. 2013. №6 (58). С. 12-19.
18. Флешель А. Психологический туризм. Психотерапевтические путешествия. Архетипы [Элект. ресурс.] // Флешель А. 2017. 01.09. URL: <http://fleshel.info/2017/01/19/psihologicheskij-turizm-psihoterapevticheskie-puteshestviya-arhetipy/> (дата обращения 10.03.2018)
19. Фаерман М. Психологический туризм как направление интегративной психологии [Электронный ресурс] // Тренинговый центр «Команда». 2013. С.1. <http://komandatrening.ru/library/lichnaja-jeffektivnost/psixologicheskij-turizm-kak-napravlenie-integrativnoj-psixologii/> (дата обращения 25.04.2018).
20. Филатов А.Т. И др. Малая психотерапия на курорте // Методы малой психотерапии. Киев: Здоров'я, 1983. С. 31–37.



21. Целительные ландшафты России в глобализирующемся мире / Голубчиков Ю.Н. и др. М.: Издательство МНЭПУ, 2014. Т. 2. С. 143-151.
22. Шевелева Е. Психологический эффект путешествия [Электронный ресурс] // Top Secret. URL: <http://www.topsecret.ru/secret/psixologicheskij-effekt-puteshestviya> (дата обращения 25.03.2018).
23. Щирская Ю. Путешествие, как способ семейной терапии // Психология онлайн. URL: <http://psychology-online.ru/psihoterapija-puteshestvijami/> (дата обращения 10.03.2018).
24. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб.: Изд-во «Питер», 2000. 640 с.
25. Arpentieva M.R. Digital nomadism and identity // Digital Nomadism as a Global and Siberian Trend. The Collection of Materials of the III International Transdisciplinary Scientific and Practical - Conference. "Connect-Universum- 2016" (Tomsk, May 24-26, 2016). Tomsk: TSU, 2017. 360 p. P. 24-30.
26. Chavez M. «Levee» Signs of Hope. Bloomsbury: Bloomsbury, 2017. 176 p.
27. Diehl Gr. Travel As Transformation / D.J. Wright , foreword. London: Identity Publications, 2016. 170 p.
28. Ernst H. Reisen, um sich zu verziehen? Psychologie heute, 26. Jahrgang, Heft 7, Juli 1999.
29. Gur T. The Art of Fully Living. London: Gur T., 2017. 264 p.
30. Goettmann A. Dialogue on the path of Initiation. The Life and Thought of K.G. Durckheim. London : Globe Pr Books, 1991. 192p.
31. Kontis N. Going Local. London : Nicholas Kontis, 2016. 252 p.
32. Oertel M. J. Uber Terrain-Kurorte. Zur Behandlung von Kranken mit Kreislaufs-Storungen, 2 Aufl., Lpz. 1904.
33. Schaler K. Travel Therapy. New York : Seal Press, 2009. 256 p.

УДК 796/799(042)

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ НА УРАЛЕ

Гурьев С.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Рассматриваются различные виды туризма, возможные в регионе. Но многие люди, а особенно приезжие студенты мало знают о спортивно-оздоровительных туристических возможностях Урала, из чего вытекает цель работы – повышение заинтересованности в физической подготовке студентов посредством спортивно-оздоровительного туризма на Урале.

Ключевые слова: туризм, Урал, спортивно-оздоровительный, студенты.

MOTIVATION OF STUDENTS FOR CLASSES OF SPORTS AND HEALTH TOURISM IN URAL

Guriev S.V.

Russian State Vocational and Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Abstract. The article considers various types of tourism possible in the region. Many people, especially foreign students, know little about the sports and recreational tourism opportunities of Ural, which constitutes the aim of our work – to increase students' interest in the physical training through sports and health tourism in the Urals.

Key-words: tourism, Ural, sports and health, students.

Введение. Урал – один из самых интересных регионов России для развития различных видов туризма. Наличие большого количества водных ресурсов позволяет заняться водным туризмом, горные пещеры открывают для туристов возможности спелеотуризма, а на специально оборудованных горах процветает лыжный туризм. Также богатые и густые леса с большим количеством препятствий предлагают пешеходные туры.

Но многие люди, а особенно приезжие студенты мало знают о спортивно- оздорови-



тельных туристических возможностях Урала, из чего вытекает цель работы - повышение заинтересованности в физической подготовке студентов посредством спортивно-оздоровительного туризма на Урале.

Для достижения этой цели необходимо выполнение следующих задач:

- 1) выявить сущность спортивно-оздоровительного туризма;
- 2) обозначить основные объекты спортивно-оздоровительного туризма на Урале;
- 3) выявить виды спортивно-оздоровительного туризма, распространенные на Урале;
- 4) проанализировать влияние различных видов спортивно-оздоровительного туризма на организм;
- 5) выявить заинтересованность студентов в спортивно-оздоровительном туризме посредством анкетирования.

Актуальность статьи состоит в важности развития заинтересованности студентов оздоровление организма посредством новых спортивно- туристических возможностей.

Предметом исследования является мотивация студентов к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом на Урале, объектом - студенты города Екатеринбурга.

Результаты исследования. Спортивно-оздоровительный туризм – это один из типов туризма, целью которого является спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий, т. е. совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности и преодоления сложного природного рельефа [1].

На Уральских реках заниматься водным туризмом могут как новички, так и опытные спортсмены, и туристы. Здесь сплаваются на лодках, надувных плотках, байдарках, катамаранах.

Самыми популярными являются реки Белая, Зилим, Нугуш, Вижай, Вишура, Березовая, Койва, Колва, Яйва, Серга, Чусовая. Различные туристические компании предлагают сплавы длительностью от 3 дней.

Ритмичная гребля на лодке отлично укрепляет миокард. Во время гребли артериальная кровь насыщается большим количеством кислорода, ведь гребля развивает дыхательную систему, а также укрепляется диафрагма в процессе работы легких. Так как вода является природным фильтром, воздух в лёгкие гребца попадает чистый.

Необходимость не только удерживать, но и перемещать весло, прикладывать к нему усилие заставляет работать мышцы рук, спины и пресс, что в свою очередь приводит к большим энергозатратам. Также во время гребли растягиваются элементы соединительной ткани.

Пешеходный туризм, или трикинг, также популярен на Урале. Заняться им можно самостоятельно, а можно с помощью турфирм, предлагающих походы на горы Качканар, Таганай, Полуд, прогулку по Вишерскому заповеднику и даже подъем к знаменитому перевалу Дятлова. Также каждый турист может самостоятельно разработать для себя пешеходный маршрут через горы и леса вблизи своего места жительства.

Во время пешей прогулки в первую очередь задействуются мышцы ног. Также здесь участвуют мышцы спины, рук и пресс. От сложности маршрута зависит и количество потраченных калорий – чем больше препятствий на пути туриста, тем больше его энергозатраты. Пешие прогулки повышают выносливость, а лесной воздух насыщает кровь кислородом.

Во время велосипедной прогулки по Уральским горам и лесам задействуются икроножные мышцы, квадрицепсы, ягодицы, бедра и пресс. Во время велосипедной прогулки улучшается вестибулярный аппарат, иммунитет и выносливость.

Заняться велотуризмом может каждый желающий, как самостоятельно, имея велосипед или взяв его на прокат, так и обратившись в турагентство, организующее подобные туры для целых групп и предлагающих инструктора на время велопогулки.

Как велосипедные, так и пешие прогулки в последние годы стали популярны на



Урале и многие люди принимают участие в «Майской велопрогулке» и «Майской прогулке» в Екатеринбурге.

Лыжный туризм популярен зимой, так же, как и пешеходный – летом. Им можно также заняться организованно, отправившись на лыжную прогулку с инструктором или покататься на лыжах на одной из гор Урала также под руководством опытного лыжника. Имея некоторые навыки, можно отправиться в лыжный поход или на горнолыжный курорт самостоятельно. Одним из самых популярных является поход к перевалу Дятлова, а знаменитыми горнолыжными курортами Урала являются Завьялиха, Аджигардак, Губаха, Канды-Куль, Гора Лиственная, Гора Ежовая, Гора Белая. Во время катания на лыжах в работу включаются мышцы ног, спины, рук и пресс.

Спелеотуризм – очень экстремальный вид туризма, где главное – уметь работать в команде. Открыты для спелеотуризма такие пещеры, как Сумган, Капова пещера, Ординская пещера, Кунгурская ледяная пещера, Аскинская ледяная пещера. Очень часто в пещерах повышенная влажность при пониженной температуре воздуха, что вкупе с темнотой и тишиной благоприятно воздействует на организм – здесь эффективно лечатся расстройства дыхательной, эндокринной и вегетативной систем. Разнообразные препятствия позволяют тренировать разные группы мышц, значительно укреплять их. Также не стоит заниматься спелеотуризмом, не имея хорошей физической подготовки.

Интересным становится то, какие виды спортивно-оздоровительного туризма предпочитают учащиеся ВУЗов. Для того, чтобы выявить наиболее популярные среди студентов очной формы обучения виды спортивно-оздоровительного туризма была создана краткая анонимная анкета, где учащиеся должны были указать свой возраст и курс, а также ответить на следующие вопросы:

Знаете ли вы, что такое спортивно-оздоровительный туризм?

Каким из видов спортивно-оздоровительного туризма вы занимаетесь? (Варианты ответа: водный, пеший, лыжный, велотуризм, спелеотуризм, никакой).

Каким из видов спортивно-оздоровительного туризма вы хотите заняться? (Варианты ответа: водный, пеший, лыжный, велотуризм, спелеотуризм, никакой).

В опросе приняли участие 50 студентов разного возраста и из различных направлений подготовки.

На первый вопрос ответили абсолютно все студенты (100%).

Большинство респондентов (36%) ответили на второй вопрос, что не занимаются никаким из видов спортивно-оздоровительного туризма. 10% сказали, что занимаются водным туризмом, 18% периодически ходят в походы, 6% занимаются велотуризмом, и всего 2% (один человек) пробовал спелеотуризм (рис. 1).

Таким образом, можно сделать вывод, что большинство респондентов занимается каким-либо видом спортивно-оздоровительного туризма. Конечно, стоит понимать, что студенты делают это с разной периодичностью.

На третий вопрос большинство респондентов ответили, что с удовольствием бы занялись спелеотуризмом, так как этот экстремальный вид туризма наиболее им интересен (42%), лыжный туризм привлекает 30% студентов, водный интересен 8%, велотуризму отдали предпочтение 14% опрошенных, остальные 6% занял пеший туризм. Отказываться от спортивно-оздоровительного туризма ни один студент не захотел, все они собираются попробовать себя в том или ином виде спортивно-оздоровительного туризма (рис. 2).

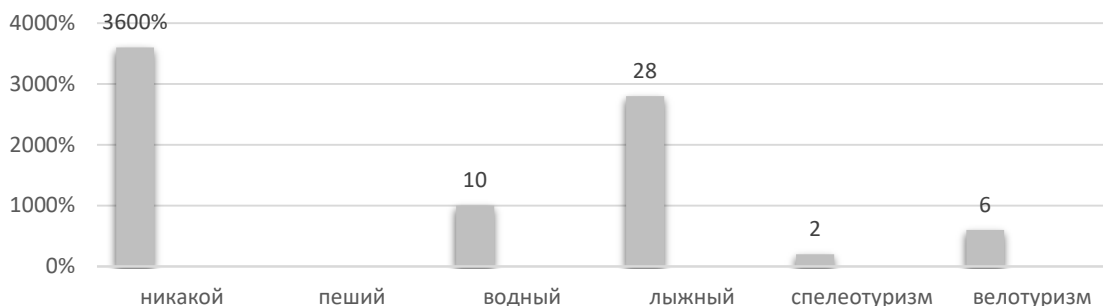


Рис. 1. Виды туризма, которым занимаются опрошенные студенты

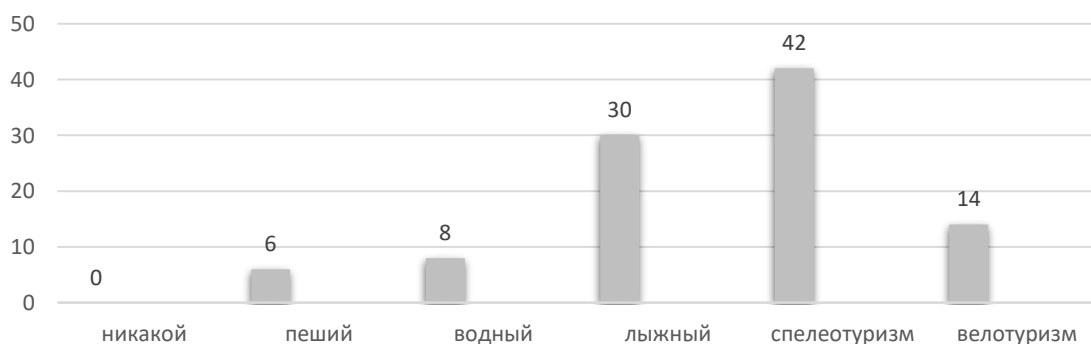


Рис. 2. Виды туризма, которым предпочитали бы заняться студенты

Вывод. Итак, можно сделать вывод о том, что для жителей и гостей Уральского региона интересен спортивно-оздоровительный туризм, большая часть молодежи не только занимается каким-либо видом туризма, но и планирует заниматься в дальнейшем, ведь данный вид туризма не только развивает кругозор, но и способствует укреплению мускулатуры и улучшению здоровья.

Список литературы

1. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции: в помощь начинающему тренеру. Казань: Школа, 2007. 148 с.
2. Станченко М.Ю. Основы тренировки в спортивно-оздоровительном туризме»: метод. рекомендации / Сиб. федер. ун-т; [Сост. М.Ю. Станченко, С.В. Соболев]. Красноярск: ИПК СФУ, 2008. 73 с.
3. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Под. общ. ред. Ю.Н. Федотова. М.: Советский спорт, 2002. 273 с.

УДК 712:379.844

РЕКРЕАЦИОННАЯ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ РОЛЬ ПАРКОВ В ГОРОДСКОЙ СРЕДЕ

Долганова Т.А., Буркова А.М.

Уральский федеральный университет им. Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается рекреационная и восстановительная роль парков в городской среде, а именно использование природных факторов, как средства восстановления, основываясь на опыте зарубежных и отечественных авторов.

Ключевые слова: парки, природные факторы, средства восстановления.



RECREATIONAL AND REABILITATION ROLE OF PARKS IN THE URBAN ENVIRONMENT

Dolganova T. A., Burkova A.M.

*Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin,
Ekaterinburg, Russia*

Abstract: The recreational and rehabilitation role of parks in the urban environment is considered in the given article. Particularly, using of natural factors as the means of recovery based on the experience of foreign and domestic authors is examined in this work.

Key-words: parks, natural factors, means of recovery.

Актуальность выбранной темы обуславливается положительными свойствами природных факторов, как средства восстановления, а именно, тем, что парки могут способствовать психическому здоровью, социальной сплоченности и общему благополучию.

История городских парков культуры и отдыха очень разнообразна, от понятия до становления. Развитие городского парка культуры и отдыха зародилось в 18 веке, но перед понятием «парк», который никому еще не был известен, существовало понятие «сад». Изначально в древности сады были плодовыми – утилитарного значения, а после появилось понятие «потешного» сада, означавшего предназначение для отдыха и развития. В период романтизма стали появляться пейзажные парки. Пейзажный парк – это определённый вид садово-паркового искусства, сложившейся в Англии.

В современном понимании, парк культуры и отдыха выполняет следующие важные функции:

- формирование благоприятных условий для наиболее полного удовлетворения духовных и эстетических запросов населения, культурного досуга и отдыха, укрепления здоровья жителей района, развития их социальной и творческой активности;
- обеспечение территориальной целостности природного комплекса как естественно-градостроительного рубежа, создающего психологически и экологически комфортное пространство для жителей прилегающих районов, сбережения и восстановления природных экосистем, растительного и животного мира;
- сохранение и реконструкция садово-парковой среды, лесопарковых угодий, реставрации памятников истории, совершенствования ландшафтной архитектуры.

Для выполнения вышеуказанных функций, на сегодняшний день выделяется несколько зон при строительстве и проектировании парков культуры и отдыха и соотношения всей территории в процентах от общей площади парка:

- зона массовых мероприятий (зрелища, аттракционы) – 5 – 17 % от общей процентной территории парка;
- зона культурно-просветительных мероприятий 3–8 % от общей процентной территории парка;
- зона спорта (физкультурно-оздоровительных мероприятия) 10–20 % от общей процентной территории парка;
- зона отдыха детей 5–10 % от общей процентной территории парка;
- прогулочная зона (зона тихого, пассивного отдыха, зона для людей с ограниченными возможностями) 75 – до 40 % (в малых по величине парков) от общей процентной территории парка;
- хозяйственно-административная зона 2–5 % от общей процентной территории парка [1].

Для нас наибольший интерес представляет рекреационная и восстановительная роль парков в городской среде. А именно использование природных факторов, как средства восстановления.



На сайте Американская Ассоциация общественного здравоохранения подчеркивается, что более высокий уровень здоровья и благополучия у людей отмечается, когда рядом с ними находятся различные природные объекты, в которых они имеют возможность проводить свое свободное время: парки, сады, аллеи, спортивные площадки, либо зоны отдыха с естественным ландшафтом рядом с их домом или местом работы.

Уровень благополучия доказывается более низкими уровнями смертности и заболеваемости, более высокими уровнями физической активности на открытом воздухе, возможностью быстрого восстановления после стресса.

В научной литературе также говорится о:

- снижению уровня сердечно-сосудистых заболеваний;
- регуляции гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы;
- улучшения функционирования иммунной системы и проч.

Несмотря на то, что физическая активность способствует улучшению здоровья, независимо от того, занимаются ли люди в помещении или на открытом воздухе, ряд исследований связывают упражнения на открытом воздухе с чувством удовольствия, энергии, жизнеспособности, восстановления и самооценки [7]. Наличие природных факторов оказывают этот эффект независимо от уровней физической активности и социального статуса.

Также Американская Ассоциация общественного здравоохранения большую ставку делает на лиц общественного здравоохранения, врачей, медсестер и других медицинских работников, которые должны консультировать пациентов и общественность в целом о преимуществах физических упражнений на свежем воздухе, а также играх и отдыхе на природе.

Многие медицинские учреждения по всей стране принимают, так называемые - "парковые рецепты"; политика государства и здравоохранения направлена на спонсирование в разработке маршрутов и улучшению инфраструктуры в парках. В США все большую популярность приобретают программы, такие как: "давайте выйдем на улицу", "не оставляйте детей внутри", "дети и природа", "здоровые парки, здоровые люди" и др. направленные на людей всех возрастов и разных социальных групп [5].

На сайте журнала «PLOS», издаваемого Публичной научной библиотекой (<http://journals.plos.org>) в статье о снижении стресса у малообеспеченных родителей, показано каким образом воздействие природы может уменьшить стресс у родителей с низкими доходами.

Родители с низкими доходами испытывают сильные и повседневные стрессоры, возникающие из-за трудностей в обеспечении основных потребностей их семей, таких как питание и жилье; кроме того, они усугубляются дискриминацией, иммиграцией и проблемами психического здоровья.

Потенциальная польза для здоровья от воздействия природных факторов для снятия стресса в обществе с низким уровнем дохода является перспективной областью исследований. Так как природа является фактором для снижения стресса измеряемого кровяным давлением, частотой сердечных сокращений, уровнем кортизола и маркерами воспаления [9]. Чем выше исходное напряжение, тем благотворнее воздействие природных факторов.

В исследовании принимали участие родители пациентов в возрасте от 4 до 18 лет в клинике, обслуживающей малообеспеченные семьи. Родители были поделены на 2 группы: группа №1 – совершающие парковые прогулки в группе вместе с другими родителями и группа №2 – посещающие парк в одиночестве, группы были поделены в соотношении 2:1.

Родители в двух группах получили консультации врача, информацию о природе, карты местных парков, журнал для записей и шагомеры. Группа № 1 получила дополнительные телефонные и текстовые напоминания для участия в трех еженедельных семейных экскурсиях с бесплатным транспортом, питанием и экскурсионным обслуживанием.

Результаты эксперимента измерялись, через месяц и три месяца по следующим кри-



териям: уровень стресса (с помощью шкалы воспринимаемого стресса - PSS10); количество посещений парка в неделю (для самостоятельного заполнения и ведения журнала); одиночество (Шкала одиночества Дэниэла Рассела – UCLA Loneliness Scale); уровень физической активности (самоотчет, ведение журналов) и «физиологический» стресс (кортизол в слюне).

Результаты исследования зафиксировали, что продемонстрировать дополнительные преимущества групповых посещений парка не удалось за исключением самооценки психического здоровья родителей группы № 1, которые посещали парк вместе с группой других родителей. Но, по результатам исследования наблюдается общее снижение стресса у родителей, как в целом, так и в зависимости от количества посещений парка в неделю.

Это исследование поднимает важные вопросы о роли клиник в проведении парковых экскурсий. Есть много исследований, измеряющих воздействие природы непосредственно перед и после одной прогулки, такой как, прогулка по лесу в течение 20-90 минут. SHINE является одним из первых, кто следил за пациентами в течение нескольких месяцев после прогулки на природе. Результаты показывают, что модель одиночного, случайного выхода на природу, даже если она длится несколько часов, недостаточна для долгосрочного воздействия, для максимального влияния на функции мозга и творческие способности необходимы более продолжительные прогулки порядка трех дней и более [4].

Как и другие группы населения с низким уровнем дохода, пациенты в этой выборке сообщили о среднем уровне стресса, который был примерно на одно стандартное отклонение выше, чем в среднем по стране [6]. Это исследование является, своего рода, первым, чтобы смотреть на природные факторы, как результат здоровья.

Тем не менее, не смотря на все положительные свойства природных факторов, как средства восстановления, указанных выше, и популяризацию направления, начиная с 2014 г., в том числе в Соединенных Штатах Америки, Федеральные, государственные и местные агентства парков по всей стране столкнулись с сокращением бюджета в результате экономического спада, что привело к закрытию парков, сокращению часов работы. Например, Калифорния столкнулась с закрытием 70 государственных парков в 2012 году, чтобы урезать 22 млн. \$ из государственного бюджета для благоустройства парков.

В статье «Парки и здоровье: стимулы для создания инноваций в профилактике хронических заболеваний» на сайте Центра по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, США) делается акцент на том, что парки являются привлекательными местами для физической активности. Ожирение и малоподвижный образ жизни связаны с множеством хронических заболеваний, включая диабет, болезни сердца, рак, гипертонию, артрит, инсульт, депрессию и расстройства сна, на которые приходится более 20% общих расходов США на здравоохранение [3]. Прогнозы показывают, что миллионы американцев будут впервые диагностированы с предотвратимым хроническим заболеванием в течение следующих 20 лет при оценочных затратах в диапазоне от 48 млрд. \$ до 66 млрд. \$ в год [10]. Физическая активность является проверенной стратегией предотвращения, управления и снижения этой нагрузки, но только около 50% населения США получает достаточно упражнений [8]. Именно поэтому так важен свободный доступ в парки, на спортивные площадки обеспечивающий поддержание физической активности и уменьшение ожирения, особенно когда это пространство хорошо поддерживается, безопасно и доступно и предлагает привлекательные средства и программы. В статье также подчеркивается, что в дополнение к преимуществам физической активности, парки могут способствовать психическому здоровью, социальной сплоченности и общему благополучию. Еще в середине 19-го века Фредерик Ло Олмстед, считавшийся одним из основателей ландшафтной архитектуры, считал, что природные парки могут противостоять стрессу городской жизни, позволяют людям восстановить как психическое, так и физическое здоровье. Олмстед интуитивно полагал, что загрязненный городской воздух можно "продезинфицировать солнеч-



ным светом и листвой". Он также спроектировал парки с учетом социальной интеграции как место для членов всех социально-экономических слоев.

В совокупности государственные парки США ежегодно посещают более 720 миллионов человек; служба национальных парков сообщила о более чем 282 миллионах посетителей в 2012 году. Разумеется, что для более глубокого анализа необходимы данные ограниченные по типу использования, продолжительности использования и сегментации пользователей по демографическому состоянию и состоянию здоровья. Эти данные необходимы потому, что многие из этих посещений представляют собой повторные события, что означает, что только часть населения получает пользу для здоровья от парков.

Многие люди, из-за отсутствия доступа, транспорта или необходимой инфраструктуры посещают парки нечасто или вообще не посещают. Улучшение распределения, доступа и использования парков – от крупных национальных и государственных парков до небольших близлежащих парков может принести целый ряд преимуществ [5]. Например, более широкое использование парков и физическая активность, достаточно всего лишь снижения на 5% людей с диабетом, гипертонией и связанных с ними состояний, чтобы сэкономить примерно 24,7 млрд. \$ в год на избежание расходов на здравоохранение [3]. Взрослые, удовлетворяющие рекомендованному уровню активности (150 минут активности средней интенсивности в неделю), продемонстрировали на 40% меньший относительный риск смертности от сердечно-сосудистых заболеваний [8].

Вместо закрытия парков настало время для расширения парков и налаживания партнерских связей между парками и секторами здравоохранения. Создание связей между медицинскими службами и парками и создание "зеленых" возможностей в рамках каждой государственной и местной стратегии профилактики заболеваний является беспроигрышной стратегией содействия экологической устойчивости и охране здоровья населения. Действительно, цифры показывают, что унция «зеленой» профилактики может привести к многим фунтам лечения [5].

Ранее мы разбирали вопросы, связанные с использованием природных факторов, как средства восстановления для лиц с низким уровнем благосостояния, лиц с высоким уровнем стресса, влиянием парков при профилактике хронических заболеваний, связями между парками и секторами здравоохранения и доступности «зеленых» зон для различных групп населения. Ниже, на примере Свердловской области, основываясь на статистические данные и данные мониторинга, мы рассмотрим вопрос доступности, так называемых «зеленых» зон для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

В начале апреля 2018 года были подведены итоги Всероссийского мониторинга доступности парков «Парки малых городов», проводимого с ноября по декабрь 2017 года в 247 парках 77 субъектов страны. Оценка парков складывалась по нескольким критериям: наличие лестниц и пандусов, организация парковочного пространства для лиц с ОВЗ, наличие тактильной плитки и указателей и медийная составляющая: то, как освещаются этапы реализации в интернете. Также во время мониторинга специалисты давали оценку готовности объектов парковой инфраструктуры: спортивных и детских площадок, фудтраков, кафе, аттракционов, арт-объектов и инсталляций.

Итоги мониторинга были следующие:

– общий показатель по наличию лестниц и пандусов для лиц с ограниченными возможностями здоровья – 29,2%. Но нельзя говорить о невыполнении плана по обеспечению доступности парков, потому что большинство из них находятся на равнине, и для комфортного доступа к парковой зоне лицам с ОВЗ нет необходимости в установке дополнительного оборудования;

– средний показатель организации парковочных мест для лиц с ОВЗ составляет 41,3% готовности;



– наличие тактильной плитки отмечено в 47,4% проверенных парков, указателей – 42,6%.

Показатели готовности объектов инфраструктуры для приема лиц с ОВЗ:

- по арт-объектам и инсталляциям составляет 66,8% парков;
- детских площадок – 58,3%;
- спортивных – 41,7%;
- специально приспособленные аттракционы есть в 31,2% парках;
- кафе, фудтраки – в 25,6% парков.

В рамках мониторинга также доступен рейтинг общего соответствия всем критериям мониторинга доступности «Парков малых городов» по федеральным округам. Абсолютный лидер по всем показателям – Уральский федеральный округ (74,6%), на втором месте – Северо-Кавказский (50%), на третьем – Центральный (46,03%). Затем следуют Приволжский (40,47%), Дальневосточный (38,89%), Северо-Западный (35,71%), Южный (33,33%) и Сибирский (32,28%) федеральные округа [2].

На сайте Центра Свердловской области по развитию туризма приведен «Перечень объектов туристического показа, расположенных на территории Свердловской области, доступных для лиц с ограниченными возможностями», именно его мы приведем в пример, как части УрФО (лидера мониторинга по регионам).

Список литературы

1. Нарута Я.С., Шумейко Ю.Д. Теоретические аспекты реконструкции городских парков культуры и отдыха как объектов социокультурной среды // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. № 12-2. С. 326-329. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.applied-research.ru/ru/article/view?id=10834> (дата обращения: 12.06.2018).
2. «СтудФонд» подвел итоги мониторинга доступности 247 парков малых городов [Электронный ресурс]. URL: <http://mger2020.ru/nextday/2018/04/28/95012> (дата обращения: 12.06.2018).
3. Accelerating progress in obesity prevention: solving the weight of the nation. Washington (DC): Institute of Medicine; 2012. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iom.edu/Reports/2012/Accelerating-Progress-in-Obesity-Prevention.aspx>. Accessed June 26, 2013 (дата обращения: 12.06.2018).
4. Atchley R.A., Strayer D.L., Atchley P. Creativity in the wild: improving creative reasoning through immersion in natural settings. PLoS One. 2012. 7(12): e51474. pmid:23251547; PubMed Central PMCID: PMC3520840.
5. Barrett M.A., Miller D., Frumkin H. Parks and Health: Aligning Incentives to Create Innovations in Chronic Disease Prevention. Prev Chronic Dis 2014; 11:130407. [Электронный ресурс]. URL: <http://dx.doi.org/10.5888/pcd11.130407> (дата обращения: 12.06.2018).
6. Cohen S., Janicki-Deverts D. Who's Stressed? Distributions of Psychological Stress in the United States in Probability Samples from 1983, 2006, and 2009. Journal of Applied Social Psychology. 2012;42(6):1320–34.
7. Coon J.T., Boddy K., Stein K., Whear R., Barton J., Depledge M.H. Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. Environ Sci Technol. 2011; 45(5):1761–1772.
8. Haskell W.L., Blair S.N., Hill J.O. Physical activity: health outcomes, and importance for public health policy. Prev Med 2009; 49(4):280–2. CrossRef.
9. Song C., Ikei H., Miyazaki Y. Physiological Effects of Nature Therapy: A Review of the Research in Japan. Int J Environ Res Public Health. 2016;13(8). pmid:27527193; PubMed Central PMCID: PMC4997467.
10. Wang Y.C., McPherson K., Marsh T., Gortmaker S.L., Brown M. Health and economic burden of the projected obesity trends in the USA and the UK. Lancet 2011; 378(9793):815–25.



УДК 796.51:379.85

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Колбина М. Д.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», г. Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные проблемы развития экологического туризма в Кемеровской области. Доказывается, что экологический туризм предлагает уникальное решение, которое обеспечит рабочие места и стабильно высокие доходы населения и сохранит в неприкосновенности дикую природу Кузбасса. Кроме того, освещаются развития экологического туризма на территории Кемеровской области.

Ключевые слова: Кемеровская область, туризм, экология, экологический туризм, рекреация, спортивный туризм

THE PROSPECTS OF ECOLOGICAL TOURISM DEVELOPMENT IN THE KEMEROVO REGION

Kolbina M. D.

Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Abstract. In article current problems of development of ecological tourism in the Kemerovo region are considered. It is proved that ecological tourism proposes the solution which will provide jobs and steadily high income of the population and will keep the wild nature of Kuzbass in inviolability. Besides, development of ecological tourism in the territory of the Kemerovo region is lit.

Key-words: Kemerovo region, tourism, ecology, ecological tourism, recreation, sports tourism

Введение. Современная концепция экологического туризма как одного из важнейших инструментов высокоустойчивого формирования зон возникла относительно недавно. Термин «экологический туризм» был предложен в 1983 г. мексиканским экономистом-экологом Г. Цембаллос-Ласкурейном. По соображению Г. Цембаллос-Ласкурейна, экологический туризм – это сочетание путешествия с экологически чутким отношением к природе, позволяющим объединить радость знакомства и изучения образцов флоры и фауны с возможностью способствовать защите окружающей среды. В России этот термин появился в середине 80-х годов в Бюро международного молодежного туризма «Спутник» Иркутского обкома ВЛКСМ, когда была разработана целая серия маршрутов по Байкалу, официально получивших название экологических [5, с. 73].

Как отмечает Н. А. Зайцева, впоследствии дефиниция этого понятия была предложена различными авторами и организациями, в том числе: Всемирной туристской организацией (UNWTO, 1994), Международным союзом охраны окружающей среды (IUNC, 1996), Международным обществом экологический туризма [2, с. 59].

Одним из в большей мере часто встречающихся в литературе имеет место быть дефиниция, предложенная Всемирным фондом дикой окружающей среды (WWF): экологический туризм – это туризм, включающий путешествия в места с относительно нетронутой природой с целью получить представление о экологических и культурно-этнографических особенностях данной местности, который не нарушает при этом целостности экосистем и создает экономические условия, при которых охрана окружающей среды и экологических возможностей становится выгодной для регионального народонаселения.

Приведенная выше дефиниция характеризует более узкую (классическую) трактовку этого понятия, используемую в странах, обладающих большими природными территориями, и соответствует «австралийской» модели экологический туризма. Широкая трактовка



используется в западноевропейских странах, где площадь деструктивных экологических зон незначительна. В свете сказанного стоит сделать вывод, что здесь сформировалась «западноевропейская» модель экологического туризма, которая основана на использовании культурного ландшафта и делает акцент на принципах высокоустойчивого формирования туризма, на сохранение тех экологических возможностей, которые еще остались в Европе.

Такой подход демонстрируют определения, предложенные Е. А. Джанджугазовой, С. Н. Первуниным (экологический туризм – это устойчивый и природноориентированный туризм и рекреация) и Всемирным фондом дикой окружающей среды (экологический туризм – это природный туризм, способствующий охране окружающей среды). В Квебекской декларации по экологическому туризму, принятой на Всемирном экотуристском саммите, подчеркивается, что термин «экологический туризм» может быть применим только к тем видам туризма, которые направлены на политическую и финансовую поддержку защиты окружающей среды, на признание и уважение прав регионального и коренного сообществ, на культурное и природоохранное образование туристов [1, с. 55].

В России термин «экологический туризм» появился в середине 80-х гг. в Бюро международного молодежного туризма (БММТ) «Спутник» Иркутского обкома ВЛКСМ, когда его специалистами были разработаны и внедрены маршруты «Экологический по Кругобайкальской железной дороге», «Экологический тур по долине реки Голоустной» и др., которые впервые в стране были официально названы «маршрутами экологического туризма» и именно под таким названием вошли в каталоги БММТ «Спутник» ЦК ВЛКСМ. Тогда под словосочетанием «экологический туризм» подразумевались маршруты, построенные таким образом, чтобы присутствие туристов минимально отражалось на природной среде, а сами они не только отдыхали, но и знакомились с экологическими проблемами Байкала, более того, по возможности участвовали в их решении. В свете сказанного стоит сделать вывод, что термин «экологический туризм» в то время воспринимался скорее как моральная категория, нежели экономическая, поскольку в координации своих маршрутов БММТ «Спутник» тесно взаимодействовал с зарождавшимся байкальским экологическим движением, боевой студенческой дружиной им. Улдиса Кнакиса факультета охотоведения Иркутского сельскохозяйственного института [9, с. 22].

В целом выделяется два основных подхода к определению экологического сектора туризма. В первом случае экологический туризмом называют туризм, главным объектом которого имеет место быть «дикая» природа. Экологический туризм как направление туристической деятельности сформировался в Соединенных Штатах Америки в 80-е гг. прошлого века в русле формирования туризма для натуралистов в границах в большей мере отдаленных и уязвимых регионов мира. В большей мере часто цитируемой дефиницией имеет место быть следующая: «Экологический туризм – это туризм в границах зон, фактически не затронутых существованием человечества. Он должен оказывать содействие сохранению окружающей среды и благополучию регионального народонаселения» (Н. Н. Малахова) [9, с. 17-29].

По-нашему соображению, этот подход не до конца оправдан, поскольку для рекреации в природной среде, экологического просвещения и воспитания, реализации природоохранных мероприятий, содействия улучшению благосостояния регионального народонаселения исключительно «дикая» природа не имеет место быть обязательным условием. Более того, круг туристов, способных осуществить путешествие в такие уголки планеты, существенно сужается в силу наличия специальной подготовки, что не способствует формированию данного вида туризма.

Другие ученые (например, М. А. Изотова) отождествляют понятия «экологический туризм» и «устойчивый» или «экологизированный туризм», который характеризуется природопользованием, не приводящим к деградации возможностей, поскольку для их охра-



ны и восстановления используется часть доходов от его формирования [4, с. 12].

Однако, по нашему соображению, такие термины не могут быть синонимичными и приравниваться друг к другу в силу некоторых причин: концепция высокоустойчивого туризма предусматривает целостность туристической индустрии и охватывает как сельскохозяйственные и урбанизированные местности, так и природные ландшафты, включая идею культурного и архитектурного наследия, и призывает к изменениям в поведении как в границах своей страны, так и в стране, которая посещается.

Всемирная туристская организация (ВТО) определила три основные требования к формированию высокоустойчивого туризма: 1) ресурсы окружающей природной среды обязаны охраняться; 2) местные сообщества обязаны иметь выгоду как для экономики, так и для улучшения качества жизни; 3) посетители обязаны быть обеспечены качественным обслуживанием. Исходя из этих положений, можно утверждать, что термин «устойчивый туризм» существенно шире и объемнее, чем термин «экологический туризм» [2, с. 22].

Кемеровская область – один из немногих субъектов России, в которых ведение Красной книги закреплено региональным законом. Всего в Красную книгу Кемеровской области включены 124 вида животных и 152 вида растений [6, с. 156].

По уровню техногенной нагрузки административные территории Кемеровской области можно разделить на три категории: территории интенсивного техногенеза (Беловский, Ленинск-Кузнецкий, Гурьевский, Новокузнецкий, Прокопьевский, Кемеровский, Яйский территории); территории трансграничного влияния техногенеза (Яшкинский, Ижморский, Топкинский, Крапивинский, Промышленновский, Междуреченский); «эталонные» территории, вне зоны влияния техногенеза (Мариинский, Тяжинский, Тисульский, Юргинский, Чебулинский, Таштагольский) [8, с. 35].

Общая площадь особо охраняемых зон Кемеровской области составляет более 15 % от всей местности Кузбасса. Это один из самых высоких показателей по Сибири. Государственный природный заповедник «Кузнецкий Алатау» расположен на востоке Кемеровской области в большей мере высокой части одноименного хребта, в границах трех административных районов: Тисульского, Новокузнецкого и Междуреченского. Салаирский рекреационный район охватывает восточные склоны центральной части Салаирского кряжа – от истоков реки Кара-Чумыш – и занимает западную часть Беловского административного района и Гурьевский муниципальный район. На местности района расположены зоологические государственные заказники Горсинский и Салаирский, основной задачей которых имеет место быть сохранение боровой дичи, косули и лося. В Яшкинском районе имеются геологические памятники окружающей среды (в большей мере известна «Барзасская рогожка»), а также уникальные кедровые боры, отличающиеся целебным воздухом и водой.

Охраняемыми природными территориями в Таштагольском районе являются: Шорский национальный парк, Таштагольский заказник [3, с. 34].

Кроме того, к особо охраняемым природным территориям Кемеровской области относятся музей-заповедник «Томская писаница», экомuseum «Газгол», Кузбасский ботанический сад, 14 государственных экологических заказников, зоны массового отдыха, спорта и туризма, зеленые зоны городов, зоны поселений, местности с природными лечебными факторами (Борисово, Терсинка), зоны охраны памятников истории и культуры.

Таким образом, Кемеровская область, обладая развитой сетью особо охраняемых экологических зон, имеет значительный потенциал для формирования экологического туризма.

Одним из принципов экологического туризма имеет место быть экологическое образование. Люди, приобщающиеся к экологическому туризму, не только путешествуют по нетронутым цивилизацией местам, но и познают особенности окружающей среды, осознают необходимость бережного отношения к имеющимся природным богатствам. Экологиче-



ский туризм оказывает большое положительное влияние на формирование экологической культуры общества и побуждает общества по-другому взглянуть на окружающую нас природу и понять, насколько важно сохранить то, что мы имеем.

Одним из в большей мере приоритетных направлений деятельности по эффективно-му использованию экологических рекреационных возможностей имеет место быть активизация работы по всем направлениям природоохранных мероприятий, среди которых особое место занимает воспитание экологической культуры взаимодействия человека и окружающей среды.

Экологический туризм не может развиваться без экологического просвещения и формирования у общества желания сохранить нетронутые уголки области. Только общими усилиями Администрации области и ее жителями, можно сделать экологический туризм перспективным и востребованным направлением туризма. С этой целью возможна разработка региональной программы по вовлечению в экологический туризм прежде всего жителей области. Надлежит координирование системы экологического просвещения, охватывающей детские сады и школы. Именно поэтому люди, заинтересованные в экологическом туризме и желающие предотвратить экологические проблемы области делают все возможное, чтобы экологический туризм, как перспективное направление Кемеровской области, развивался и процветал.

Для формирования экологического туризма на местности Кемеровской области надлежит проведение мероприятий по следующим направлениям:

- просветительская работа, которая заключается в координации рекламной кампании, в том числе информирование потребителей через средства массовой информации, выпуск буклетов, средства наглядной агитации с призывающими девизами («Кузбассовец, люби свой край – не засоряй, озеленяй!», «Сохраним реки для будущих поколений»), тематические информационные листовки, рассказывающих о пользе и значимости экологический туризма и рекомендуемые для изготовления и распространения среди различных категорий народонаселения, расклеивания в общественных местах, установка транспарантов, выпуск короткометражных фильмов и рекламных роликов, разработка специализированного сайта;

- маркетинговые мероприятия, то есть заключение коллективных договоров с предприятиями, вузами, школами, детскими садами, туроператорами и туристическими агентами, которые заинтересованы в развитии экологического туризма.

В свете сказанного стоит сделать вывод, что направление подразумевает работу с базой существующих или потенциальных потребителей, в т.ч. исследование требований эготуристов к качеству и ассортименту предлагаемых им услуг через исследование претензий, проведение опросов потребителей, выдаче индивидуальных рекомендаций. Также маркетинговые мероприятия предполагают координирование и организацию какой-либо новой услуги, использующейся в экологическом туризме, ее рекламы, исследование спроса и идентификация объемов и зон ее реализации:

- развитие связи с общественными организациями, а именно с различными волонтерскими движениями, общественными экологическими объединениями;

- специальные мероприятия, включающие в себя разработку и внедрение экологических маршрутов.

В свете сказанного стоит сделать вывод, что экологический туризм имеет место быть одним из путей решения экологических проблем в регионе. Увеличение доходов от экологического туризма будет способствовать решению природоохранных задач. Но надлежит соблюдать равновесие экономических, природоохранных, экологических, социальных интересов. Рациональное использование потенциала природоохранных зон области имеет место быть одним из факторов успешного формирования региона.



Обладая уникальными ресурсами рекреационного потенциала и развитой инфраструктурой ранее перечисленные местности способны стать районами экологического туризма и отдыха всероссийского и мирового уровня.

Для преодоления существующих недостатков, оптимизации существующей структуры муниципального управления туристской отраслью Кемеровской области соответствия ее требованиям современности, по нашему соображению, надлежит:

– координирование Совета по вопросам туризма с участием представителей региональных администраций для согласования целей формирования, приоритетов и мер по формированию туристской сферы на федеральном и региональном уровнях. Он также должен служить местом обсуждения и согласования совместных инициатив различных регионов в сфере туризма;

– организация постоянно действующего государственного органа, в функциональные обязанности которого должна входить организация дополнительного просвещения для занятых в туристской сфере (Центра дополнительного просвещения в сфере туризма);

– разграничить функциональные обязанности Федерального Агентства по туризму и Департамента туристской деятельности и международного сотрудничества. При этом Департамент должен полностью взять на себя функциональные обязанности по формированию стратегии формирования туристской сферы в стране, законодательного обеспечения его формирования, создания условий для этого и др.;

– координирование координации, ответственной за продвижение туристских возможностей Кемеровской области на внешнем и внутреннем туристском рынках. По нашему соображению, этой организацией вполне может стать Федеральное Агентство по туризму, которое уже сейчас осуществляет эти функциональные обязанности совместно с рядом других, которые обязаны быть переданы Департаменту туризма и международного сотрудничества.

В свете сказанного стоит сделать вывод, что весь комплекс названных мер описан в структурных схемах, которые отражают не только структуру органов государственной власти в вертикальной и горизонтальной проекциях и процесс координации управления и координации формирования туристской сферы на всех уровнях власти РФ и Кемеровской области, но и общую модель регулирования туристской сферы в Кемеровской области с учетом разработанных мер и предложений.

В результате комплекс предлагаемых мер позволит устранить недостатки в структуре органов государственной власти Кемеровской области, имеющих отношение к формированию туристской сферы, а также будет способствовать координации системного подхода к регулированию и формированию этой сферы.

Также будет создана саморегулирующая система, которая будет мобильно реагировать на любые изменения внешней среды, что позволит дать новый импульс формированию внутреннего и въездного туризма. В свете сказанного стоит сделать вывод, что экологический туризм предложит незаурядное решение, обеспечивающее рабочие места и стабильно высокие доходы народонаселения, и сохранит в неприкосновенности дикую природу Кузбасса.

Список литературы

1. Джанджугазова Е.А., Первунин С.Н. Российский туризм: анатомия кризиса // Российские регионы: взгляд в будущее. 2015. Выпуск № 1 (2). С. 55-65.
2. Зайцева Н.А. Менеджмент в социокультурном сервисе и туризме. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 224 с.
3. Закамская Л.Л. Оценка развития экологического туризма в Кемеровской области // Мир науки, культуры, образования. 2012. № 2 (33). С. 34-45.
4. Изотова М.А. Инновации в социокультурном сервисе и туризме. М.: Советский спорт, 2006. 107 с.
5. Квартальнов В.А. Теория и практика туризма: учебник. М.: Финансы и статистика,



2003. 672 с.

6. Кемерово: энциклопедия / сост. С.Н. Левин. Кемерово: Каменный пояс, 2001. 1112 с.
7. Кемеровская область: общегеограф. регион. атлас / ред. В.Я. Северный. М.: ЦЭВКФ, 2001. 121 с.
8. Левит А.И. Кемеровская область: география. Кемерово: Энциклопедия, 2007. 240 с.
9. Малахова Н.Н. Инновации в туризме и сервисе. М.: ИКЦ «МарТ», Ростов н/Д.: Издательский центр «МарТ», 2008. 224 с.
10. Новиков В. С. Инновации в туризме: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 208 с.

УДК 911.9

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Коньшев¹Е.В., Герасимов²С.В.

¹*Вятский государственный университет, г. Киров, Россия,*

²*Вятский государственный университет, Федерация оздоровительно-спортивного туризма, г. Киров, Россия*

Аннотация. В статье представлен анализ развития спортивно-оздоровительного туризма в Кировской области. Основной акцент сделан на организационной роли Федерации оздоровительно-спортивного туризма Кировской области. Представлена характеристика работы ФОСТКО по организации спортивно-туристских мероприятий и организации работы туристских клубов. Выявлены основные направления работы, достижения и проблемы, а также обозначены перспективы развития спортивно-оздоровительного туризма в регионе.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм; Кировская область

THE DEVELOPMENT OF SPORT TOURISM IN THE KIROV REGION

Konyshov¹E. V., Gerasimov²S. V.

¹*Vyatka state University, Kirov, Russia*

²*Vyatka State University, Federation of health and sports tourism, Kirov, Russia*

Abstract. The article presents an analysis of the development of sports and health tourism in the Kirov region. The main emphasis is made on the organizational role of the Federation of health and sports tourism of the Kirov region. The characteristics of work FOSTKO on the organization of sports tourism events and organization of tourism clubs are depicted. The main directions of work, achievements and problems are revealed, and also prospects of development of sports and improving tourism in the region are designated.

Key-words: sports tourism; Kirov region

Введение. Во многих регионах сложилась ситуация, при которой системное развитие спортивного и спортивно-оздоровительного туризма осуществляется лишь на уровне детско-юношеского туризма. Выйдя из этой системы, поступив в университет, устроившись на работу человеку сложно поддерживать уровень спортивной подготовки, продолжать ходить в походы, участвовать в соревнованиях. Подобная ситуация характерна и для Кировской области. Для решения обозначенной проблемы в 2001 году была создана федерация оздоровительно-спортивного туризма Кировской области (ФОСТКО). В качестве решения основных задач была выбрана деятельность по установлению взаимоотношений со всеми заинтересованными организациями, созданию туристских клубов, формированию и реализации единого календарного плана спортивных мероприятий (ЕКП СМ), работы по присвоению разрядов и званий, подготовки работы маршрутно-квалификационной комиссии и



судейской коллегии. Формирование пула социальных проектов на основе методик спортивного туризма. ФОСТКО стало формировать идеологию развития спортивно-оздоровительного туризма в регионе, а через членство в Туристско-спортивном союзе России, и активное сотрудничество с другими региональными федерациями, транслировать свои идеи по всей стране. В результате исследования сущности спортивно-оздоровительного туризма (СОТ) нами было предложено следующее его определение. Спортивно-оздоровительный туризм – массовое общественное движение, состоящее из индивидуально-групповых путешествий и спортивно-массовых мероприятий в природной среде, основанных на технологиях спортивного туризма, а также клубной деятельности. В спортивно-оздоровительном туризме (СОТ) выделяется три наиболее важных элемента: туристские клубы, как место концентрации туристов для общения и проведения методической работы, походы, как средство познания окружающего мира и спортивно-массовые мероприятия, где совершенствуется спортивно-туристское мастерство [3]. Развитие спортивно-оздоровительного туризма (далее СОТ) всегда было и есть делом энтузиастов, людей, которые готовы на общественных началах проводить огромный массив работы. Данная статья задумана, чтобы обобщить опыт работы ФОСТКО по различным направлениям, обозначить удачные практики и негативный опыт, сформулировать рекомендации для заинтересованных коллег.

Методика и организация исследования. Для исследования деятельности ФОСТКО по развитию СОТ в регионе применялась комбинация исторического, статистического и сравнительно-описательного методов. Исторический метод позволил не только выстроить хронологический ряд событий, но помог выделить основные этапы развития ФОСТКО, определить основные факторы развития организации и сложившиеся тенденции. Для применения сравнительно-описательного и статистического метода были выбраны количественные и качественные показатели. При отборе показателей учитывалась цель и основные задачи деятельности ФОСТКО, а также критерии доступности, измеримости и объективности сведений. Количество членов ФОСТКО, количество участников спортивно-массовых туристских мероприятий, количество участников спортивных походов были отнесены к количественным показателям. С помощью качественных критериев были определены параметры социальной эффективности, достижения целей и задач развития СОТ, структурные изменения СОТ. Информационной базой исследования послужили отчеты о деятельности ФОСТКО, публикации в СМИ, на Интернет-порталах, в социальных сетях.

Результаты исследования и их обсуждение. Основная цель деятельности ФОСТКО – дать возможность саморазвития каждому человеку средствами спортивного туризма и активного отдыха. ФОСТКО на протяжении 17 лет проводит свою работу по следующим направлениям деятельности:

1. Формирование и реализация ЕКП СМ.
2. Участие в слетах и соревнованиях на уровне России.
3. Методическая и организационная работа по организации спортивных путешествий.
4. Деятельность Маршрутно-квалификационных комиссий (МКК).
5. Реализация социально-значимых проектов, основанных на технологиях спортивно-оздоровительного туризма.

Организационно-управленческая структура состоит из Председателя, секретаря, представителей туристских клубов и ревизионной комиссии. Полномочиями по формированию и реализации мероприятий по развитию СОТ обладает президиум ФОСТКО.

Особенности развития СОТ в Кировской области выражаются в количественных и качественных изменениях основных элементов.

Проведение спортивно-туристских массовых мероприятий. В 2010 году был проведен очередной туристский слет областного уровня, в котором приняли участие 267 человек.



Были представлены команды из г. Кирова, г. Кирово-Чепецка, Сунского, Нолинского, Оричевского, Опаринского, Кильмезского, Верхошижемского районов. На слете были поставлены дистанции 1 и 2 класса (1 класс – 1 (3) дистанции, 2 класс – 2 (6) дистанций). По итогам анализа проведения слета были выявлены следующие проблемы:

– турслет является единственным массовым видом соревнований. На других соревнованиях количество участников значительно меньше. В соревнованиях по отдельным видам туризма участвует в среднем 15-25 человек;

– большая часть календарного плана составляют соревнования областного масштаба, но география участников не широка, в основном это представители г.Кирова, Кирово-Чепецка. Представители некоторых других районов участвуют в 1-2 соревнованиях в год. Представители всего 10 районов из 39 когда-либо приняли участие в соревнованиях, проводимых ФОСТКО (Сунский, Орловский, Котельничский, Даровской, Оричевский, Вятско-Полянский, Омутнинский, Нолинский);

– незаинтересованность туристов в судейской работе (хотят участвовать, а не судить). Отсутствие квалифицированных судей. Низкий уровень судейства соревнований;

Обозначенные проблемы вследствие ряда причин приобретали вид закостенелых (вплоть до 2014 года), однако требовали своего решения. Уже в 2014 году произошли существенные качественные и количественные изменения. Кроме уже традиционного областного туристского слета, было проведено 36 массовых мероприятий/соревнований. Наиболее значимыми из них были:

– чемпионат Приволжского федерального округа по комбинированному туризму (52 спортсмена);

– чемпионат Кировской Обл. по водному туризму (67 спортсменов);

– областной фестиваль турклубов (59 спортсменов);

– чемпионат на пешеходной дистанции среди слабовидящих совместно с Кировской областной организацией Всероссийского общества слепых (команды из Кирова, г. Слободского, г. Котельнича (22 спортсмена);

– соревнования по спортивному туризму на Конных дистанциях «Вятка-Т.Р.Е.С.». Проводились совместно с ФХ «Центаврion» (15 спортсменов);

– участие в Туриаде ПФО-2014 в Саратовской области. Подготовка команды на базе ФОСТКО (36 человек).

В последующие годы произошло некоторое сокращение количественных показателей деятельности ФОСТКО при сохранении структурных особенностей.

Туристские походы. Туристские походы являются наиболее доступной и востребованной формой вовлечения населения в спортивно-оздоровительный туризм. Они позволяют в активной форме познавать окружающий мир, не только применяя полученные в ходе соревнований навыки, но и существенно их совершенствуя. Используя данные 2010 года за точку отчета, можно проследить количественные и качественные изменения. Так в 2010 году ФОСТКО выпущены 14 групп в спортивные походы 1-3 категории сложности:

– пеших – 1 поход 2 к.с.;

– водных – 4 похода 1к.с., 0 похода 2 к.с., 2 похода 3к.с., 0 похода 4к.с., всего – 6 походов;

– вело – 1 поход 1 к.с.;

– лыжных – 1 поход 3 к.с.;

– некатегорийных походов – 5.

В них приняли участие 204 человека, в том числе в категорийных походах участвовали – 87 человек, а в некатегорийных походах – 117 человек. За пределами Кировской области было совершено 8 походов по равнинам северной части РФ, Карелии, Кольскому п-



ову, Полярному, Среднему и Северному Уралу. Вплоть до 2017 года ситуация организации походов фактически не изменилась. Каждый год совершалось примерно 6-8 туристских походов за пределами Кировской области. Проанализировав деятельность по организации спортивных походов можно отметить слабую активность самостоятельных туристских клубов, отсутствие систематических тренировок. Следует также отметить, что тренеров по СОТ в области нет, есть люди, имеющие определенный опыт и передающие его своим друзьям (за исключением системы детско-юношеского туризма). На наш взгляд, повышение активности в организации спортивных туристских походов можно связать с развитием системы ГТО.

Так 30 сентября 2017г. ФОСТКО было организовано и проведено испытание туристский поход в рамках сдачи норм ГТО. Участники прошли определенный километраж и подтвердили туристские навыки.

Опыт и достижения ФОСТКО. Количественная оценка позволяет составить первое впечатление и зачастую не раскрывает всех сторон объекта или процесса. Иногда гораздо важнее обозначить структурные особенности, проанализировать проектную деятельность, предложить для тиражирования позитивный опыт и предостеречь от ошибок другие регионы. К настоящему времени у ФОСТКО накопился богатый опыт реализации проектов, в которых активно применяются технологии спортивно-оздоровительного туризма.

1. Организация соревнований «Вятский лось». Соревнования проводятся в целях пропаганды и развития спортивного туризма и поисково-спасательного дела в природной среде. Задачами соревнований являются:

- отработка навыков по обеспечению безопасности при организации деятельности в природной среде
- отработка навыков по поиску пострадавших в природной среде, обеспечению безопасности при организации поисково-спасательных работ;
- развитие массового туристского движения;
- повышение технического и тактического мастерства участников;
- выявление сильнейших команд.

Соревнования проводятся с 2002 года и выросли от областного уровня до Первенства Приволжского Федерального округа, от туристской «забавы» до испытаний и подготовки сотрудников МЧС Кировской области.

2. Всевятская туристская тропа. Всевятская туристская тропа это не просто нитка на карте, это мощный социальный проект, направленный на популяризацию внутреннего туризма. Тропа проходит через Кировскую область с севера на юг, ее протяженность составляет более 600 км. В маршрут входят наиболее интересные и перспективные места для культурно-познавательного, оздоровительного, спортивного туризма. Всего по маршруту тропы и вблизи его находится около 150 памятников природы, культуры и истории, или примерно две трети от всех объектов природного и культурного наследия региона. Глобальными задачами проекта являются следующие положения:

- создать условия для доступной всем категориям населения полноценной (активной) рекреации (восстановление сил, оздоровление) с использованием технологий спортивно-оздоровительного туризма;
- монетизировать имеющийся туристский потенциал путем формирования полноценных цепочек добавочной стоимости, увеличения времени пребывания туристов на территории Кировской области;
- создать условия для получения дополнительного (основного) дохода для жителей сел, по которым пройдет тропа, что будет способствовать возрождению сельской местности [1].



– сформировать основу для сотрудничества и кооперации муниципальным образованиям Кировской области.

3. Экорейд «Чистая земля». Одной из основных проблем развития современного общества является проблема утилизации мусора. Если в городской среде эта проблема решается с помощью коммунальных служб, то в природной среде, особенно в труднодоступных местах, мусор никем не убирается и остается там гнить, нанося вред и снижая эстетическую привлекательность. Особенно это видно в местах массового отдыха населения на общедоступных территориях (пляжах, берегах рек, на туристских маршрутах). ФОСТКО с 2004 года проводит экологические рейды по наиболее популярным у туристов рекам Кировской области. В ходе экологического рейда силами волонтеров, используя туристское снаряжение и применяя технологии спортивного туризма, происходит раздельный сбор и утилизация мусора, установка информационных стендов в труднодоступных местах отдыха населения и местах проведения сплавов по рекам.

4. Новый вид физической активности «ТуАрминг». Туарминг (туризм + армия) – вид физической соревновательной активности, представляющий собой прохождение дистанции в природной среде или на искусственном рельефе, содержащих локальные препятствия, выполнения заданий в военной форме и с макетами оружия. Цель соревнований: активизация деятельности заинтересованных организаций по совмещению технологий спортивно-оздоровительного туризма с процессами подготовки допризывной молодежи к службе в армии и получения молодежи информации о десанниках-кировчанах, сражавшихся с фашистами в годы Великой Отечественной войны.

Задачи:

- Отработка проведения комплексных стартов для людей занятых военно-патриотической деятельностью;
- Создание позитивного имиджа новой соревновательной активности;
- Пропаганда спортивно-оздоровительного туризма и новых форм подготовки допризывной молодежи;
- Пропаганда военно-патриотической деятельности;
- Выявление сильнейших команд и участников.

Все проекты, реализуемые ФОСТКО, являются социально ориентированными, направленными на решение комплекса проблем и задач общества. Опыт, накопленный в ходе их реализации, может быть применим и в других регионах. В основе всех проектов лежат следующие принципы: синергии (умножающий эффект), комплексность (решение нескольких задач одновременно), партнерство (обязательное взаимодействие общественников, науки, бизнеса, государства, муниципалитетов) и единая целевая установка.

Заключение. В СОТ заложен огромный потенциал по решению не только социальных, но и экономических задач. В силу своей специфики СОТ ориентирован на развитие внутреннего и въездного туризма, что соответствует стратегическим задачам по реализации туристской политики в России. Хотя в настоящее время, менее половины туроператоров Кировской области занимаются формированием, продвижением и реализацией туристских продуктов по территории Кировской области, коммерциализация технологий СОТ помогает им разрабатывать туристские продукты, востребованные на рынке [4]. СОТ, как общественное движение, может иметь различные пути развития. Наиболее оптимальным вариантом может выступать общественно-государственное партнерство, основанное на реализации общественным движением задач государственной политики в сфере рекреации, самоорганизации людей в физической культуре, формирования патриотизма, повышения социальной активности общества, профессиональной самореализации граждан, повышения туристской привлекательности регионов [2].



Список литературы

1. Герасимов С.В., Колесова Ю.А., Коньшев Е.В., Митягина Е.В., Ситников С.В., Пахомова О.М. // Устойчивая региональная туристско-рекреационная система Кировской области: теория и практика: монография / Под общей редакцией Е.В. Коньшева. Киров, 2015.
2. Герасимов С.В., Коньшев Е.В. Стратегические направления развития спортивно-оздоровительного туризма в Кировской области // Региональный туризм: опыт, проблемы, перспективы: сб. мат-лов III Всерос. заоч. науч. конф. 2016. С. 184-193.
3. Герасимов С.В., Коньшев Е.В. Феномен спортивно-оздоровительного туризма // Туризм в глубине России: сб. трудов III Междунар. науч. семинара. 2014. С. 60-66.
4. Коньшев Е.В. Региональная туристско-рекреационная система Кировской области (функциональный и пространственный уровни) // Географический вестник. 2016. № 2 (37). С. 128-138.

УДК 338.48

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РОССИИ

Лозовая М.А., Лозовой А.А.

*Сибирский государственный университет науки и технологий имени
академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия*

Аннотация. Данная работа направлена на изучение туризма, как экономического направления, в России и за рубежом, изучение проблем стоящим на пути развития данного направления и рассмотрению возможных методов решения этих проблем. В статье разбираются туристические особенности как турпродукта, и изучается экскурсионная база для развития данного направления.

Ключевые слова: туризм, проблемы, перспективы развития, культурные памятники, туристическая деятельность.

CURRENT PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF TOURISM IN RUSSIA

Lozovaya M.A., Lozova A.A.

*Siberian State University of Science and Technology named after academician
M.F. Reshetneva, Krasnoyarsk, Russia*

Abstract. This work is aimed at studying tourism as an economic direction in Russia and abroad, studying the problems facing the development of this direction and considering possible methods for solving these problems. The article deals with tourist features as a tourist product. The excursion base for the development of this sphere is examined.

Key-words: tourism, problems, development prospects, cultural monuments, tourist activity.

Введение. Туризм служит связующим звеном с интересами личности, общества в целом и является источником дохода, как в макроэкономике, так и в микроэкономике. Каждый человек, работает ли он в душном офисе, на вредном предприятии или воспитывает детей в детском саду, мечтает провести свой отпуск на пляже или в горах, выбор места путешествия зависит исключительно от отдыхающего и его финансовых возможностей. Туристические компании по-разному пытаются привлечь потенциальных клиентов для организации своего отпуска. В этом они помогают разнообразной рекламе, разрабатывают удобные и не очень дорогие туры по живописным местам для разных вкусов клиентов. Сегодня нет людей, которые не интересуются туристической деятельностью.

Туризм оказывает не только прямое положительное влияние на размер дохода в регионе и стране в целом, но и косвенный или, другими словами, создает «эффект мультиплика-



тора», то есть поток иностранных туристов во время поездки оставляет определенную сумму у продавцов некоторых товаров и услуг. Деньги, которые туристы тратят на выполнение своей работы, т.е. начинают работать на экономику предмета, когда туристическое агентство покупает товары и услуги, произведенные в этом предмете.

Туризм является главной и почти ведущей частью экономики любого региона и страны в целом. Если согласиться со статистикой мирового рейтинга конкурентоспособности путешествий и туризма в 2017 году, Россия уверенно занимает только 45-е место, делая вывод из этого, мы можем спросить, что мешает нашей великой державе достичь лидирующих позиций.

Власти регионов уделяют значительную часть своих усилий развитию туризма в регионе, поскольку содействие национальному туризму способствует созданию благоприятных условий для этого, а именно неустойчивого обменного курса российского рубля и сокращения его стоимости пополам, что позволяет посетителям расслабиться по доступным ценам. А после присоединения Крымского полуострова к территории Российской Федерации появляется новая зона отдыха.

Основными проблемами, которые ослабили развитие туризма в разных регионах, являются следующие:

1. Недоступность билетов из-за высоких цен на билеты между городами России. Не секрет, что наша страна очень обширна по своим масштабам, что создает ряд проблем, в том числе туристических. Большие города, которые привлекают туристов, находятся на гораздо большем расстоянии друг от друга, затем поездка на автобусе, поезде или на собственной машине, вы не всегда будете доступны и уместны для путешествий, поскольку дорога требует много времени, усилий и денег.

2. Разочарование качества дорожного покрытия. Конечно, развитие туризма не оставило одной из самых острых проблем России — это не утешительное качество дорог. Моторные, мото-туристы и автобусные туры заставляют отразить этот факт и очень тщательно подумать о том, отправиться ли в путешествие, после чего вам придется перестроить свои транспортные средства.

3. Неопытность работников индустрии туризма и гостеприимства. Ведущим фактором в этой проблеме является отсутствие приема, нежелания или отсутствия партнерства работодателей с учебными заведениями. Поскольку работодатели с самого начала очень мало заинтересованы в передаче опыта студентам, и на этой основе многие выпускники этой профессии отправляются на рабочее место без практического опыта работы.

4. Недостаточно развитая инфраструктура придорожного сервиса (мотели, кафе). За последние годы Россия в этой области внесла позитивные изменения, но все же они крайне малы для обслуживания туристического потока, который готов отправиться в места долгожданного отдыха на автомобилях и автобусах.

6. Высокая стоимость пакетных туров в России и относительно низкая стоимость пакетных туров за рубежом с более высоким качеством.

7. Ограниченная помощь государства, неясная и малозначительная политика, направленная на развитие и развитие сектора туризма.

Выводы. Мы можем с уверенностью сказать, что туризм может и должен развиваться, многие люди, а не только отдыхающие, заинтересованы в этом. Уже на государственном уровне создаются законы и программы, которые будут способствовать развитию различных типов туристических направлений. Туризм является одним из основных направлений, который помогает пополнять не только региональное, но и государственное казначейство, а также помогает развивать малый и средний бизнес.



Список литературы

1. Логвина Е.В. Развитие санаторно-курортной сферы – одно из приоритетных направлений рекреации // Культура народов Причерноморья. 2016. №220. С. 60-64.
2. Максимюк Н.В. Повышение эффективности деятельности средств размещения индустрии туризма в АРК за счет актуализации профессиональных знаний персонала // Культура народов Причерноморья. 2017. №237. С. 89-94.
3. Матюхина Ю.А. Индустрия туризма: учеб. пособие. М.: Флинта, 2015. 312 с.
4. Найдина Е.И., Григорьева Т.А., Ваулина Ю.С. Перспективы развития туризма в Западном Крыму // Культура народов Причерноморья. 2014. №227. С. 54-55.
5. Солдатова С.А. Кластеризация природопользования в Республике Крым: монография. Симферополь, 2016. 255с.
6. Цыбульская Л.А. Особенности формирования системы управления туризмом в Крыму // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. 2015. №5(18).

УДК 338.482.22

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫХ УСЛУГ ИНВАЛИДАМ (ПРАВОВОЙ АСПЕКТ)

Сеселкин А. И., Полухина Е. Е.

Российский государственный социальный университет, г. Москва, Россия

Аннотация. Авторами подробно рассмотрены нормативные требования действующего законодательства в сфере предоставления туристско-рекреационных услуг инвалидам. В частности, рассмотрены требования к маршрутам, окружающей среде, информационному обеспечению путешествий, безопасности, объектам размещения, питания, транспортным услугам для туристов-инвалидов. В статье сделан вывод о необходимости систематизации законодательства в указанной сфере.

Ключевые слова: туризм, рекреация, туристская услуга, инвалид, лицо с ограниченными возможностями.

FEATURES OF PROVIDING TOURIST AND RECREATIONAL SERVICES TO DISABLED PEOPLE (LEGAL ASPECT)

Seselkin A. I., Polukhina E. E.

Russian State Social University, Moscow, Russia

Abstract. Standard requirements of the current legislation in the sphere of providing touristko-recreational services to disabled people are considered in detail by authors. In particular, requirements to routes, environment, and information support of travelling, safety, to objects of placement, food, transport services for disabled tourists are considered. In article the conclusion is drawn on need of systematization of the legislation for the specified sphere.

Key-words: tourism, recreation, tourist service, a disabled person, a person with limited opportunities.

Введение. В современном мире рекреация и туризм являются важной составляющей общественной жизни для большинства людей, и люди с ограниченными возможностями здоровья не исключение [2]. Из года в год туристско-рекреационные услуги для инвалидов становятся все более востребованными, а сами инвалиды все более активно включаются в процессы потребления таких услуг [3]. Очевидно, что при формировании туристского продукта для лиц с ограниченными возможностями здоровья, необходимо учитывать дополнительные потребности указанной категории лиц. В этой связи следует согласиться с мнением Н. А. Зайцевой, Д. Б. Шуравиной, которые полагают, что главной особенностью организации безбарьерного туризма является учет всех требований и сочетание потребностей всех категорий потребителей, участвующих в путешествии [1, с. 81.]



Результаты исследования и их обсуждение. Документы, регламентирующие предоставление туристско-рекреационных услуг инвалидам, можно разделить на три группы.

Во-первых, это документы, регулирующие предоставление туристских услуг в принципе, без подразделения на рядовых туристов и туристов-инвалидов. К таким документам относятся Федеральный закон от 24.11.1996 N 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и Правила оказания услуг по реализации туристского продукта, утвержденные Постановлением Правительства Российской Федерации от 18.07.2007 N 452 (с изменениями и дополнениями).

Во-вторых, это документы, регламентирующие организацию доступной среды для инвалидов, которые применяются как в сфере предоставления туристско-рекреационных услуг, так и во всех иных сферах. Сюда относятся некоторые Постановления Правительства РФ и многочисленные Своды правил.

В-третьих, специализированные документы, регулирующие предоставление туристских услуг людям с ограниченными возможностями.

В РФ таким специальным документом является «ГОСТ 32613-2014. Межгосударственный стандарт. Туристские услуги. Услуги туризма для людей с ограниченными физическими возможностями. Общие требования» (введен в действие Приказом Росстандарта от 26.03.2014 N 230-ст) (далее – Стандарт, Стандарт по туризму инвалидов).

Стандарт делит всех потребителей туристских услуг с ограниченными возможностями на три категории. К первой категории относятся туристы с ограниченными возможностями передвижения (инвалиды-колясочники). Ко второй категории относятся туристы с ограниченными возможностями восприятия окружающего мира (лица с нарушениями зрения и слуха). К третьей категории относятся туристы-инвалиды по общему заболеванию и туристы-инвалиды, не относящиеся к первой и второй категориям.

В Стандарте содержатся как общие требования к туристско-рекреационным услугам, так и требования, относящиеся к формированию туристского продукта, его продвижению, а также к подготовке персонала в сфере оказания туристских услуг для каждой категории туристов.

Согласно общим требованиям, все туристские услуги для лиц с ограниченными возможностями должны соответствовать нормативно правовым актам, действующим на территории РФ, а также общим требованиям к туристским услугам и требованиям безопасности для жизни и здоровья (п. 4.1. Стандарта). В то же время, все организации и индивидуальные предприниматели при формировании туристского продукта обязаны:

- предусматривать условия для замещения либо компенсации ограничений жизнедеятельности при совершении путешествий;
- учитывать особенности физического и психического состояния туристов;
- планировать маршруты в районах с благоприятными климатическими условиями (избегать горных районов и районов Крайнего Севера);
- создавать удобства для ориентирования на маршрутах и во время путешествий;
- обеспечивать транспортную доступность объектов туристской индустрии для инвалидов.

Так, при формировании туристского продукта для туристов первой категории (с ограниченными возможностями передвижения) должны быть учтены следующие требования стандарта (п. 5.1.).

Маршрут должен предусматривать возможность беспрепятственного передвижения на колясках, с помощью трости, костылей или собаки-проводника. Это касается как ширины и конфигурации путей передвижения, так и оборудования маршрута пандусами. Покрытие дороги или тропы по всей длине маршрута должно обеспечивать беспрепятственный проезд инвалидной коляски. С этой целью покрытие должно быть наиболее твердым (ас-



фальт, плитка, природный камень по бетону либо утрамбованная песчано-гравийная смесь). На маршруте должны быть созданы условия для хорошего ориентирования, что достигается промером трасс и разбивкой их на частые пикеты. Самостоятельные прогулки туристов относящихся к первой категории могут проходить только по закольцованному маршруту, протяженностью не больше четырех километров (п. 5.1.7. Стандарта).

Объекты транспортной инфраструктуры на маршруте путешествия (экскурсии) должны быть оборудованы специальными приспособлениями, позволяющими туристам, относящимся к первой категории беспрепятственно пользоваться транспортными услугами. Средства размещения, предприятия питания, музеи и т.п. должны обеспечивать беспрепятственность подъезда и перемещения по их территории, а также внутри зданий и сооружений.

Места для личного автотранспорта должны быть оборудованы специальной разметкой и располагаться в непосредственной близости от средств размещения, предприятий питания и т.п.

Для туристов, относящихся ко второй категории (лица с нарушениями зрения и слуха) объекты туристской индустрии должны быть оборудованы специальной аудиовизуальной информационной системой, к которой относятся звуковые маяки, звуковые сообщения, специальные информационные табло (п. 5.2. Стандарта). Маршруты путешествий и экскурсий должны обеспечивать удобство ориентирования. С этой целью на маршрутах могут быть установлены дополнительные ориентировочные и информационные устройства (поручни, направляющие, световые дублеры звуковых сигналов и т. п.) Осветительные устройства на маршрутах для инвалидов по зрению устанавливаются по одной стороне дороги.

Окружающая среда на маршруте или в путешествии должна быть достаточно разнообразной по цвету, фактуре и освещению. Визуальная и звуковая информация должна обеспечивать хорошую воспринимаемость для ориентации туриста и предупреждения его о возможных источниках опасности, в том числе и об архитектурно-строительных препятствиях.

Для туристов третьей категории (инвалиды по общему заболеванию), оказываемые туристские услуги должны исключать физические и психологические нагрузки, которые могут привести к обострению заболевания. На маршруте не должно быть значительных перепадов высот, неблагоприятного температурного режима. Длительность маршрута не должна превышать один час, туристам должен предоставляться периодический отдых.

Отдельно в Стандарте по туризму инвалидов выделены требования к продвижению туристского продукта и информационному обеспечению по их реализации.

Для туристов, относящихся к первой категории, информация о путешествии или экскурсии должна содержать данные о приспособленности маршрута к нуждам туристов, обусловленных их физическим состоянием (п. 6.1. Стандарта). Рекламные и информационные материалы о туристском продукте должны размещаться в доступных для туристов местах, формат надписей должен быть удобным для восприятия. Информационные буклеты должны содержать карты и схемы с обозначением об оборудовании территорий специальными приспособлениями, а также мест, где отсутствует мобильная связь (п.6.1. Стандарта).

Для туристов, относящихся ко второй категории, информация о туристском продукте должна предоставляться с помощью методов слухового и тактильного доведения, а также сурдоперевода и технических средств (п. 6.2. Стандарта).

Туристам третьей категории должна быть предоставлена полная информация о противопоказаниях, повышенных физических и психических нагрузках, возникающих при совершении путешествия и предоставлении туристских услуг.

Что касается персонала туристской организации, оказывающей услуги инвалидам, то, согласно Стандарту, он должен уметь учитывать индивидуальные особенности туристов с ограниченными возможностями и владеть навыками оказания первой медицинской помощи. Персонал должен иметь при себе специальные лекарственные и другие медицинские



средства, уметь оказывать помощь в чрезвычайных ситуациях, а также создавать атмосферу благожелательности и гостеприимства. Гиды, инструктора и сопровождающие лица должны иметь специальную подготовку (например, владение жестовым языком).

Все транспортные объекты, а также объекты размещения в путешествии или на экскурсии должны соответствовать общим требованиям "СП 59.13330.2016. Свод правил. Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения. Актуализированная редакция СНиП 35-01-2001" (утв. Приказом Минстроя России от 14.11.2016 N 798/пр) и Свод правил СП 31-102-99 Требования доступности общественных зданий и сооружений для инвалидов и других маломобильных групп посетителей. Указанные документы направлены на создание полноценной архитектурной среды, обеспечивающей необходимый уровень доступности для всех категорий населения и беспрепятственное пользование предоставляемыми услугами. Требования распространяются на все элементы общественных зданий и сооружений или их части, а также на участки учреждений, доступные для посетителей.

При этом в СП 31-102-99 отмечается, что проектные решения общественных зданий и сооружений должны соответствовать возможностям всех категорий населения. Таким образом, в нормативно-правовую базу опосредованно введено понятие универсального дизайна, которое применяется при строительстве во многих странах.

В СП 31-102-99 приведен ряд критериев, которым должны соответствовать все общественные здания и сооружения, а также проектные решения таких зданий и сооружений. Данные критерии расставлены в документе по степени значимости в следующем порядке:

- доступность;
- безопасность;
- информативность;
- комфортность (удобство).

Содержание каждого из этих критериев подробно раскрыто в документе.

Так, критерий доступности подразумевает под собой (п. 5.2. СП 31-102-99):

- возможность беспрепятственно достигнуть места предоставления услуги и воспользоваться этой услугой;
- возможность беспрепятственного движения по путям, помещениям и пространствам;
- возможность своевременно использовать места отдыха, ожидания и сопутствующего обслуживания.

Под безопасностью понимается возможность посещения места обслуживания без риска быть травмированным каким-либо образом или причинить вред своему имуществу или нанести вред другим людям, зданию или сооружению, оборудованию (п. 5.3. СП 31-102-99).

Основными требованиями в сфере безопасности являются:

- возможность избежать травм, ранений, увечий;
- возможность своевременного опознавания и реагирования на места и зоны риска;
- предупреждение о зонах, представляющих потенциальную опасность.

Требования критерия информативности включают в себя (п. 5.4. СП 31-102-99):

- своевременное распознавание ориентиров;
- точную идентификацию своего места нахождения и мест, которые планируется посетить;
- использование средств информирования, доступных для различных групп посетителей;
- возможность ориентации в любое время суток;
- возможность иметь непрерывную информационную поддержку на всем пути



следования.

При этом размещение и характер информационных элементов должны учитывать расстояние, с которого сообщение может быть эффективно воспринято, углы поля наблюдения, ясное начертание и контрастность и рельефность изображения.

Уровень комфортности оценивается как с физической, так и с психологической позиции маломобильных групп населения (МГН).

Критерий комфортности содержит следующие основные требования:

- создание условий для минимальных затрат потребителя на удовлетворение своих нужд;
- обеспечение своевременной возможности отдыха, ожидания и дополнительного обслуживания.

Нижним пределом комфортности (удобства) предлагается считать отсутствие дискомфорта (неудобства).

Повышение комфортности рекомендуется осуществлять путем сокращения необходимого пути и времени для получения на одном месте нескольких услуг, приближения к местам обслуживания и увеличения числа мест отдыха, получения заблаговременно нужной информации, применения необходимого и эргономичного оборудования и др.

Также документ содержит требования к земельным участкам, на которых осуществляется проектирование и строительство зданий и сооружений, требования к архитектурным решениям зданий и сооружений, к коммуникационным путям как внутри зданий и сооружений, так и вокруг них, требования к внутренним помещениям зданий и сооружений, и информационным устройствам. Все эти требования направлены на создание беспрепятственного и комфортного передвижения инвалидов как внутри здания, так и на подступах к нему.

Заключение. В настоящее время в нашей стране вопросы предоставления туристско-рекреационных услуг инвалидам достаточно подробно регламентированы как на законодательном уровне, так и на уровне подзаконных нормативных актов министерств и ведомств. Большинство потребностей, которые возникают у лиц с ограниченными возможностями здоровья при пользовании указанными услугами, учтены законодателем. Такой подход законодателя, несомненно, позволяет говорить о том, что рекреация и туризм в настоящее время являются важной частью общей системы реабилитации инвалидов в РФ.

Среди недостатков нормативно-правового регулирования предоставления туристско-рекреационных услуг инвалидам следует отметить достаточно большой объем нормативных актов, при помощи которых такое регулирование осуществляется. Такое положение снижает эффективность правового регулирования в указанной сфере и затрудняет работу правоприменителей. Полагаем, что в настоящее время назрела необходимость разработки и принятия единого нормативно-правового акта, регулирующего отношения в сфере предоставления туристско-рекреационных услуг инвалидам. Данная проблема может быть также решена путем внесения изменений в действующее законодательство. Например, специальный раздел может быть внесен в ФЗ «Об основах туристской деятельности в РФ».

Список литературы

1. Безбарьерный туризм: учебное пособие / Н.А. Зайцева, Д.Б. Шурафина. М. КНОРУС, 2016.
2. Доступный, социальный и массовый туризм: проблемы и перспективы развития в России: коллектив. монография / под науч. ред. Е.Н. Трофимова; Российская международная академия туризма; В.Г. Пугиев, А.Н. Разумов, А.И. Сесёлкин [и др.]. М.: Университетская книга, 2016. 503 с.
3. Махов А.С., Карпов В.Ю., Сесёлкин А.И., Корнев А.В. Психофизическая и социальная реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивного спорта и туризма: монография / Под общей редакцией А.С. Махова, А.Ю. Карпова. Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2017. 203 с.



4. Правила оказания услуг по реализации туристского продукта, утвержденные Постановлением Правительства Российской Федерации от 18.07.2007 N 452 (с изменениями и дополнениями) / СПС «Консультант Плюс».
5. Постановление Правительства Российской Федерации «О мерах по обеспечению беспрепятственного доступа инвалидов к информации и объектам социальной инфраструктуры» от 07.12.1996 N 1449 / СПС «Консультант Плюс».
6. СП 59.13330.2016. Свод правил. Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения. Актуализированная редакция СНиП 35-01-2001» (утв. Приказом Минстроя России от 14.11.2016 N 798/пр) / СПС «Консультант Плюс».
7. Свод правил СП 35-101-2001 Проектирование зданий и сооружений с учетом доступности для маломобильных групп населения. Общие положения / СПС «Консультант Плюс».
8. Свод правил СП 31-102-99 Требования доступности общественных зданий и сооружений для инвалидов и других маломобильных групп посетителей / СПС «Консультант Плюс».
9. Свод правил СП 35-105-2002 Реконструкция городской застройки с учетом доступности для инвалидов и других маломобильных групп населения / СПС «Консультант Плюс».
10. Федеральный закон от 24.11.1996 N 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) / СПС «Консультант Плюс».



Направление 7 Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта

УДК 338.467.6

АНАЛИЗ ИНФОРМИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ О ПРИНЦИПАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Гуреева Е.А.

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования, цель которого состоит в выявлении осведомленности студентов о принципах здорового образа жизни. Исследование проводилось на основе анкетного опроса среди более 500 респондентов. В ходе проведения исследования было выявлено, что студенты достаточно информированы о здоровом образе жизни и, в принципе, готовы его придерживаться. В целях повышения конкурентоспособности российского спорта на международной арене, развития студенческого спорта, сохранение здоровья студентов, путем формирования у них здорового образа жизни, сегодня имеет приоритетное значение.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, физическая активность, спорт.

THE ANALYSIS OF STUDENTS' AWARENESS ABOUT HEALTHY LIFESTYLE

Gureyeva E.A.

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract. The article presents the results of the study identifying students' awareness of healthy lifestyle principles. The research was conducted on the basis of a questionnaire survey among more than 500 respondents. In the course of the study, it was revealed that students are sufficiently informed about a healthy lifestyle and, in principle, are ready to adhere to it. The preservation of the student's health by means of healthy lifestyle development today is in priority in order to improve the competitiveness of Russian sports in the international arena and the development of the university sports.

Key-words: healthy lifestyle, students, physical activity, sports.

Введение. Важной составляющей здорового поколения нации является состояние здоровья молодежи, основной частью которой является студенчество. Студенчество, как определенный социальный класс, зарождается в средние века в Европе одновременно с появлением первых университетов. Сегодня студенчество представляет собой наиболее активную и образованную часть молодежи.

Формирование здоровых привычек и здорового образа жизни, по мнению большинства экспертов, необходимо прививать ещё в детстве, это позволяет создать «установки», которые в дальнейшем будут определять поведение индивида, в пользу отказа от алкоголя, наркотиков и курения. Кроме того, смена поколений позволит усилить данную тенденцию, вследствие передачи данных установок от родителей к их детям [1].

Для того чтобы стать драйвером развития физкультуры и спорта в стране, студенческий спорт обладает рядом уникальных компетенций и конкурентных преимуществ.

Во-первых, он объединяет наиболее активную целевую аудиторию, средний возраст которой позволяет, с одной стороны, заложить прочный фундамент здорового образа жизни на многие годы, а, с другой – добиваться значительных спортивных достижений на крупнейших международных соревнованиях.

Во-вторых, научная и образовательная деятельность требуют хорошей физической формы, а наличие в большинстве высших учебных заведений неплохой спортивной инфра-



структуры, позволяет гармонично сочетать учебу и занятия спортом;

Наконец, именно в студенческой среде формируются командные навыки, она наиболее alertна и мобильна, здесь зарождается чувство локтя и взаимопомощи, а соревновательный дух и стремление к лидерству особенно ярко выражены. Детальное изучение данных тезисы определили актуальность проведенного исследования [2].

Большинство научных трудов, посвященных исследованию студенческого спорта, затрагивают исключительно аспекты обеспечивающей инфраструктуры и констатации его текущего состояния [3]. Комплексные исследования, опирающиеся на культурологическую, социологическую и экономическую компоненту воздействия студенческого спорта на социально-экономические процессы, проходящие в стране, не проводились. Отсутствуют исследования, связанные с информированностью студентов о здоровом образе жизни, в том числе необходимости регулярного проведения медицинских обследований (диспансеризации), правильного питания, регулярных физических нагрузках, личной гигиене и т.п.

Цель исследования состоит в выявлении осведомленности студентов о принципах здорового образа жизни.

Методика исследования. В целях проведения исследования была разработана анкета и опрошены более 500 респондентов. Вопросы, содержащиеся в анкете, были разделены на пять блоков:

- осведомленность о сбалансированном питании и питьевом режиме;
- осведомленность о двигательной активности и занятиях спортом;
- контроль отдыха и сна;
- общее самочувствие и прохождение медосмотров;
- употребление алкоголя и курение.

Закрытые вопросы предполагали в основном 10-балльную шкалу распределения.

Результаты исследования. В ходе проведения исследования были получены следующие результаты согласно выделенным блокам.

Питание. Большинство опрошенных студентов (40,1%) считают, что их питание является сбалансированным. Колокол распределения оценок имеет нормаль в районе 5-6 баллов.

Важным вопросом для оценки информированности о здоровом питании является знание о том, какие продукты необходимо исключить из рациона, какие сокращать и какие просто контролировать.

Оценивая данные можно сделать вывод, что в представлениях студентов продукты, употребление которых следует контролировать это: газированная вода, сахар и сладости и жареное. В то время как студентов не пугают насыщенные жиры и глютеносодержащие продукты.

С другой стороны, рассматривая вопрос отслеживания потребляемых калорий почти 75% респондентов ответили отрицательно. В действительности возможно это связано с отсутствием необходимости в силу высокой скорости метаболизма. Или с уверенностью, что контроль употребления сахара, газированной воды и быстрых углеводов отменяет необходимость подсчета калорий.

Отслеживая предпочтения респондентов в отношении четкого режима питания необходимо отметить, что ответы распределились практически равномерно: чуть большая половина 55,5% соблюдает режим питания, 44,5% питаются вне режима в зависимости от ощущения голода.

Ответы студентов о контроле над питьевым режимом распределились практически пополам, при этом большинство студентов 51,7% не тратят свои силы на оценку питьевого режима.

Оценивая объем выпиваемой жидкости большинство респондентов отметили что выпивают более полутора литров жидкости. И всего 24,5% респондентов не выпивают по-



ложенного объёма жидкости в день.

Однако данный тезис имеет ряд последствий: большинство студентов находятся в университете около 4,5-5 часов. Следовательно, за это время они обязательно пьют. И вопрос к обеспечению студентов возможностью поддержания питьевого режима звучит так: либо студент приносит воду из дома, либо он вынужденно ежедневно покупает ее в университете. Большинство вузов не оборудованы системами очистки воды, предоставляющие возможности студентам пить. Кроме того, цены на воду в вузах вполне рыночного уровня.

Второй блок вопросов исследования касался оценки двигательной активности и частоты занятий спортом студентов. В отношении регулярности и частоты занятий спортом были получены следующие значения: 70% студентов регулярно занимаются спортом, при этом большинство из них имеет регулярные нагрузки 2-3 раза в неделю.

С другой стороны, оценивая предпочтения студентов в видах нагрузок частота ответов распределилась таким образом, что наиболее популярные виды нагрузок представляют собой тренажерный зал и плавание. Аэробика, бег, игровые виды и танцы занимают приблизительно одинаковую частоту в ответах респондентов и держат второе место.

Оценивая место, в котором студенты могут заниматься физическими нагрузками важным аспектом было определить, насколько услуги спортклубов вузов позволяют студентам заниматься теми видами спорта и нагрузок, которые они считают интересными, эффективными и возможно даже модными. Также важно отметить, что наличие в интернете на youtube большого количество каналов с аэробикой, йогой и другими видами подготовки во многом позволяют достаточно эффективно тренироваться в домашних условиях, доля респондентов, занимающихся физическими нагрузками дома, составляет 40%.

Также важным аспектом организации физической активности является активность на свежем воздухе, потому как именно такая активность наиболее полезна для полноценного метаболизма в тканях. Поэтому хотелось бы чтобы студенческие спортклубы ориентировали свое внимание также на занятия на открытом воздухе.

Оценивая осведомленность респондентов о необходимости физической активности, и уровень их вовлечения в занятия спортом необходимо отметить, что также, как и с питанием, большинство студентов придерживаются активной позиции в организации двигательной активности, однако возможно также привлекать большее количество за счет разнообразия предлагаемых секций, а также за счет организации секций, связанных с пребыванием на открытом воздухе.

Третья часть данного исследования касалась вопросов, связанных с организацией сна. Очевидно, что здоровый сон представляет собой необходимость, обеспечивающую нормальное функционирование как физических, так и психоэмоциональных и когнитивных процессов. Недосып или нехватка фазы глубоко сна приводят к нервной перевозбудимости, депрессии и психоэмоциональным расстройствам разной степени тяжести. Также недостаток и низкое качество сна сказываются на мышлении, памяти студентов.

Оценивая ответы респондентов можно сделать неутешительный вывод: большинство студентов ложатся спать после полуночи. Однако оценивая факт, что первая пара в большинстве вузов начинается в 8.30 можно сделать вывод, что максимум студенты могут себе позволить шестичасовой сон. При этом тенденция ложиться спать после полуночи – это своеобразный рабочий режим, в котором живут современные студенты. Это очень тревожный показатель, который однозначно будет сказываться на психоэмоциональном состоянии и когнитивных способностях.

Таким образом, можно сделать вывод, что на данный момент студенты не контролируют свой сон, или не осознают значимости процессов сна, а, следовательно, необходимо вести разъяснительную работу об организации здорового сна, о фазах сна, их временном течении, количестве и правильном времени сна.



Четвертый блок исследуемых вопросов в отношении продвижения здорового образа жизни и развития студенческого спорта посвящен оценке самочувствия, а также профилактическими осмотрам, диспансеризациям и врачебной помощи. Однозначно, что при реализации принципов здорового образа жизни человек должен контролировать свое психоэмоциональное состояние и ощущения собственного тела.

Необходимо отметить, что по результатам оценки прошлых информационных блоков у респондентов есть достаточная база знаний о здоровом образе жизни и они достаточно успешно осуществляют свою жизнедеятельность на этих принципах.

Большинство опрошенных студентов оценили свой образ жизни как здоровый, а собственное самочувствие на оценку выше средней 7-8 баллов.

Оценивая в принципе уровень здоровья респондентов важно отметить, что большинство респондентов признают себя физически здоровыми, однако иногда у них бывают заболевания. 10% респондентов имеют хронические проблемы со здоровьем.

Еще одним важным компонентом здорового образа жизни является понимание необходимости проведения регулярных диспансеризаций. Большинство опрошенных, являясь студентами однозначно проходили диспансеризацию по окончании школы, однако на данный момент, с точки зрения организации медицинского обследования в вузе, судя по данным работа проводится не самым активным образом. Более половины опрошенных проходили диспансеризацию «пару лет назад».

Представленный тезис доказывается данными опроса: частота посещений врача у основной массы респондентов – реже чем раз в год.

Последним, пятым блоком вопросов, которые отражают отношение респондентов к здоровому образу жизни было употребление алкоголя и табака.

По результатам исследования курят 23% респондентов. Картина употребления алкоголя тоже не самая привлекательная – лишь 12, 9% респондентов против алкоголя, употребляют алкоголь «по праздникам» и несколько раз в месяц по 38,8 % респондентов, участвующих в опросе.

Выводы и рекомендации по продвижению здорового образа жизни среди студентов. Как показало проведенное исследование, студенты достаточно информированы о здоровом образе жизни и, в принципе готовы его придерживаться. Однако вопрос в основном обращен на вуз: насколько условия самого вуза помогают (или мешают) реализовать здоровый образ жизни. Это касается функционирования столовой вуза: насколько предлагаемое меню является сбалансированным и содержит в себе продукты, приготовленные правильным образом. Кроме того, это также система буфетов, предлагающих правильные перекусы: фрукты, орехи, сухофрукты.

Вторым очень сложным вопросом, в котором необходимо обратить внимание вузов на их внутреннюю среду – это обеспечение студентам нормального питьевого режима. Решать данный вопрос можно как посредством установки промышленных систем очистки воды и приведения имеющейся воды к питьевым стандартам, либо установка кулеров с питьевой водой. Студенты проводят в стенах вуза самую большую часть своего времени. Таким образом наличие в вузе возможностей для занятия спортом: секций, бассейна, тренажерных залов определяет уровень вовлеченности студентов в физическую активность. Опять бы хотелось отметить, что оснащение спортивных залов, их соответствие санитарно-гигиеническим нормам также необходимо привести к современным показателям.

Еще один вопрос, который в принципе вуз может решать – это организация диспансеризаций и профилактических осмотров студентов.

В данных четырех вопросах вуз может непосредственно воздействовать на продвижение здорового образа жизни среди студентов, в оставшихся вопросах он может только косвенным образом поддерживать правильные тенденции. Это касается донесения до сту-



дентов необходимости соблюдения режима сна, а также агитация против употребления алкоголя и табака.

Список литературы

1. Гончарова Н.Ю., Задворный А.С. Популяризация здорового образа жизни и его влияние на социально-экономическое состояние страны и регионов, Путеводитель предпринимателя. 2016. № 32. С. 57-64.
2. Истягина-Елисеева Е.А. Анализ отношения россиян к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту, Вестник спортивной истории. 2015. № 1. С. 34-41.
3. Воробьев А.И., Гончарова Н.Ю., Гуреева Е.А., Кыласов А.В. Развитие студенческого спорта и популяризация здорового образа жизни как фактора управления процессами жизнеобеспечения РФ: монография. Москва, 2016.

УДК 796

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖНОГО СПОРТА

Кондратьева К.С.

*Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
г. Стерлитамак, Россия*

Аннотация. Данная статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме развития физической культуры и спорта на современном этапе.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, мотивация экономика, сфера услуг.

CURRENT STATUS AND PROSPECTS OF YOUTH SPORT DEVELOPMENT

Kondratyeva K.S.

Sterlitamak Filial of Bashkir State University, Sterlitamak, Russia

Abstract. This article provides current theoretical and methodical materials on the problem of development of physical education and sport.

Key-words: physical education, sport, healthy lifestyle, motivation, economics, tertiary activity.

Введение. Современные условия жизни весьма суровы и предъявляют высокие требования к состоянию здоровья человека [1-4]. Это связано с различными факторами, такими как: экологические, экономические, социальные. Любой человек испытывает на себе массу неблагоприятных воздействий различного характера, которые оказывают немалое влияние на его уровень здоровья и психологическое состояние. И как следствие в последние годы наблюдаются вспьшки различных хронических и острых заболеваний среди разных слоев населения. Именно поэтому тема физической культуры и спорта так актуальна сегодня, ведь спортивная деятельность служит профилактикой многих заболеваний и оказывает благотворное влияние на весь организм, позволяя прожить счастливую долгую жизнь.

Безусловно, в последние годы не малое делается для поднятия уровня физического воспитания среди школьников и учащейся молодежи. В школах и университетах добавляют занятия физической культурой. У студентов и школьников заметно растет интерес к посещению занятий по физической культуре, во многом благодаря секционным занятиям. Известно, что мотивационная направленность и интересы в сфере физической культуры и спорта у юношей и девушек различаются. Именно поэтому в общеобразовательных организациях есть разделение учащихся на две подгруппы. Предусмотрены не только различные нормативы, но и различная направленность занятий, а так как выбор тематики не ограничен определенным избранным видом спорта из-за отсутствия строгой спортивной направленности специализации, то выбираются программы занятий, направленные на определенный



эффект. Девушек часто интересует снижение веса, а парней ,напротив, набор мышечной массы и рельеф. При желании студентов, возможно организовать дополнительные занятия в свободное время: различные походы, езда на велосипеде, сплавы, кемпинги на природе, туристические слеты. Ведь подобная практика оказывает комплексное влияние на организм, способствует развитию выносливости, взаимовыручке, физических, психических и морально-волевых качеств, является прекрасной альтернативой обычным занятиям физическим воспитанием и стимулирует интерес к физической культуре и активному образу жизни.

В современном обществе идет тенденция к развитию, так называемых, модных видов спорта таких как: большой теннис, фитнес, бодибилдинг, кроссфит и т.д. Но, к сожалению , такие виды спорта не всем доступны и нет средств для абонемента в спортивный зал, бассейна, а кому-то попросту не хватает мотивации заниматься спортом в домашних условиях. В связи с этим возникает проблема ,направленная на восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. Для ее решения необходимо приложить совместные усилия государственных и общественных организаций.

Также весьма актуален вопрос по подготовке квалифицированных специалистов в области физического воспитания. Нам нужно повысить уровень престижности профессии преподавателя и тренера, а также эффективное трудоустройство выпускников институтов физической культуры.

Заключение. Подводя итог, хочется отметить, что нашей стране просто необходимо продолжать делать все возможное для развития физической культуры и молодежного спорта на новом качественном уровне и это является одной из наиболее актуальных проблем в современном обществе, решение которой будет способствовать гармоничному развитию всех его представителей. Занятия спортом существенно повысят качество и уровень жизни населения. В здоровом теле – здоровый дух!

Список литературы

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384с.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие. К.: Олимпийская литература, 1999. 232 с.
3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: учеб. пособие для студ. вузов. М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. 319с.
4. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2008. 700с.

УДК 796/799

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЮНОШЕЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ГАУ СЕВЕРНОГО ЗАУРАЛЬЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Котова Т.Г., Миних М.И.

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности специальной физической подготовки волейболистов. Авторами изучены скоростно-силовые способности спортсменов с учетом их игровых амплуа.

Ключевые слова: волейбол, скоростно-силовые способности, игровые амплуа.



STUDY OF THE LEVEL OF READINESS SPEED AND POWER AT YOUTHS NATIONAL TEAMS GAU NORTHERN ZAURAL ON VOLLEYBALL

Kotova T.G., Minikh M.I.

Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract. The article investigates the characteristics of volleyball players` special physical training. The authors studied athletes` speed and power abilities due to their game position.

Key-words: volleyball, speed and power abilities, game position.

Введение. В последнее десятилетие в спорте высших достижений наблюдается острая конкуренция и на мировой арене, и на российском уровне. Среди мужских волейбольных команд всегда идет напряженная борьба, и лидирующие позиции чаще всего занимают команды Франции, Италии, Бразилии, США, России.

Развитию волейбола в России посвящен ряд научных работ: Ю.Д. Железняк, А.В. Беляев основной акцент ставят на специальной физической, технической и технико-тактической подготовленности волейболистов различной квалификации; Н.В. Аврамовой представлено программирование и коррекция основных технических приемов для повышения мастерства игроков (2013); А.В. Бурцев уделяет внимание формированию пространственно-временной ориентировки при выполнении технических приемов волейболистов (2011), А.А. Гурьевым разработана методика специальной физической подготовки для повышения координационных способностей и вестибулярной устойчивости волейболистов (2010), но, несмотря на это эффективность скоростно-силовой подготовки волейболистов различной квалификации с учетом их амплуа невелика, особенно в студенческом волейболе, мы предполагаем, что в работе с ними недостаточно широко применяются современные средства и методы.

Цель данного исследования – изучить уровень скоростно-силовой подготовленности, у волейболистов сборной команды ГАУ Северного Зауралья.

Волейбол – сложная спортивная игра, которая требует от игроков целого комплекса разных скоростно-силовых способностей, в таких двигательных действиях как: внезапные ускорения, мощные вертикальные прыжки, резкие движения верхней части тела. Скоростно-силовая подготовка – часть специальной физической подготовки спортсменов, суть которой заключается в тренировке мощности, т.е. в тренировке проявления максимальной силы проявляется в короткий промежуток времени [3].

Организация исследования. В 2017-2018 учебном году проведено педагогическое исследование с привлечением волейболистов сборной команды ГАУ Северного Зауралья. Исследование проводилось на базе университета ФГБОУ ВО Государственный аграрный университет Северного Зауралья Тюменской области. При изучении скоростно-силовых способностей у спортсменов использовались тесты, по специальной физической подготовке, предложенные Ю.Д. Железняком в «Примерной программе спортивной подготовки по виду спорта волейбол» [1]: бег 92 метра с изменением направления («елочка»); бросок мяча весом 1 кг в длину стоя из-за головы; вертикальный прыжок с места (тест Учелли); вертикальный прыжок с разбега. Участники педагогического исследования были поделены на 3 группы по игровым амплуа: группа 1 «Игроки с высоким объёмом прыжков в игре» (центральные блокирующие и связующие), группа 2 «Игроки со средним объёмом прыжков в игре» (доигровщики, диагональные), группа 3 «Игроки с низким объёмом прыжков в игре» (либеро) [2].

Результаты исследования. В ходе исследования укоманды волейболистов в целом скоростно-силовая подготовленность соответствует оценке «хорошо».

У волейболистов Гр-1: в тесте «бег с изменением направления» показатели 66% игроков группы соответствует отличной оценке и 33% – удовлетворительной; в тесте «бросок набивного мяча» по 33% игроков группы оцениваются на «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно»; тест прыгучести Учелли показал, что все игроки группы оцениваются удо-



влетворительно; вертикальный прыжок с разбега оценен на «хорошо» у 33% группы и на «удовлетворительно» у 66% группы (рис.1). Это обусловлено спецификой их амплуа, а именно то, что в этой группе самые высокие игроки, которые не всегда выпрыгивают на максимальную высоту, пользуясь в большей степени своими ростовыми показателями. Однако, в ходе игровой деятельности наблюдаются их частые и резкие перемещения в разные стороны.

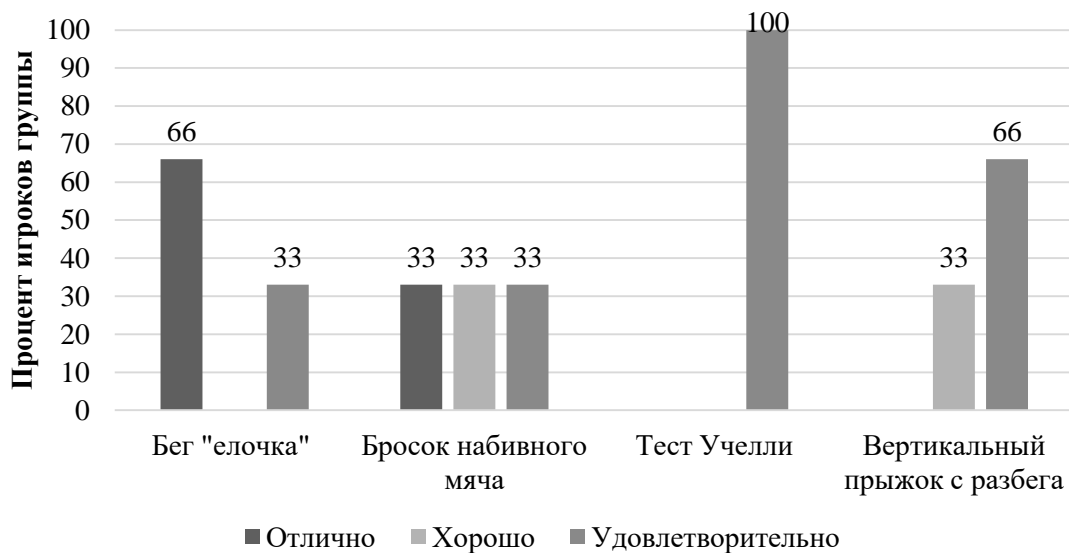


Рис. 1. Показатели уровня скоростно-силовой подготовленности волейболистов Гр-1

Спортсмены Гр-2 показали следующие результаты в тестах: в беге с изменением направления 80% игроков имеют хорошую оценку и 20% – отличную; бросок набивного мяча на «отлично» выполнило 60% спортсменов и по 20% на «хорошо» и «удовлетворительно»; в тесте Учелли 40% и 60% испытуемых получили оценки «хорошо» и «удовлетворительно» соответственно; вертикальный прыжок с разбега с оценкой «отлично» выполнило 20% волейболистов, и по 40% – с оценками «хорошо» и «удовлетворительно» (рис.2). В команде отмечается сильная сторона этой группы: мощные нападающие удары и высокий прыжок за счёт большего времени для обработки мячей, чем у предыдущей группы, которая ориентирована скорее на скорость, чем на силу.

У игроков Гр-3 в беге с изменением направления и броске набивного мяча по 50% – оценки «хорошо» и «удовлетворительно», а в тестах Учелли и вертикального прыжка с разбега 100% группы соответствуют оценке «удовлетворительно» (рис.3). Волейболисты данной группы специализируются на защитных действиях, быстрых передвижениях в пределах задней линии игровой площадки – предположительно поэтому их прыжковые показатели в тестах лишь на «удовлетворительном» уровне.

У игроков Гр-3 в беге с изменением направления и броске набивного мяча по 50% – оценки «хорошо» и «удовлетворительно», а в тестах Учелли и вертикального прыжка с разбега 100% группы соответствуют оценке «удовлетворительно» (рис.3). Волейболисты данной группы специализируются на защитных действиях, быстрых передвижениях в пределах задней линии игровой площадки – предположительно поэтому их прыжковые показатели в тестах лишь на «удовлетворительном» уровне.

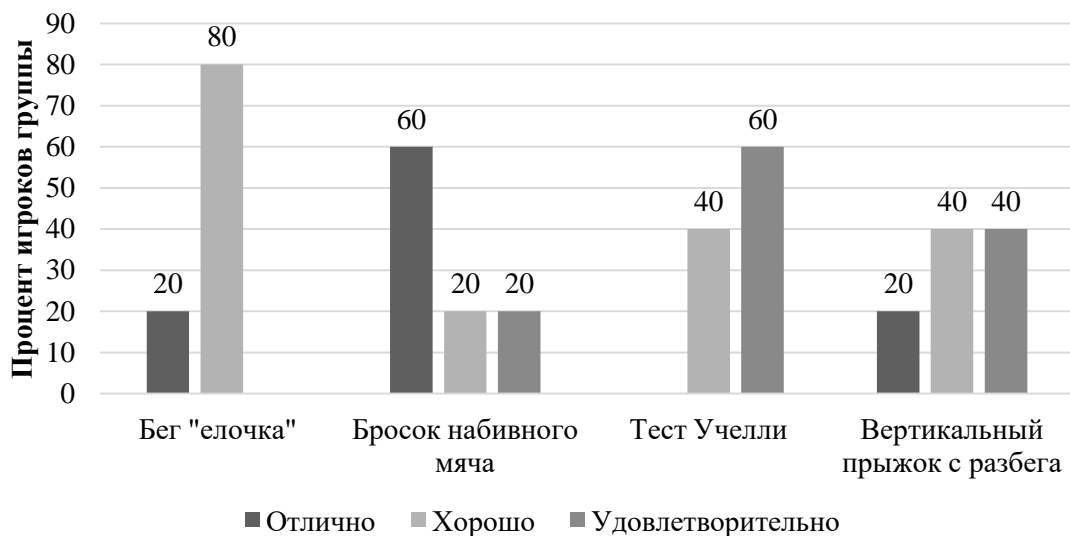


Рис. 2 Показатели уровня скоростно-силовой подготовленности волейболистов Гр-2

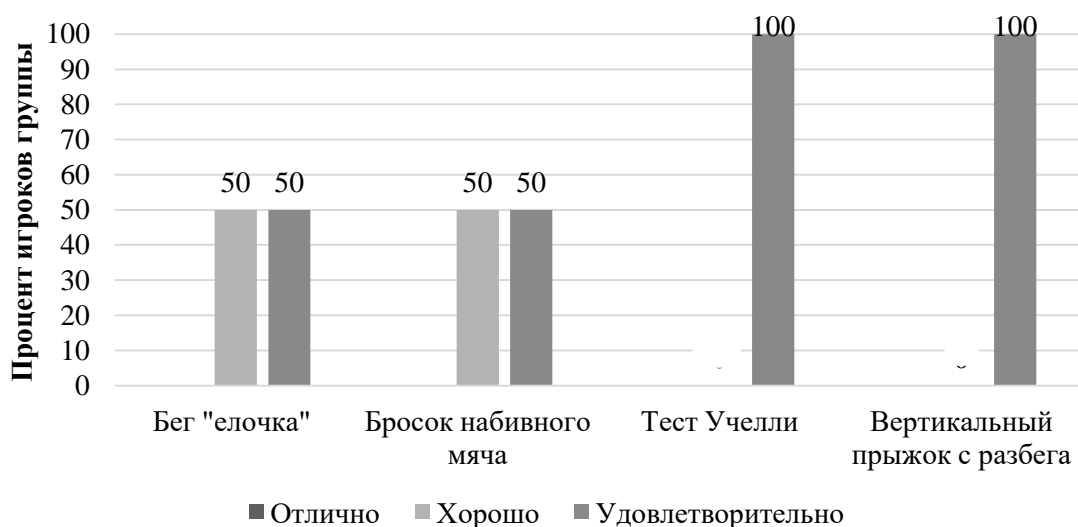


Рис. 3 Показатели уровня скоростно-силовой подготовленности волейболистов Гр-3

Выводы. В ходе исследования мы выявили «проблемные зоны» в уровне развития скоростно-силовой подготовленности игроков сборной команды ГАУ Северного Зауралья по волейболу, а именно прыгучесть спортсменов всех групп и невысокий уровень скорости передвижения у игроков-защитников. Таким образом, в тренировочном процессе волейболистов требуется применять современные средства и методы развития скоростно-силовых способностей, направленные на коррекцию «проблемных зон», что впоследствии сможет повысить результативность в их соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Костюков В.В., Чачин А.В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол. М., 2016. с. 193.
2. Суханов А.В., Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: методическое пособие. М., 2012. с. 24.
3. Блеер А.Н., Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник. М.: Академия, 2010. с. 464.



УДК 796(470+571)

РАЗВИТИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ

Мартиросова Т.А., Евсикова И.В.

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий
им. М.Ф. Решетнева», г. Красноярск, Россия*

Аннотация. В работе исследовано состояние массового студенческого спорта в вузах и перспективы его развития.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, развитие.

DEVELOPMENT AND PROSPECTS OF MASS STUDENT SPORT IN RUSSIA

Martirosova T.A., Yevsikova I.V.

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk, Russia

Abstract. The state of mass student sport in higher educational institutions and prospects of its development are investigated in this article.

Key-words: sport, physical education, development.

Введение. В современном мире повышается значимость физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни молодежи. Это обусловлено следующими факторами. Во-первых, появление нормативно-правовых основ развития физической культуры и спорта в Российской Федерации связано с тем, что на пике популярности сегодня здоровый образ жизни. Целью физической культуры и спорта является поддержание интереса к активным двигательным занятиям, особенно у студенческой молодежи. В связи с этим возникает необходимость подготовки высококвалифицированных специалистов. Во-вторых, высокими требованиями ФГОС ВО к организации физической культуры в вузе, признанной обеспечить охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе их обучения. С целью решения назревших на государственном уровне проблем в 2016 году Министерством спорта Российской Федерации разработана Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года. Концепция направлена на совершенствование взаимодействия всех субъектов системы студенческого спорта для обеспечения эффективной деятельности по физическому воспитанию обучающихся. Реализация подобных программно-стратегических документов зависит непосредственно от чиновников, и в этом случае важно выделить развитие студенческого спорта в отдельное направление их деятельности, за которое они будут нести ответственность [4].

К одному из приоритетных направлений Концепции отнесена работа по информационному обеспечению студенческого спорта. Министерством спорта Российской Федерации отмечается неудовлетворительный уровень освещения студенческих спортивных соревнований средствами массовой информации. Каждая социальная группа самостоятельна в своей деятельности и не подчинена единой цели, что фактически означает отсутствие системного подхода к развитию массового студенческого спорта в России. Всё большее количество студентов вовлечены в индустрию массового спорта, что говорит о высокой актуальности данного вопроса. Значит, не только государственной, но и важной педагогической задачей в современном мире является развитие физической культуры и спорта в образовательных организациях России.

Цель нашего исследования – анализ развития массового студенческого спорта в России на основе деятельности организационно-управленческих структур, участвующих в его продвижении.

Результаты исследования. Анализ исследования ученых Ваторопиной А.С и Аристова Л.С. [2] донесли до нас следующую информацию, что, с точки зрения социологии, на



процесс развития физической культуры и массового спорта в вузе оказывает влияние социальные группы, участникам, которых отведены определенные социальные роли и функции. Социальные группы в массовом спорте формируют спортсмены, тренеры, болельщики, руководители физкультурно-спортивных организаций, представители органов публичной власти и др. Теорию социальных групп на рубеже XIX-XX вв. в своих работах развивали Э. Дюркгейм, Ф. Теннис, Г. Зиммель, Ч. Кули, Г. Тард, Л. Гумплович и др.. Ученые разделили социальные группы на реальные и номинальные. Номинальные социальные группы имеют общие цели, но представители таких групп способны достигать эти цели самостоятельно, без объединения с другими членами группы. Реальные социальные группы обладают потребностями и интересами. Их можно измерить общими социальными нормами, ценностями, взаимной идентификацией, сходной мотивацией и стилем жизни [2]. Деятельность представителей реальных социальных групп характеризуется объединением усилий для достижений общих целей. Реальные социальные группы могут быть обозначены как социальные общности. Студенты вузов могут относиться, как к номинальным, так и к реальным социальным группам. Таким образом, максимальное количество обучающихся может быть заинтересовано и привлечено к массовому спорту. Статистические данные, свидетельствуют о том, что большей частью членов национальных сборных команд являются студенты, что составляет до 60 % от общего числа спортсменов [6].

Наши исследования показали, в мировой практике развитие массового спорта спортивными клубами вузов уже давно существует. Поэтому, в настоящее время администрация вузов помогает развитию студенческого спорта, спортивное движение стало основой для ведения здорового образа жизни молодого поколения России. В стране проводятся соревнования различного уровня. Это и Летняя (в 2013 году в Казани), и Зимняя (в 2019 году в Красноярске) Всемирные универсиады. Данные события дали толчок для активного развития Ассоциации студенческих спортивных клубов России, появлению новых студенческих спортивных лиг по различным видам спорта, к внедрению Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года [1]. Различными государственными, общественными и иными организациями предпринимаются значительные меры по созданию условий для занятий физической культурой, спортом и пропаганде здорового образа жизни. Существенные изменения происходят в нормативно-правовом поле: принят ряд основополагающих документов, пролонгированы основные программы развития сферы, осуществляется внедрение ВФСК «Готов к труду и обороне».

Массовый студенческий спорт в образовательных организациях сегодня реализуется в рамках Федерального государственного образовательного стандарта. ФГОСами большинства специальностей предусмотрено изучение дисциплины «Физическая культура» во внушительном объеме. Программу преподавания по этой дисциплине образовательная организация формирует самостоятельно.

На протяжении 4-х лет сотрудники кафедры физической культуры и валеологии СибГУ активно используют проектный подход в программе преподавания дисциплины «Физическая культура», так как именно такой подход позволяет сформировать единое образовательное пространство и сферу эффективного взаимодействия для разнонаправленных проектов. Проект направлен на вовлечение студентов в регулярные занятия спортом и освоение его основных понятий и принципов, а также формирование ответственного отношения к собственному здоровью и пропагандирование такого отношения в студенческом сообществе.

Анализ литературных источников показал, что на сегодняшний день в России создано 13 студенческих спортивных лиг. Студенческие лиги отвечают за организацию студенческих спортивных мероприятий и взаимодействие с органами власти, общественными организациями, образовательными организациями по вопросам развития студенческого спор-



та. Поддержка системы студенческого спорта со стороны власти заключалась в развитии студенческих спортивных клубов. Студенческие спортивные клубы организуют деятельность студентов, тренеров и администрации в сфере студенческого спорта. Данные клубы активно создаются по всей стране силами самих студентов при поддержке Ассоциации студенческих спортивных клубов России. Деятельность клубов направлена непосредственно на развитие массового спорта.

По мнению ученых Д.Г. Степыко, Д.В. Грачевой, Д.С. Александрова, Д.А. Фарзалиева повышение уровня развития физической культуры и спорта в стране неразрывно связано с эффективностью управления в данной сфере. Поэтому, в настоящее время управление отраслью физической культуры и спорта в Российской Федерации строится на основе программно-целевого метода управления [6]. Основным инструментом программно-целевого метода являются программы, которые представляют собой комплекс специально спроектированных мероприятий, согласованных между собой по срокам, ресурсам и исполнителям, способных обеспечить положительный результат в решении конкретных задач, ведущих к устранению проблем в сфере физической культуры и спорта. Достижение целей государственной политики происходит за счет реализации программ разного уровня. В области физической культуры и спорта существуют Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта», Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы», утверждённая постановлением Правительства Российской Федерации от 21.01.2015 г. № 20, а также региональные и муниципальные программы развития физической культуры и спорта [3]. Сфера физической культуры и спорта является одной из благоприятных сфер для внедрения проектной деятельности. В настоящее время не существует единых алгоритмов внедрения проектно-ориентированной системы управления ни в органах власти, ни в государственных учреждениях. В целом в управленческой среде растёт заинтересованность в применении проектного подхода, а также физкультурой и спортом. Однако общая картина образовательных и спортивных практик является неоднозначной, она чрезвычайно вариативна как внутри отрасли, так и внутри одного направления и даже организации. В связи с этим необходимо учитывать специфику условий реализации проекта и готовности управляющего персонала активно пользоваться преимуществами проектного подхода.

В условиях деятельности бюрократического аппарата управления сферой физической культуры и спорта, наличия жёстких рамок использования бюджетных средств, слабой гибкости системы государственного управления, внедрение механизма проектного управления, будет способствовать эффективному развитию и оптимальному использованию ресурсов.

Исходя из этого, мы предлагаем необходимые условия внедрения программы развития физической культуры и массового студенческого спорта в образовательные организации для привлечения студентов к здоровому образу жизни: усовершенствование оборудования спортивных залов; организация большего количества массовых мероприятий внутри вузов, городских, региональных; освещение не только практической стороны спорта, но и теоретической.

Выводы. Делая выводы, можно сказать, что с каждым днем происходит развитие массового студенческого спорта. Число заинтересованных студентов, занимающихся спортом и ведущих здоровый образ жизни, возрастает. Среди молодежи модно иметь стройное тело, регулярно заниматься спортом и питаться полезной пищей. Проведение Универсиады 2019 в городе Красноярске показывает, что большая часть студентов охвачена данным событием. Многие участвуют не в качестве спортсменов, а в качестве волонтеров, но и это создает мотивацию для развития и стремления в спортивную жизнь. Россия сделала большой шаг на пути к здоровому, спортивному и культурному обществу, проявляя заинтересованность в развитии спортивной сферы, принятие нового законодательства по данному во-



просу и внедрения изменений в учебный процесс физического воспитания в вузе.

Список литературы

1. Анализ реализации проектов развития спортивной инфраструктуры в Российской Федерации / Д.Г. Степыко [и др.] // Теория и практика физ.культуры. 2017. №9. С. 9–11.
2. Ваторопин А.С., Аристов Л.С. Массовый студенческий спорт в современной России: социальные группы и регулирование их // Вопросы управления. 2017. №1.
3. Информационно-аналитические материалы на тему «Роль физической культуры и спорта в обеспечении национальной безопасности Российской Федерации» [электронный ресурс].
4. Проект Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года [электронный ресурс].
5. Подоруев Ю.В. Успешное овладение общекультурными и профессиональными компетенциями студентами специальности «Экономическая безопасность» с использованием современных средств обучения физической культуре // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт 2017. Вып. 2.С. 71–80.
6. Степыко Д. Г., Грачева Д. В., Александров Д. С., Фарзалиев Д. А. О. Перспективы развития проектного управления образовательной деятельностью в сфере физической культуры и спорта // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2017. №4.

УДК 796

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Мартиросова Т.А., Пирогова В.Е.

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика

М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается неразрывная связь между занятиями спортом и становлением личности, влияние спорта на формирование нравственных и волевых качеств.

Ключевые слова: спорт, личностные качества, формирование личности, становление нравственных качеств.

THE THEORETICAL JUSTIFICATION FOR SPORTS ACTIVITIES AS AN ESSENTIAL PART OF THE PERSONAL ENHANCEMENT DEVELOPMENT

Martirosova T.A., Pirogova V.E.

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk, Russia

Abstract. This article discusses the inextricable link between sports and personality formation, the influence of sport on the formation of moral and volitional qualities.

Key-words: sport, personal qualities, formation of personality, formation of morals.

Введение. На сегодняшний день спорт заслуженно занимает одно из первых мест в деле формирования нравственных ценностей, в деле воспитания молодежи. Именно поэтому далеко не безразлично, какова личность спортсмена, насколько гармонично его развитие как человека, как полноценного члена общества.

Актуальность темы заключается в том, что человек в первую очередь должен заботиться не о совершенствовании своего тела, а о развитии и становлении личности, которая в свою очередь будет сознательно заботиться о совершенстве тела.

Результаты исследования. Анализ литературных источников показал, что спортивная деятельность является не только средством укрепления здоровья студента, его физического совершенствования, одной из форм проведения досуга, средством повышения социальной активности, но и существенно воздействует на другие стороны человеческой жизни:



на развитие нравственных и интеллектуальных качеств, формирование готовности к трудовой деятельности, на процесс самопознания и самосовершенствования, на становление воли. Процесс регулярных целенаправленных занятий спортом предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, свойств личности человека. В процессе физического воспитания формирование психических свойств происходит путем моделирования жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно посредством физических упражнений, спортивных и игровых моментов.

Нами установлено, что спортивная деятельность – это одна из видов деятельности, направленная на воспитание движений, совершенствование их точной координации, развитие необходимых человеку двигательных физических качеств. В процессе занятий спортом у человека закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в различных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, обогащается опытом человеческого общения, учится понимать, сопереживать и помогать им [4].

Уже много лет научные исследования доказывают, что занятия спортом оказывают положительное влияние практически на все функции и системы организма, а также являются мощным средством профилактики заболеваний, способствуют формированию нравственных качеств личности.

Наши исследования показали, что нравственное воспитание в спорте – это сложный педагогический процесс. Сущность мощного воздействия занятий спортом на личность в принципе заключается в следующем: субъективная деятельность спортсмена, будучи направленной на овладение искусством движений и на укрепление тела, на основе обратной связи совершенствует самого себя.

Процесс нравственного воспитания включает в себя становление общечеловеческих идеалов, воспитание гражданской зрелости, общественной активности, высоких добродетельных потребностей, мотивов и интересов деятельности. На занятиях спортом, как и во всех других сферах деятельности человека, нравственные качества выступают в единстве взаимно-противоположных положительных и отрицательных качеств: страха и смелости, стойкости и слабости воли, желаемого и возможного, интереса и необходимости, несдержанности и выдержки [1].

Наиболее ярко проявляется воля человека тогда, когда на пути к достижению поставленных целей встречаются препятствия.

Способность спортсмена проявлять усилия воли, связанные с преодолением значительных трудностей, является существенной чертой его нравственного характера, мерилom, с помощью которого не только окружающие, но и сам спортсмен оценивают его личное достоинство.

В спортивной тренировке волевые усилия могут иметь самые разнообразные по своему характеру и степени проявления.

Всякое мышечное напряжение требует волевого усилия, направленного на его совершение, поэтому даже простые физические упражнения связаны с усилиями воли [6].

Высказывания некоторых авторов, подкрепляют мнение о том, что спорт – неотъемлемая составляющая формирования личности человека. Например, Г.Д. Горбунов охарактеризовал спорт как социальную сферу, выступающую фактором воздействия на личность спортсмена, особенно во время его становления, а спорт высших достижений – как наилучшую модель для реализации стремлений человека к самосовершенствованию, переживанию и самоутверждению своей значимости. Также личность, являясь продуктом



общественного развития, определяет многие особенности спортивной деятельности, например такие как: выбор вида, уровень достижения, индивидуальный стиль деятельности, устойчивость к стресс-факторам [3].

Р.В. Букреев считает, что занятия спортом положительно влияют на развитие таких способностей человека, как коммуникабельность, общительность, дисциплинированность, самостоятельность в принятии решений [4].

Активные занятия спортом – это не особо продолжительный период в жизни человека, но очень важный, так как именно в этот период времени происходит основное формирование человека как личности.

Психические свойства, необходимые спортсмену для успешной деятельности, как отмечает Л.К. Серова, должны быть представлены в комплексе, который бы отражал все стороны психической деятельности спортсменов. Когда эти свойства проявляются в трудовой, практической деятельности, они выступают как профессиональных качества. Психологические профессиональные качества – это свойства личности, выражающие потенциальные возможности человека в определенной деятельности и являющиеся основой для приобретения специальных знаний, умений, навыков [5].

Спорт придаёт людям уверенность в себе и своих силах. У каждого человека, в том числе и у спортсмена, есть необходимость оценивать свои возможности и себя. Спортивный результат является базисом самооценки спортсмена. Повышение уровня самооценки влияет на волевые стремления и плодотворность, построение цели и полезность человеческой деятельности. Можно сказать, что, продвигаясь вверх по лестнице спортивной карьеры, происходит рост и в общении с людьми и в других сферах жизни и деятельности помимо команды.

В каждом виде спорта есть чему научиться. Например, в командном спорте предпосылка построения взаимоотношений. Успех зависит от слаженной работы всей команды, от того, насколько правильно распределены роли и как четко каждый выполняет свои обязанности. Участников команды объединяет одна цель, они должны работать не на свой собственный успех, а на успех всей команды в целом. К таким видам спорта относят футбол, баскетбол, волейбол, керлинг, водное поло, хоккей и др.

Индивидуальные виды спорта считаются более объективными, так как успех целиком и полностью зависит от способностей самого спортсмена, его физической подготовки, психологического настроения и усилий, который он прилагает, готовясь к соревнованиям. Сторонники такого вида спорта отмечают, что спортсмен надеется только на себя, он постоянно совершенствуется как физически, так и морально, прежде всего соревнуясь с самим собой, с тем собой, каким он был год или пять лет назад.

К таким видам спорта можно отнести плавание, бег, одиночное фигурное катание, бадминтон, теннис, шашки, шахматы, бильярд, боулинг, прыжки в воду, биатлон и многие другие [2].

Спорт не обходится без побед и поражений. Ведь одолеть соперника и победить можно не только за счёт физической силы, но и благодаря волевым усилиям, размышлениям и мгновенным разумным решениям. Победы, достижения высот, золотые медали, установление новых рекордов - это то, чего желает каждый спортсмен.

Победы приносят человеку дополнительный запас энергии и уверенности в своих силах, что положительно отражается на всей его жизни, особенно в процессе становления индивидуума как личности. Однако победа не нужна для убеждения в превосходстве сил над соперником.

Но не бывает побед, без поражений. Проигрывая, спортсмен набирается опыта, ко-



торый закалит характер, позволит стать сильнее и взрослее. Со временем спортсмен перестает бояться негативных эмоций, проигрышей. Это увеличивает вероятность победы. Так же спорт является мотивацией, чтобы быть лучше во всем.

Как выяснилось, одним из условий повышения эффективности формирования нравственных качеств при занятиях спортом является взаимодействие субъектов деятельности, входящих в состав системы «ученик - тренер - спортивный коллектив».

Специфической особенностью этого взаимодействия является создание тренером у подопечных установки на развитие целеустремленности, инициативы и чувства ответственности перед товарищами, коллективом. Их наличие определяет развитие и других нравственных свойств личности, содержание нравственной направленности.

Заключение. Мы выяснили, что в спортивной деятельности формируются различные качества человека. Во-первых, формируется характер, человек приобретает личностные качества: становится смелее, приобретает решительность, самостоятельность, дисциплинированность, выдержка, самообладание, способность принимать решения. Во-вторых, формируются нравственные качества, такие как: сила воли, трудолюбие, уважение к ближнему, взаимопомощь. Так же занятия спортом влияют на развитие таких способностей человека, как коммуникабельность, общительность, дисциплинированность, самостоятельность в принятии решений. Все эти качества, приобретенные в спорте, являются неотъемлемой частью в формировании и развитии личности человека.

Список литературы

1. Журова И.А. Влияние спорта на формирование личности [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sporta-na-formirovanie-lichnosti>
2. Командные и индивидуальные виды спорта [Электронный ресурс] URL: <http://iamhuman.ru/blogs/entry/komandnye-i-individualnye-vidy-sporta-ot-chego-zavisit-vybor.html>
3. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие. Ярославль: ЯрГУ, 2013. 120 с.
4. Паначев В.Д. Спорт в системе физической культуры общества. Пермь: Изд.-во ПГТУ, 2008. С. 128–212.
5. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2007. 116 с.
6. Рудик П.А. Волевые усилия и их значение в спорте [Электронный ресурс] URL: <http://www.detskiysad.ru/womanlaw/psihologiya100.html>

УДК 796/799

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Павленко А.М., Рузанова Н.В.

*Кемеровский государственный университет, институт биологии,
экологии и природных ресурсов, г. Кемерово, Россия*

Аннотация. Статья содержит исследование развития студенческого спорта в России; в статье выявлены основные проблемы и тенденции развития физической подготовки среди молодёжи.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическая подготовка, состояние спорта, проблемы развития.

CURRENT STATUS AND PROSPECTS OF STUDENT SPORT DEVELOPMENT

Pavlenko A.M., Ruzanova N.V.

*Kemerovo State University, Institute of Biology, Ecology and Natural Resources,
Kemerovo, Russia*



Abstract. The article studies the development of student sports in Russia. The main problems and trends in the development of physical training among young people are identified in the article.

Key-words: student sports, physical training, the state of sports, problems of the development.

Актуальность на сегодняшний день заключается в том, что физическая культура имеет важное значение в жизни человека. Она способствует поддержанию здоровья организма, помогает активно лечить различные заболевания. Но на текущий момент физической культурой и спортом в России занимается лишь 8-10 % населения, тогда как в более экономически развитых странах мира этот показатель превышает 40-60 %. В последнее время студенческий спорт в Российской Федерации находится в центре внимания общественности. С каждым годом, занятие спортом среди молодежи становится все популярней, как парни, так и девушки все чаще стали агитировать в пользу здоровой нации, не употребляющей алкоголь и табачные изделия. Сегодня спорт – это целая индустрия, в которую входят физкультурно-оздоровительные комплексы, стадионы, спортивные школы. Но наряду с этим так же стоит проблема денежного финансирования всей системы. Дефицит денежных ресурсов относительно спортивной сферы не позволяет в достаточной мере обеспечить её развитие.

Цель работы – проанализировать состояние организации студенческого спорта в Российской Федерации.

Задачи: выявить уровень значимости студенческого спорта; рассмотреть основные проблемы, связанные с его организацией; привести ряд мероприятий по улучшению состояния студенческого спорта.

Результаты исследования. Физическую культуру образуют физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также занятий на уровне физической рекреации.

Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются:

- уровень здоровья и физического развития людей;
- степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту.

Физическое воспитание – организованный процесс воздействия на человека посредством физических упражнений, гигиенических мероприятий и естественных сил природы с целью формирования таких качеств и приобретения таких знаний, умений и навыков, которые отвечают требованиям общества и интересам личности. Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности.

Основные средства и пути физического воспитания – занятия физическими упражнениями (естественными и специально подобранными движениями и их комплексами – гимнастические, легкоатлетическими), различные виды спорта и туризма, закаливание организма (использование оздоровительных сил природы – солнце, воздух, вода), соблюдение гигиенического режима труда и быта, овладение специальными знаниями и навыками в области использования физических упражнений, средств закаливания, личной и общественной гигиены в целях физического развития и совершенствования [1-3].

В высших учебных заведениях процесс физического воспитания студентов осуществляется на кафедре физического воспитания через учебную дисциплину «Физическая культура».

Цель физического воспитания достигается в решении взаимосвязанных оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач.



Становление системы поддержки здорового образа жизни молодежи - реальный путь защиты ее здоровья. Кроме того, развитие физической культуры и спорта является составной частью развития молодежного движения.

Современное состояние студенческого спорта. Студенческий спорт в России имеет более чем вековую историю развития. Его зарождение происходило в начале XX века. В своем становлении отечественный студенческий спорт прошел несколько этапов становления.

Первый студенческий спортивный клуб был основан в университете г. Берна в 1816 г., а первой страной, организовавшей ассоциацию студенческого спорта в 1905 г., стали США.

В настоящее время управлением и развитием международного студенческого спорта занимается Международная федерация университетского спорта (FISU), которая была создана 1 мая 1949 г. FISU объединяет около 160 национальных студенческих спортивных федераций, ассоциаций, союзов и т.п., представители которых регулярно (один раз в два года) встречаются на заседаниях Генеральной Ассамблеи.

Ярким примером развития юношеского спорта является организация и проведение в Москве Всемирных юношеских игр 1998 года и Международных спортивных юношеских игр стран СНГ, Балтии и регионов России в июне 2002 года.

В настоящий момент существует ряд определённых проблем, не позволяющих студенческому спортивному движению стать фундаментом в формировании здорового образа жизни молодежи.

Слабая материальная база отечественного спорта, недостаточное финансовое обеспечение спортсменов высокого класса и тренеров привели к весьма широко распространенной практике заключения ими контрактов с зарубежными клубами, ассоциациями и другими организациями и отъезд для выступления за рубежом.

Сейчас, когда на жизнь российского общества влияет огромное количество внешних и внутренних факторов, молодежь, как более восприимчивая к изменяющимся условиям, социально-демографическая группа легче адаптируется к качественно новым обстоятельствам, а поэтому является лидером этого процесса.

Молодежь в возрасте 18-25 лет – является в большинстве своем студентами, самой интеллектуальной ее частью.

Погрузившись в учебно-научную деятельность, студенты забывают о такой дисциплине, как «Физическая культура». Поэтому среди молодёжи резко видна низкая заинтересованность в спорте и физическом воспитании. Но, к сожалению, занятость студентов в учёбе составляет лишь малый процент, главными причинами пренебрежения молодежи заниматься спортом являются следующие факторы: прежде всего это лень (70%), а также отсутствие личного интереса к спорту, неуверенность в себе и в своих возможностях (20%).

Спорт так же является прекрасным средством в борьбе с уходом молодых людей в виртуальную реальность. И эта реальность не только наркомания, алкоголизм и другие формы девиации. Еще более опасно для общества обман и захват молодежи средствами СМИ.

В современное время почти вся молодёжь буквально прикована к гаджетам. Не один подросток не представляет своей жизни без телефона, что способствует снижению какой-либо двигательной активности и является актуальной проблемой, что так же мешает привлечению нынешней молодёжи к спортивной деятельности.

Перспективы развития студенческого спорта. Максимально повысить интерес студентов к занятию спортом, можно с помощью применения различные методов.

Проведя специальные мероприятия в высших учебных заведениях, можно привлечь интерес студентов к занятию спортом. Под такими мероприятиями может подразумеваться проведение различных спортивных конкурсов:

Спортивные состязания, в которых примут участие сборные команды от каждого факультета. Данное мероприятие способно не только развить спортивные способности студен-



тов и выявить сильнейших, но и сплотить молодых людей, научить их работать в команде.

Проведение конкурса научных статей о знаменитых отечественных спортсменах. Такое мероприятие может пользоваться интересом у тех студентов, которые по тем или иным причинам не могут заниматься спортом и физической культурой, но хотят приобщиться к данной теме. Мероприятие способно расширить их кругозор, а также поможет узнать много новых и интересных фактов об отечественном спорте.

Организация различных студенческих марафонов, помогающих обрести у студентов уверенность в себе, научиться справляться с трудностями, а также показать себя, стать примером для подражания.

Повседневная учебная работа, зачёты и сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики – всё это требует от учащихся и студентов не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психофизической подготовленности. Отвлечься от учебной деятельности поможет такая физическая разрядка, как спорт. Он поможет нормализовать состояние организма, уберечь от эмоциональных перегрузок.

Заключение. Занятия физической культурой необходимы человеку во все периоды его жизни. Систематические занятия физической культурой и спортом помогают людям всех возрастов наиболее продуктивно использовать своё свободное время, а также способствуют отказу от таких вредных привычек, как употребление спиртных напитков и курение.

С помощью проведения различных мероприятий, возможно популяризировать спорт и занятия физической культурой, повысить интерес студентов и активизировать их спортивную деятельность. Физическая культура и спорт, как никакая иная сфера культуры, содержит в себе наибольший потенциал воспроизводства личности как целостности в своем телесно-духовном единстве. Поэтому культурная деятельность приобретает общественно полезную значимость, поскольку её предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека.

Список литературы

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений. М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
2. Коджаспирова Г.М. Основы физического развития. М.: Гардарики, 2005. 372с.
3. Теория и методики физического воспитания: учеб. для студентов фак. Физ. Культуры пед. Ин-тов по специальности «Физ. культура»/ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред Б.А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990.

УДК 796.01:57

СЕЗОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ АДАПТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Повзун А.А.

Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

Аннотация. Оценка адаптируемости по критериям, работающая на основе исследований структуры биологических ритмов, может служить основой для долгосрочного прогноза, способствующего оценке не только текущего состояния организма, но и его перспективе. В настоящей работе исследователи пытались увидеть эту перспективу, оценив сезонные изменения в состоянии неспецифической адаптации по параметрам биоритма в группе спортсменов высокой квалификации, студентов факультета физической культуры.

Ключевые слова: спортсмены высокой квалификации, соревновательная деятельность, биоритмы, адаптоспособность организма.



SEASONAL CHANGES IN NONSPECIFIC BODY ADAPTABILITY OF ELITE ATHLETES

Povzun A.A.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. Assessment of adaptability by criteria, based on studies of biological rhythms structure can be the basis for long-term forecast, promoting estimation of not only current state of organism, but also seeing its perspective. In the present paper the researchers tried to see this perspective, having estimated seasonal changes in condition of nonspecific adaptability by parameters of biorhythm in a group of athletes of high qualification, students of physical education faculty.

Key-words: elite athletes, competitive activity, biorhythms, body adaptability.

Введение. Современная научно обоснованная система тренировки, также как и соревновательной деятельности невозможны без фундаментального понимания закономерностей функционирования организма, а наглядным и, вместе с тем, доступным для такого понимания является анализ ритмов биологических процессов [8]. Его роль только увеличивается в условиях естественных и диагностических нагрузок [3], что крайне важно именно для современного спорта, где достичь высоких результатов, без издержек для здоровья, уже практически не возможно. И такой контроль актуален на протяжении всей спортивной карьеры, с учетом и возраста [6], и интенсивности физических нагрузок [2], тренированности [1], пола [9], влияния климатических факторов [10]. Кроме того, оценка адаптоспособности, по критериям, выработанным на основе изучения структуры биологических ритмов, может стать основой и для долгосрочного прогноза [11], что позволяет оценить не только текущее состояние организма, но и видеть его перспективу [4,5].

В нашей работе, мы попытались увидеть такую перспективу, оценив сезонные изменения состояния неспецифической адаптоспособности по показателям биологического ритма у группы спортсменок высокой квалификации, студенток факультета физической культуры, что и стало **целью** работы.

Методика и организация исследования. Для этого три раза в год, в осенний, зимний и весенний сезоны, в течение трёх дней в каждый сезон, у спортсменок оценивалось состояние структуры биоритмов основных физиологических показателей. Изучение осуществлялось с хронобиологических позиций. Подробно, логика и методика исследования описаны в работе [7]. Оценку функционального состояния с помощью критериев проводили путем проставления трёх цифр, соответствующих КО, КП и КВ. При хорошем уровне адаптации, критерий степени организованности (КО) варьировал от 3,2 до 4,0, критерий степени постоянства (КВ) – от 7/9 до 9/9, критерий вариабельности (КВ) – варьировал от 3 до 4.

Результаты расчетов приведены в таблице.

Таблица

Сезонные изменения критериев неспецифической адаптоспособности основных физиологических показателей

	КО			КП			КВ		
	Осень	Зима	Весна	Осень	Зима	Весна	Осень	Зима	Весна
t тела	2.00	2.33	2.33	9/9	7/9	3/9	2	2	2
ЧСС	2.00	3.0	2.33	5/9	7/9	3/9	2	3	2
СО	3.66	3.66	3.0	5/9	5/9	7/9	4	2	3
МОК	3.33	3.66	3.33	3/9	7/9	5/9	4	5	5
АДС	2.66	3.66	3.0	5/9	3/9	5/9	2	2	2
АДД	2.66	3.33	3.0	5/9	5/9	5/9	3	2	2
СДД	2.33	3.0	2.66	3/9	5/9	5/9	2	2	2
ПД	3.33	3.66	3.33	5/9	5/9	5/9	5	4	5
ИМ	3.00	2.00	3.33	5/9	6/9	5/9	2	2	2



Результаты исследования и их обсуждение. Оценивая полученные результаты, прежде всего, следует обратить внимание на состояние критерия вариабельности ритма (КВ). Вариабельность, рассчитываемая как степень запаса размаха ритма, отражает запас «выбора», то есть фактически широту адаптационных способностей. Отсутствие, каких либо закономерных изменений этого показателя говорит, либо о незначительности внешнего воздействия, либо о том, что возможностей активизировать свои адаптационные возможности, у организма просто недостаточно.

Анализируя состояние этого критерия, прежде всего, для основных показателей сердечно-сосудистой системы, мы видим, что у организма наших спортсменов, таких возможностей хватает. Правда только в ситуации когда резкие изменения внешних условий отсутствуют [11]. Наши результаты позволяют констатировать что величина КВ, находится на приемлемом уровне и остаётся такой в течение года. Снижение величины этого показателя к весне, может отражать реакцию не столько на физические, сколько на климатические и экологические нагрузки, отрицать влияние которых невозможно. Так что делать вывод о низких адаптационных возможностях, спровоцированных интенсивными физическими нагрузками, прямых оснований нет.

Правда, остается так же не совсем ясно, за счёт каких ресурсов поддерживается запас функционального состояния гемодинамики, если величина критерия вариабельности некоторых показателей невелика. Та же причина заставляет предположить наличие, во всяком случае, внутреннего десинхроноза. Тем не менее, в данном случае, мы можем констатировать, что «запас» выбора реакции у организма спортсменов есть. Присутствие этого запаса, хоть и косвенно, подтверждают изменения критерия степени организованности суточной кривой (КО).

На основании анализа изменения критерия степени организованности суточной кривой, в нашем случае, мы можем утверждать, что даже, несмотря на то, что в зоне его удовлетворительных величин, осенью находятся только четыре показателя, адаптационные возможности организма нельзя считать исчерпанными, поскольку эти показатели, как и в первом случае, являются основными как в обеспечении функциональных возможностей организма вообще, так и его реакции на физическую нагрузку в частности. И, несмотря на то, что, как и в первом случае неясен источник такого запаса, выраженность ритма этих показателей говорит о том, что его синхронизация с внешними маркерами не нарушена, и адаптационный запас у организма есть.

Наличие такого запаса в полной мере отражает состояние критерия степени организованности рассчитанное зимой. В это время года, КО большей части показателей кардиореспираторной системы находится в зоне не только удовлетворительной но и хорошей оценки выраженности ритма. Поскольку климатические и экологические условия в этот сезон только ухудшаются, есть все основания предположить, что такое изменение ритма говорит, скорее всего, о положительном влиянии именно физических нагрузок. Причем не их интенсивности, а, скорее всего, их регулярности, ибо в условиях нарушения, прежде всего светового режима, поддержание структуры ритма становится для организма затруднительным, а режим тренировок проводимых в одно и то же время может обеспечить поддержание структуры ритма.

Поэтому, если, основываясь на осенних данных, и есть основания говорить о наличии, во всяком случае, внутреннего десинхроноза, то к зиме таких оснований становится значительно меньше. Однако удержать такую ситуацию в течение всего года организму не удаётся, и к весне из показателей вегетативного состояния на удовлетворительном уровне оказываются критерии только двух показателей. Поскольку эти показатели, это минутный объем крови и пульсовое давление, мы можем говорить, что организму по-прежнему удаётся справляться с нагрузкой, однако адаптационные возможности его в это время сильно ограничены.



Возможно именно поэтому, организм активизирует не только вегетативные, но и психо-эмоциональные возможности, о чем говорит изменение организации ритма индивидуальной минуты (ИМ). Длительность индивидуальной минуты является одним из критериев эндогенной организации биологических ритмов [X], и поскольку заметного снижения среднесуточных величин этого показателя не происходит можно сделать вывод, как минимум о стабильности психо-эмоционального состояния в исследуемой группе. Однако, по величине ИМ можно судить также о наступлении утомления, и с этой точки зрения, усиление структурирования ритма ИМ может означать необходимость компенсаторной реакции в ответ на развитие в организме именно этого состояния.

Развитие утомления во многом объясняет ситуацию с состоянием адаптационных возможностей организма спортсменов, однако остается неясным вопрос причинно-следственных связей, – что является причиной чего. В наиболее полной мере ответ на этот вопрос отражается состоянием и изменениями величины последнего критерия – постоянства структуры кривой (КП). Это показатель характеризует постоянство структуры ритма, пусть даже не и не очень выраженного, т.е. степень с которой суточные кривые показателей, наложенные друг на друга совпадут, независимо от времени их максимума (акрофазы), который как мы видели, может меняться. Смещение акрофаз может говорить о внутренних перестройках ритма, но повторяемость структуры, свидетельствует о его сохранности, и относительно удовлетворительном состоянии адаптационных возможностей организма.

Даже исходно, практически ни у одного из исследованных и рассчитанных показателей этот критерий даже не приближается к удовлетворительному, и картина остаётся таковой на протяжении всего года. Такая ситуация уже не оставляет сомнений ни в развитии десинхроноза, ни в изменении состоянии адаптационных возможностей организма спортсменов. Более того, отсутствие повторяемости структуры кривых суточного ритма говорит о том, что синхронизация ритмов показателей гемодинамики с внешними факторами практически полностью отсутствует в течение всего года.

Заключение. Такая ситуация не может быть объяснена влиянием только климатических или экологических факторов, или развитием утомления, ибо наблюдается даже осенью, то есть после периода когда интенсивность тренировок и физических нагрузок максимально снижена, а следовательно, такая ситуация носит, скорее всего хронический характер, и отражает состояние устойчивого внутреннего десинхроноза. Сущность внутреннего десинхроноза заключается в нарушении естественных взаимоотношений суточных биоритмов разных органов и систем у человека, не покидающего своего временного пояса. Это связано с тем, что существующая в нормальных условиях синхронность в биоритмологической системе организма срывается. У студентов, срыв чаще всего возникает, когда они не придерживаются правильного чередования труда и отдыха, особенно если это сопровождается регулярной умственной нагрузкой с большим нервным напряжением и хроническим недосыпанием. В любом случае, полученные данные могут и должны быть использованы для коррекции тренировочного и главное реабилитационного процессов с целью не только и не столько улучшения спортивных результатов, а реабилитации и восстановления и повышения адаптационных возможностей организма спортсменов, ибо иначе физиологическая цена за спортивный успех может оказаться слишком высокой.

Список литературы

1. Апокин В.В., Повзун А.А., Усаева Н.Р. Изменение структуры биоритмов основных физиологических показателей хорошо и плохо адаптирующихся спортсменов высокой квалификации при перелётах с востока на запад // Теория и практика физической культуры. 2011. № 12. С.83-87.
2. Апокин В.В. Повзун А.А. Васильева Н.В. Изменение адаптационных возможностей организма студентов спортивного и не спортивного факультетов в условиях перехода на зимнее время // Теория и практика физической культуры. 2012. № 2. С. 91-94.
3. Апокин В.В. Повзун А.А. Григорьев В.А. Биоритмологический анализ состояния неспеци-



фической адаптоспособности организма спортсменов пловцов высокой квалификации при длительных перелётах с востока на запад // Теория и практика физической культуры. 2012. № 9. С. 83-86.

4. Апокин В.В., Повзун А.А., Повзун В.Д., Фынтыне О.А. Сезонные изменения адаптационных возможностей организма школьников активно занимающихся спортом // Теория и практика физической культуры. 2015. № 10. С. 83-85.

5. Моисеева, Н.И. Биоритмологические критерии неспецифической адаптоспособности // Физиология человека. 1982. Т.8, №6. С.1000-1005.

6. Повзун А.А., Павловская В.С., Нерсиян Н.Н. Васильева Н.В. Биоритмологический анализ состояния адаптационных возможностей организма как средство оценки эффективности оздоровительной работы в условиях детского дошкольного учреждения // Вестник СурГУ. Медицина. 2011. № 3(9). С.23-31.

7. Повзун А.А., Апокин В.В., Савиных Л.Е., Семёнова О.А. Сезонные изменения состояния неспецифической адаптоспособности организма спортсменов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. 2011. № 5. С. 86-88.

8. Повзун А.А. Апокин В.В. Изменение структуры биоритмов при длительных перелётах у спортсменов пловцов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. 2012. № 5. С. 90-93.

9. Повзун А.А. Апокин В.В. Родионов В.А. Сравнительный анализ изменения структуры биоритмов у спортсменов пловцов разного пола при длительных перелётах // Теория и практика физической культуры. 2012. № 10. С. 89-92.

10. Повзун А.А., Апокин В.В., Лосев В.Ю., Снигирёв А.С. Биоритмологические особенности состояния адаптационных возможностей организма спортсменов пловцов различных климато-географических регионов // Теория и практика физической культуры. 2013. № 3. С. 88-93.

11. Повзун А.А., Повзун В.Д., Апокин В.В., Фынтыне О.А. Неспецифическая адаптоспособность и её особенности у студентов спортивного факультета в условиях смещения поясного времени // Теория и практика физической культуры. 2014. № 8. С. 91-96.

УДК 796.01/.09

РАЗВИТИЕ И СОСТОЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Сорокин Н.С., Брюхачев Е.Н.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», г. Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблемы развития студенческого спорта в Российской Федерации, поднятие уровня престижа страны на международной арене и улучшение физического здоровья населения.

Ключевые слова: спорт, студенты, физическое воспитание.

THE DEVELOPMENT AND CONDITION OF UNIVERSITY SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

Sorokin N.S., Bryukhachev E.N.

Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Abstract. The article deals with the problems of student sports development in the Russian Federation, enhancing the prestige level of the country in the international arena and improving population physical health.

Key-words: sports, students, physical education.

Введение. На основании очень многочисленных исследований определены разные уровни студенческого спорта в высшем учебном заведении, а так же не совсем полная и даже недостаточная теоретическая разработка вопросов повышения спортивного мастерства студентов, которые обучаются в высших образовательных заведениях. Данная проблема ухудшается с недостатком группировки в подходах к изучению уровня знаний и организованно-



сти деятельности уполномоченных государственных структур, в сфере спорта, туризма и физической культуры. Таким образом, перед спортивной отраслью стоят две основные задачи: укрепление физического здоровья населения России и увеличение престижа государства на международной арене. Я предполагаю, что первая задача может быть исполнена через физическую культуру и массовый спорт, а вторая, соответственно, через спорт высших достижений. Нельзя не отметить, что привлечение в спорт студентов является составной частью физического воспитания молодого поколения. Студенческий спорт можно описать как форму физического воспитания вне уроков, которая направлена на повышение интереса студентов к регулярному выполнению физических упражнений, активному отдыху и улучшению своего здоровья. Следовательно, главной задачей спорта студентов является дополнять процесс профессиональной подготовки высококлассных специалистов.

Одним из видов активизации учащихся к занятиям физической культурой и спортом являются соревнования по олимпийской системе, где, главное не победа любой ценой, а участие. Именно по этой системе нужно формировать у молодежи должную мотивацию на физическую культуру и спорт.

Так как же и чем воспитывать интерес студентов к занятиям спортом и физической культурой? Необходимо целенаправленно приобщать молодое поколение студентов к физической культуре как к одному из важнейших условий в формировании высокого уровня здоровья студентов, а, следовательно, повышению качества успеваемости.

Заключение. Таким образом, нужно развивать познавательный интерес студентов к занятиям физической культурой. А для решения этой задачи необходимо формировать у молодёжи осознанную потребность в занятиях физической культурой, соблюдении здорового образа жизни, сохранении собственного здоровья. Как известно, в высшие учебные заведения приходит молодежь с различным жизненным опытом, в том числе и спортивным. Наилучший способ в совершенствовании организации процесса занятия физической культурой - это свобода выбора учащимся форм и видов спортивной подготовки. Именно это обеспечит самые лучшие спортивные показатели у студентов.

Слабым звеном современного студенческого спорта является недостаточное количество секций по различным направлениям. Например, спортивного танца, фитнеса, единоборств, спортивных игр, велосипеда и других направлений. Если бы условия для занятий и тренировок были как в фитнес-клубах, например, то занятия бы посещались намного чаще и с большим интересом. Особенно, если можно выбрать то, чем заниматься интереснее именно тебе – пилатес, йогу или тренажерный зал.

Развитие спорта студентов обеспечивается через достаточно эффективную работу государственных и общественных структур, задействованных в продвижении спортивных идей в жизни студентов.

Список литературы

1. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания. М.:«Директ-Медиа», 2015. 199 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: «Академия», 2002. 480 с.
3. Чеснова Е.Л., Варинов В. В. Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие. М.: «Директ-Медиа», 2013. 68 с.



УДК 796

**ПРОДВИЖЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ
БАССЕЙНА «УНИВЕРСИТЕТСКИЙ» И СПОРТИВНОГО КЛУБА
УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА СРЕДИ
ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ**

Уткина Д.Г.

*Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В статье описывается важность продвижения физкультурно-оздоровительных услуг спортивного клуба Уральского федерального университета и услуг бассейна среди иностранных студентов, что способствует созданию благоприятного имиджа университета. Информационное обеспечение сайта, спортивных мероприятий на английском языке является необходимым для развивающего ВУЗа, что отражено в постоянном росте обучающихся иностранных студентов в УрФУ.

Ключевые слова: продвижение, физкультурно-оздоровительные услуги, коммуникационная политика.

**PROMOTION OF SPORT AND RECREATION SERVICES OF THE SWIMMING
POOL «UNIVERSITETSKI» AND THE URAL FEDERAL UNIVERSITY SPORT
CLUB AMONG FOREIGN STUDENTS**

Utkina D.G.

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. The article considers a significant factor for promoting sport and recreation services of sport center and its swimming pool among foreign students of UrFU to create a positive image of the university. The need of information support is very relevant due to an increased number of foreign students at the university.

Key-words: promotion, sport and recreation services, communication policy.

Введение. Физкультурно-оздоровительные услуги на сегодняшний день являются особым видом сервисной деятельности [1-4]. Расширение платных услуг населению и организация коммерческой деятельности физической культуры и спорта направлены на более полное удовлетворение потребностей населения в систематических занятиях физической культурой и спортом, укрепление, сохранение здоровья, повышения работоспособности, формировании здорового образа жизни и получение досуга, а так же более эффективного использования спортивных сооружений и других объектов оздоровительного назначения. Физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги в настоящее время предлагают большое количество организаций, в том числе высшие учебные заведения. Потребителями этих услуг являются студенты вузов, сотрудники, а также сторонние организации и физические лица.

Уральский федеральный университет является одним из крупнейших вузов России и Уральского региона [7]. В университете существует спортивный клуб [5], который активно занимается развитием массового спорта, спорта высших достижений и физической культуры среди студентов.

Каждый год в университете проводится более 50 спортивно-массовых мероприятий различного уровня и направленности, такие как универсиада УрФУ, проект ИГРА, ГТО, УрФУ X-games, Фитнес УрФУ, спартакиада среди общежитий, Фитнесс- университет, Спортивная неделя первокурсников, Кросс Нации, Майская прогулка и другие.

Сотрудники и студенты Уральского федерального университета могут заниматься спортом и физической культурой [6] на следующих спортивных объектах: летний и зимний стадионы, 11 специализированных спортивных залов, две лыжные базы, зимний каток и 14 спортивных площадок на территории студенческого городка. С 2007 г в распоряже-



ние для занятий и тренировок студентов открыт новый спортивный комплекс игровых видов спорта, а в 2011 торжественно открыли бассейн «Университетский». Спортивный клуб УрФУ активно занимается продвижением физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг среди студентов [6, 7].

Уральский федеральный университет вошел в число 15 вузов, отобранных Министерством образования и науки Российской Федерации по итогам публичного конкурса на получение субсидии, для повышения международной конкурентоспособности и попадания в топ-100 мировых университетских рейтингов к 2020 году [7]. В связи с этим в последнее время в университете привлекается большое количество иностранных студентов.

Рост численности иностранных студентов за период 2016-2018 г.г. представлен в таблице.

Таблица
Рост численности иностранных студентов за период 2016-2018 гг.

Год	2016	2017	2018
Количество иностранных студентов (человек)	71	72	74

Приток иностранных студентов обуславливает необходимость адаптации и продвижения физкультурно-спортивных услуг среди этой категории потребителей.

В связи с этим в Уральском федеральном университете целесообразно разработать комплекс мероприятий для обеспечения доступности и комфортности физкультурно-оздоровительных услуг для иностранных студентов. Для этого необходимо иметь продуманную коммуникационную стратегию и уметь поддерживать связи со студенческими группами, контактными аудиториями и широкой общественностью.

Для продвижения услуг как платных, так и бесплатных среди иностранных студентов, прежде всего, необходимо информационное обеспечение на английском языке, который является языком международного общения. В настоящее время страница спортивного клуба УрФУ и страница бассейна «Университетский» не переведена на английский язык, а соответственно иностранному студенту сложно сориентироваться и найти нужную информацию без знания русского языка. Рекомендуется перевести не только название разделов, но и контент каждого из них, подробно описать на английском языке какие услуги платные, а какие бесплатные, часы работы и условия пользования спортивными объектами, например, услуги бассейна. Перевести условия посещения бассейна, где взять необходимые справки, перечень занятий и услуг бассейна. В самом здании бассейна продублировать информацию на английском языке на информационных досках.

Информационное продвижение различных спортивно-массовых проектов также следует вести на английском языке, чтобы повысить вовлеченность иностранных студентов, что будет способствовать межкультурному обмену и налаживанию межкультурных связей, создавая благоприятную атмосферу для обучения в вузе.

Заключение. Данные меры позитивным образом будут формировать имидж университета среди иностранных студентов. Перевод сайта спортивного клуба в частности услуг бассейна, будет свидетельствовать о престиже университета и повысит осведомленность о спортивной жизни в университете, что позволит распространению активного спортивного образа жизни среди иностранных студентов.

Список литературы

1. Алешин В.В., Переверзин И.И. Менеджмент и маркетинг на европейских стадионах. М.: Советский спорт, 2003. 239 с.
2. Маркетинг спорта / под ред. Джона Бича и Саймона Чедвика; пер. с англ. М.: Альпина Паблишерз, 2010. 705 с.



3. Обожина Д.А. Маркетинг: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. 98 с.
4. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. М.: Советский спорт, 2005. 256 с.
5. Сайт спортивного клуба УрФУ [Электронный ресурс]. URL: <https://sport.urfu.ru> (дата обращения 16.06.2018).
6. Устав УрФУ стр.2-8 [Электронный ресурс]. URL: http://wnloads/Ustav_04.05.2011.pdf (дата обращения 13.06.2017.)
7. Уральский федеральный университет им. первого Президента Б.Н. Ельцина стр.1 [Электронный ресурс] -режим доступа URL: <http://federalbook.ru> (дата обращения 19.06.2018).

УДК 796.011.1

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Хижняк В.В.

*Донецкий национальный университет экономики и торговли
имени Михаила Туган-Барановского, г.Донецк, Украина*

Аннотация. Современное состояние физического воспитания имеет ряд проблемных аспектов, которые требуют новые пути совершенствования системы физического воспитания среди студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, духовно-физическое развитие, здоровье, физическая культура.

MODERN PROBLEMS AND PROSPECTS OF STUDENT YOUTH PHYSICAL EDUCATION DEVELOPMENT

Khizhnyak V.V.

*Donetsk National University of Economics and Trade named after
Mikhail Tugan-Baranovsky, Donetsk, Ukraine*

Abstract. The current state of physical education has a number of problem aspects that require new ways of improving the system of physical education among student youth.

Key-words: physical education; student; spiritual and physical development; health; physical education.

Введение. Одной из актуальных проблем в современном мире является потеря интереса молодежи к занятиям физической культурой, что обусловлено рядом весомых причин. Например, абстрактность нормативной программы физического воспитания, которая не учитывает региональные, климатические, а также национальные особенности; отсутствие индивидуального подхода к каждому студенту.

Цель исследования – проанализировать современное состояние физического воспитания, определить проблемные аспекты и пути совершенствования системы физического воспитания среди студенческой молодежи.

Методика и организация исследования. Отечественные специалисты отмечают, что активность студента в процессе обучения должна дидактически обеспечиваться, а уровень этой активности обусловлен, с одной стороны, индивидуальными особенностями личности, с другой – особенностями заданной предметной деятельности, опираясь на основные принципы и положения оздоровительных занятий.

Из обозначенной выше проблемы вытекает следующая нерешенная задача – привлечение студенческой молодежи к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Согласно базовой программы физического воспитания в высших учебных заведениях



ях самостоятельная работа студента должна стать одной из важнейших составляющих учебного процесса. Самостоятельность в работе, увеличение ее роли в системе обучения способствует более полному раскрытию потенциальных возможностей студента, обеспечивает формирование интереса к изучению предмета, активизирует мышления, побуждает к глубокому знанию и служит умению активно приобретать его [1, с. 110].

Отдельные аспекты теории и практики физического воспитания в высшей школе, а именно проблемы организации самостоятельной работы студентов вузов исследовали Т. Овчаренко, Т. Цюпак, Р. Сиренко [2, с. 261].

Организация самостоятельных занятий студентов предусматривает повышение уровня теоретических знаний по физической культуре и спорта, подготовку к выполнению нормативов, совершенствование двигательных умений и навыков, которые были усвоены на занятиях. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом помогают ликвидировать дефицит двигательной деятельности, способствуют более активному усвоению учебной программы и сдачи контрольных нормативов. При проведении самостоятельных занятий повышается не только уровень физической подготовленности студентов, но и развиваются такие нравственные качества, как трудолюбие и дисциплинированность [1, с. 110].

Духовно-физическое развитие личности – это одна из постоянных проблем, так как без успешного решения проблемы невозможно воспитание всесторонне развитой личности. Студенты не заинтересованы в систематических занятиях физической культурой, как в эффективном средстве повышения физического и духовного развития. Причиной того является отсутствия духовных ценностей и соответствующей мотивации, осознанной потребности в двигательной активности. Следует отметить то, что многие студенты обладают низким развитием физических качеств, а также отсутствием потребностей в занятиях физическими упражнениями. Одной из причин является прикладной характер физического воспитания, то есть с преимущественным влиянием на физическое развитие человека, при этом недооцениваются возможности физической культуры в развитии ее моральных, интеллектуальных, эстетических и духовных компонентов. Тем не менее, только учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию может повлиять на формирование у студентов духовных и физических качеств.

Проблема взаимосвязи духовной и физической культуры нашла отражение в работах А. Новикова, Н. Визитея, А. Матвеева, А. Лубышевой, Ю. Николаева, Т. Ротерс [3, 70 с.]. Прежде всего целесообразно обратить внимание на позицию А. Новикова, что взаимосвязь физического и духовного воспитания определяется через формирование чувств прекрасного в движениях, которые влияют на развитие в поведении и в деянии человека, а также на развитие духовного мира.

В современном обществе большое внимание уделяется воспитанию у студентов сознательного отношения к физическому развитию, состоянию своего здоровья, ведь человек, который знает и понимает пользу от регулярных занятий физической культурой и спортом и умеет на практике реализовать эти знания, способен на творческую, активную, социально-общественную деятельность.

Результаты исследования. Рассмотренные работы отечественных специалистов свидетельствуют о том, что различные отклонения в состоянии здоровья наблюдаются у многих подростков. Это обуславливается тем, что обучение в школе сопровождается дефицитом двигательной активности, нервным перенапряжением, а также необходимостью усвоения и переработки учениками большого количества информации.

Одним из путей решения дефицита двигательной активности среди студенческой молодежи является повышение внимания к физическому воспитанию, поиск новых форм и средств обучения, внедрение в учебный процесс инновационных педагогических технологий, которые позволят усовершенствовать учебно-воспитательный процесс в соответствии



с современными требованиями.

Использование современных технологий на занятиях физической культуры позволят в сочетании с образовательной направленностью достичь высокой динамичности, эмоциональности, которые стимулируют интерес студентов к занятиям физическими упражнениями.

На основании исследования установлено, что факторами повышения уровня физической подготовленности студента являются:

- систематические занятия физической культурой и спортом;
- профилактика заболеваний;
- закаливание организма;
- рациональное питание;
- борьба с вредными привычками;
- активный отдых.

Принимая во внимание социально-психологический портрет студенческой молодежи, можно выделить следующие пути совершенствования системы физического воспитания:

- совершенствование системы одноразовых занятий физической культурой;
- создание групп по интересам с соответствующими программами занятий;
- повышение роли теоретических знаний студентов для самостоятельных занятий;
- усилить гуманистическую направленность физического воспитания;
- активно привлекать студентов к здоровому образу жизни;
- ограничить использование в процессе занятий физических упражнений, которые прививают агрессивность поведения и приучают к культуре насилия [4].

Заключение. Воспитание здорового поколения с гармоничным развитием физических и духовных качеств является одной из основных задач современного общества. В любом обществе, построенном на гуманистических и демократических принципах, здоровье человека является высшей ценностью, а также важнейшим достоянием государства, оно – бесспорный приоритет, залог жизнестойкости и прогресса общества.

Все вышеперечисленные пути содействуют повышению интереса и активности студентов в изучении теории и методики физического воспитания, а также способствуют реализовать себя в научно-исследовательской работе. В плане перспективы можно отметить, что:

- данная организация профессиональной подготовки позволит сформировать высокий уровень профессиональных знаний и умений относительно качественного проведения уроков физической культуры для студентов 1-3 курсов;
- обеспечит овладение новейшими технологиями физического воспитания среди студенческой молодежи.

Список литературы

1. Визитей Н. Н. Физическая культура личности. Кишинев: Штиинца, 1989. 110 с.
2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М.: Академ., 2001. 261 с.
3. Канишевский С.М. Научно-методические и организационные основы физического самосовершенствования студенчества. М.: ИЗМН, 1999. 70 с.
4. Нисимчук А.С. Современные педагогические технологии. М.: Просвита, 2000. 368 с.



УДК 796.4(075.8)

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Шадрин И.А., Буров А.Г.

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

Аннотация. Статья посвящена вопросу современного состояния и развития студенческого спорта в РФ. Студенческий спорт – это первая ступень, ведущая в большой спорт. От того на сколько эффективной будет политика государства в этой области зависит и будущее всего спорта России.

Ключевые слова: студенческий спорт, Российский студенческий спортивный союз (РССС), Ассоциация студенческих спортивных клубов России (АССК), студенческие спортивные лиги и ассоциации, Национальная Стратегия развития физкультуры и спорта в РФ.

CURRENT STATE AND PROSPECTS OF STUDENT SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

Shadrin I.A., Burov A.G.

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract. The article is devoted to the issue of the current state and prospects of student sports in the Russian Federation. Student sport is the first step leading to a great sport. The future of all Russian sports depends on the future effective state policy in this area.

Key-words: student sports, Russian Student Sports Union, Russian Association of Student Sports Clubs, student sports leagues and associations, National Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation.

Введение. В последние годы в России внимание государства к студенческому спорту заметно увеличилось. Понимание того, что высокие результаты, получаемые российскими спортсменами на международной арене, способствуют укреплению политического статуса и престижа государства, поспособствовало развитию студенческого спортивного движения и стало одним из приоритетных направлений в деятельности государства. Студенческий спорт является составной частью физического воспитания молодежи. Это первая ступень, ведущая в большой спорт. Студенческий спорт, имеет важную составляющую – формирование ценных качеств личности.

Студенческий спорт нацелен на привлечение студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, организацию активного отдыха, подготовку резерва для сборных команд страны, самореализацию учащихся. Студенческий спорт дополняет процесс подготовки высококвалифицированных специалистов в рамках высших учебных заведений.

Студенческий спорт в России имеет более чем полувековую историю. С середины прошлого века студенты-спортсмены, тогда СССР, стали регулярными участниками Всемирных студенческих игр, регулярно проводившихся с 1923 года. Позже они были переименованы во Всемирные Универсиады. В 1957 году было образовано Всесоюзное студенческое спортивное общество (ВССО) «Буревестник», ставящее своей целью завоевание для СССР лидирующих позиций на мировой спортивной арене. Уже в 1961 году студенты СССР впервые завоевали первое место на Всемирной Универсиаде. С тех пор и до конца 1980-х годов советская команда занимала призовые места на Всемирных Универсиадах.

Такой успех во многом основывался на выпускниках детских и юношеских школ спортивного воспитания. Выпускники этих школ сочетали учебу в вузе с участием в спортивной жизни, принося спортивную славу своему государству.

Ситуация резко изменилась в 1990-е годы. С началом перестройки государственное



финансирование студенческого спорта сократилось, что поставило под угрозу перспективы существования всей системы профессионального физкультурного образования, созданной в советский период. Студенческий спорт оказался в критической ситуации. Такое неблагоприятное положение дел привело, в частности, к поражению российской сборной на Универсиаде 1993 году. На фоне всеобщего кризиса спортивное воспитание, студенческий спорт в частности, оказались на задворках внимания государства.

С началом нового века политическая и экономическая обстановка в стране значительно улучшилась. Это положительно сказалось на преодолении негативных тенденций в сфере физической культуры и спорта, наблюдавшихся в 90-е годы.

Постепенно государство вновь начало возвращаться к теме необходимости эффективного развития физического воспитания. Нестабильность 90-х привела к целому комплексу проблем в сфере физической культуры и спорта. В первую очередь это касается ухудшение здоровья и физической подготовленности населения. Свыше 60 процентов обучающихся имели проблемы со здоровьем. Более 40 процентов молодежи в допризывном возрасте не соответствовало требованиям, необходимым для прохождения армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки. Важной проблемой стало отсутствие эффективной системы подготовки спортивного резерва для сборных команд страны. Многочисленные проблемы различного характера (слабое материально-техническое обеспечение, недостаток финансирования и т.п.) не позволяли готовить полноценный резерв для сборных команд. В добавок, все это произошло на фоне усиления глобальной конкуренции в области спорта [2].

Появилась объективная необходимость проведения целевой политики государства в данной сфере, в частности в области развития студенческого спорта.

Вопросу студенческого спорта было посвящено несколько общественных форумов и государственных советов, на которых подчеркивалась важность развития студенческого спорта. Свообразным итогом проведенных обсуждений стало принятие в 2009 году Национальной Стратегии развития физкультуры и спорта в РФ до 2020 года, целью которой стало решение перечисленных выше проблем.

Знаменательным событием в развитии студенческого спорта стало учреждение в 1993 году Российского студенческого спортивного союза (РССС). Основной задачей данной общественной организации было объявлено содействие государству в реализации стратегии поддержания и развития эффективной организации системы студенческого спорта в Российской Федерации [1].

На данный момент РССС является организацией, которая объединяет 64 региональных отделения в 8 федеральных округах РФ. Данная организация является представителем России в таких международных спортивных организациях как Европейская ассоциация студенческого спорта и Международная федерация студенческого спорта [1].

РССС с целью повышения эффективности своей деятельности и для большей координации намеченных мероприятий подписал ряд соглашений о сотрудничестве с ключевыми министерствами в данной сфере – с Министерством спорта Российской Федерации и Министерством образования и науки Российской Федерации, а также с Олимпийским комитетом России.

Также Союз осуществляет координацию деятельности спортивных клубов и физкультурных организаций более, чем 600 высших учебных заведений страны. РССС подписал соглашения о сотрудничестве с 49 общероссийскими спортивными федерациями. Одним из главных задач тесного взаимодействия является популяризация студенческого спорта, а также создание студенческих ассоциаций и лиг по различным видам спорта. При активном участии общероссийских спортивных федераций и РССС было учреждено 14 студенческих спортивных лиг и ассоциаций [1].



Важную роль РССС сыграл и в возобновлении всероссийских универсиад (с 2008 года). Под эгидой РССС каждый год проводятся всероссийские студенческие соревнования и чемпионаты РССС.

Важным аспектом деятельности Союза является реализация проектов проведения международных студенческих спортивных мероприятий в России. Например, РССС является одним из инициаторов проведения в Казани XXVII Всемирной летней Универсиады в 2013 году, которая проходила с 6 по 17 июля, и стала рекордной как по количеству видов спорта, так и по количеству участников (свыше 10000 участников из более чем 160 государств). На Универсиаде был разыгран 351 комплект наград. Сборная России установила рекорд Универсиад. Российские спортсмены завоевали 155 золотых, 75 серебряных и 62 бронзовые медали.

Еще одним важным мероприятием, ставшим возможным при участии РССС, стало принятие в 2017 концепции развития студенческого спорта до 2025 года. Данную идею поддержало Минспорта России и Минобрнауки России. Концепция была включена в План мероприятий Правительства РФ по реализации Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года.

В концепции определены приоритетные направления государственной политики в сфере развития студенческого спорта.

В разработке положений данного документа принимали участие как федеральные, так и региональные органы исполнительной власти, вузы и ссузы, члены студенческих спортивных лиг и молодежных организаций, эксперты Российского студенческого спортивного союза.

Как указано в самом документе целью данной концепции является создание условий, в рамках которых студенты профессиональных образовательных учреждений смогут вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре. Все это необходимо для повышения числа студентов, занимающихся спортом, а также повышения конкурентоспособности российского спорта в глобальном масштабе.

Помимо РССС значительную роль в организации межвузовских спортивных соревнований играет общероссийская общественная организация Ассоциация студенческих спортивных клубов России (АССК). Главными целями данной организации являются развитие массового студенческого спорта и популяризация здорового образа жизни. Зимой 2013 года Президент России Владимир Путин на встрече с представителями студенческих спортклубов поддержал инициативу создать данную организацию. В.Путин заявил о своей заинтересованности и необходимости возрождения студенческого спорта. «Мне бы очень хотелось, чтобы студенческое спортивное движение возродилось, – подчеркнул В.Путин, – причем чтобы оно было абсолютно деполитизировано, чтобы это была одна из структур нашего гражданского общества».

В том же году летом студенты провели учредительный Съезд АССК России, на котором присутствовали активные студенты со всей России, ректоры вузов, государственные деятели и именитые спортсмены.

Несмотря на все положительные моменты, нельзя не отметить наличие целого ряда проблем, препятствующих эффективному формированию здорового образа жизни молодежи и развитию российского спорта. В первую очередь следует отметить общую ситуацию в политике и российской экономике. Наличие серьезных противоречий между Россией и странами Запада является преградой к эффективному сотрудничеству в целом ряде областей, в том числе и спортивной. Экономическая нестабильность отнюдь не способствует серьезному увеличению расходов государства на спортивные нужды. Важной проблемой многих учебных заведений является недостаток финансирования. В каких-то учебных заведениях



дела обстоят неплохо, имеются квалифицированные кадры и имеется соответствующая инфраструктура. Но такая благоприятная ситуация характерна далеко не всем учебным заведениям. Многим же региональным государственным и, особенно, частным вузам, здесь похвастать нечем. Сказывается вечная нехватка спортзалов, бассейнов, стадионов и прочей инфраструктуры. Важным аспектом недостаточной эффективности проводимой политики также является недостаточный уровень обеспеченности спортивным оборудованием и соответствующим инвентарем. Часто спортивная материально-техническая база в вузах не соответствует современным требованиям и нормам. Также серьезным вызовом является, по мнению ряда экспертов, несовершенство нормативно-правовой законодательной базы развития студенческого спорта, включая вопросы его планомерного бюджетного финансирования, статуса и деятельности спортивных клубов. Также следует признать тот факт, что все еще недостаточно высока заинтересованность студентов в физическом воспитании в рамках вуза.

Заключение. Решение этих проблем позволит привлечь к занятиям спортом многих учащихся в различных учебных заведениях, а также создать эффективную систему подготовки студентов-спортсменов для участия в внутрироссийских и международных соревнованиях.

Студенческий спорт всегда был одним из основных источников пополнения сборных команд СССР и России. Именно поэтому так важно его развитие и поддержка со стороны государства. Студенческая спортивная молодежь – будущее спорта России. Именно им в будущем предстоит защищать честь страны на мировой спортивной арене. Но эту задачу молодежь будет способна выполнить в полной мере лишь при соответствующей эффективной политике государства, направленной внедрении физической культуры и спорта в повседневную жизнь студентов. Сотрудничество общественных организаций и государства в области развития студенческого спорта - неизбежное явление сегодняшнего дня.

Студенческий спорт наряду с детско-юношеским спортом должен составлять основу системы непрерывного физического воспитания. Он способен и призван решать очень значимые социальные задачи в обществе.

Список литературы

1. Официальный сайт Российского студенческого спортивного союза [Электронный ресурс]. URL: <http://studsport.ru/>.
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации "Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года" от 07.08.2009 № 1101-р. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>.



Направление 8 Актуальные вопросы реализации ВФСК «Готов к труду и обороне» в различных регионах России

УДК 796/799

ГОТОВНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ 13-15 ЛЕТ К ВЫПОЛНЕНИЮ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Базилевич М.В.

*Тюменский государственный университет Институт физической культуры,
г. Тюмень, Россия*

Аннотация. Статья посвящена проблеме физической подготовленности учащихся 13-15 лет с позиции требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», проведен сравнительный анализ физической подготовленности юношей и девушек 7-9 классов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, ВФСК «Готов к труду и обороне», урок физической культуры, физические качества, средний школьный возраст.

PREPAREDNESS OF PUPILS AGED 13-15 FOR EXECUTION OF ALL-RUSSIAN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS SET (VFSK) 'READY FOR LABOUR AND DEFENCE' (GTO)

Bazilevich M.V.

Tyumen State University, Institute of Physical Culture, Tyumen, Russia

Abstract. The article is devoted to the problem of physical preparedness of pupils aged 13-15 from the standpoint of the All-Russian Physical Training and Sports Set (VFSK) 'Ready for Labour and Defence' (GTO) requirements. The comparative analysis of the physical preparedness of boys and girls of grades 7-9 was carried out.

Key-words: physical preparedness, All-Russian Physical Training and Sports Set (VFSK) 'Ready for Labour and Defence' (GTO), physical education lesson, physical qualities, average school age.

Введение. В настоящее время ряд авторов отмечает необходимость повышения эффективности физического воспитания в общеобразовательных школах, обусловленную ухудшением состояния здоровья учащихся, снижением уровня их физической подготовленности, интереса к урокам физической культуры [2, 6].

ВФСК «ГТО» позиционируется как программная и нормативная основа физического воспитания населения нашей страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Перед специалистами в области физической культуры и спорта ставится задача не только принятия тестов ГТО, но и научно-методическое обеспечение подготовки к сдаче нормативов.

Выполнение испытаний комплекса позволит осуществлять объективный контроль уровня развития основных физических качеств и овладение прикладными умениями и навыками. Виды испытаний рассчитаны на различные профессиональные, возрастные и половые особенности занимающихся физической культурой и спортом.

Очевиден тот факт, что школьники, имеющие высокий уровень физической подготовленности более активны, у них выработан определённый стереотип режима дня, наблюдается большая уверенность в поведении. Они коммуникабельны, меньше боятся критики, им приятно социальное признание. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, решительность, находчивость. Они часто становятся лидерами. В



подростковом периоде, который считается крайне сложным с точки зрения физических, физиологических и психических изменений данные проявления имеют важное значение.

Эффективная организация физической подготовки учащихся во многом обусловлена качеством планирования образовательного процесса и подбором соответствующих средств и методов тренировки, что можно обеспечить, только имея знания об актуальной информации о состоянии развития физических качеств занимающихся.

Цель исследования: провести анализ физической подготовленности учащихся 7-9 классов с позиции требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Организация исследования. Исследование проводилось в мае 2018 года в образовательных учреждениях г. Тюмень. Общее количество школьников, задействованных в исследовании 220 из них 101 чел.- юноши и 119 девушек в возрасте 13-15 лет. Тестирование учащихся 7-9 классов осуществлялось на контрольных уроках совместно с учителями по физической культуре, в рамках выполнения требований к оценке по учебному предмету. Контрольные испытания выполнялись согласно методическим рекомендациям. Возраст 13-15 лет относится к 4 ступени ВФСК «ГТО», которая включает 4 обязательных испытания и 9 испытаний на выбор. Для того чтобы учащийся получил тот или иной значок ВФСК «ГТО» необходимо выполнить от 7 до 9 тестов.

Полученные при тестировании данные были сопоставлены с критериями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Полученный фактический материал позволил выявить уровень развития быстроты, гибкости, выносливости, силы и скоростно-силовых способностей у школьников.

Результаты исследования. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности юношей и девушек с позиции требований ВФСК «Готов к труду и обороне» в соответствии со значками различного достоинства представлен в таблице. Сопоставляя результаты юношей и девушек можно отметить, что показатели гибкости у девушек лучше, так 80,6% девушек имеют результат равный золотому и серебряному значку.

Таблица

Результаты физической подготовленности юношей и девушек 13-15 лет относительно соответствия различным номинациям значков ВФСК «ГТО» (%)

Тесты	Девушки				Юноши			
	ЗЗ	СЗ	БЗ	Б/зн	ЗЗ	СЗ	БЗ	Б/зн
Бег 30 м (сек.)	3,0	22,7	12,3	62,0	19,6	25,2	12,8	42,4
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см)	25,0	55,6	13,4	6,0	11,5	30,9	27,4	30,2
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	19,7	10,2	6,5	63,6	15,1	37,5	16,9	30,5
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	33,8	23,8	9,7	32,7	29,4	36,0	1,4	33,2
Прыжок в длину с места (см)	18,5	42,4	23,0	16,1	41,3	22,8	20,1	15,8
Бег 2000 м	18,0	42,2	2,1	37,7	4,8	29,1	5,5	60,6

Анализируя результаты по тесту: «Бег 2000м.», который направлен на определение уровня общей выносливости, можно отметить, что больше 60% юношей и 37% девушек показали результаты не соответствующие ни одному из значков. Данные результаты вызывают настороженность, потому что общая выносливость тесно взаимосвязана с работой сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системами организма.

Как показывает практика для целенаправленного развития выносливости у школьников в настоящее время отводится, как правило, осенне-весенний периоды обучения, и не более 8-10 уроков за учебный год, чего крайне недостаточно для развития этого качества.



В испытании «Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.» больше 30% школьников показали результат соответствующий золотому значку. Сопоставляя результаты юношей и девушек в испытании «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» можно отметить, что 41% юношей, а так же 18% девушек справились с тестом, что говорит о высоком уровне развития у них скоростно-силовых качеств.

Более 63% девушек не справились с тестом «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа», что свидетельствует о низком уровне развития силы рук.

В тесте «Бег 30 м.» результаты у 52% юношей и девушек не соответствуют требованиям ВФСК «Готов к труду и обороне».

В ходе наблюдений за учащимися на уроках физической культуры были отмечены проблемы в правильной технике бега и сгибании-разгибании рук в упоре лежа у девушек. Возможно, на уроках физической культуры следует больше внимания уделить и этому вопросу.

В **заключении** можно отметить, что внедрение современных подходов, в числе которых средовый, спортизированный, включающий ряд проектов («каждой школе спортивную команду», «школьный спортивный клуб» и др.) будут способствовать повышению эффективности организации физического воспитания в школах и позволят создать необходимые организационно-педагогические условия привлекательности содержания учебных занятий, обеспечат обучающее и тренирующее воздействие на организм подростков в соответствии с возрастными особенностями и их спортивными интересами, предоставят возможности для освоения духовных, нравственных и здоровьесформирующих ценностей спортивной культуры [1, 2, 5].

В условиях общеобразовательных школ принципиально важна работа по активизации позиции каждого школьника в отношении своего физического развития и подготовленности, реального участия в разнообразных формах физкультурно-спортивной деятельности. В организации воспитания нельзя игнорировать сложившиеся у учеников личные мотивы, интересы, потребности, нужно находить разумные формы их перестройки.

Список литературы

1. Ахтемзянова Н.М., Пешкова Н.В. Оптимизация массовой физкультурно-спортивной работы в общеобразовательном учреждении под эгидой школьного спортивного клуба // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. № 3. С. 72.
2. Лубышева Л.И., Черепов Е.А. Обоснование эффективности проектирования здоровьесформирующего образовательного пространства школы на основе спортизации физического воспитания // Человек. Спорт. Медицина. 2016. Т. 16. № 2. С. 52-61.
3. Лубышева Л.И., Салахов И.М. Социальный вектор трансформации отношения школьников к физической культуре и спортивной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 2. С. 71-73.
4. Макусев О.Н., Дмитриева О.В. Проблемы внедрения ВФСК ГТО в среду учащейся молодежи и пути их решения // Инновационная наука. 2017. Т. 2. № 3. С. 200-203.
5. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева [и др.]. М., 2017. С. 99-106.
6. Щетинина С.Ю. Практические рекомендации по организации интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 264-269.



УДК 796/799

**РЕЗУЛЬТАТЫ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ СурГУ**

Банщикова А.Г.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Исследовательская работа обусловлена полезностью, значимостью и необходимостью проекта ГТО по физической культуре. «Готов к труду и обороне», действительно, играет немаловажную роль, во-первых, в популяризации спорта, во вторых, в увеличении числа граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни, и, в-третьих, в перспективе будущего развития экономической, политической жизни общества, а также в образовании.

Ключевые слова: проект ГТО, испытания, силовая подготовка, гибкость, прыжки в длину с места, поднимание туловища лежа на спине.

**THE RESULTS OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL TRAINING
AND SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE"
OF THE FIRST-YEAR STUDENTS OF SURGUT STATE UNIVERSITY**

Banshchikova A.G.

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. This study is related to the relevance and importance of GTO project. The project "Ready for work and defense" plays an important role firstly, for the popularization of sports, secondly, for increasing the number of citizens leading an active and healthy lifestyle, and, thirdly, for the future development of economical, political life of our society as well as for education.

Key-words: GTO project, testing, strength training, flexibility, long jumps, torso lifting.

Актуальность исследования. Ежегодно студенты первого курса принимают участия в комплексной спартакиаде по тестам ГТО. Как для студенческой молодежи, так и для ППС оценивание результатов испытаний служат методические рекомендации по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» от 12.05.2016 года. Каждый тест оценивается по 100 бальной системе, и в дальнейшем результаты тестирования по испытаниям суммируются. Таким образом, определялся победитель в личной программе и в командном зачете.

Цель исследования - проанализировать результаты зальных видов испытаний ВФСК ГТО студенческой молодежи, выявить готовность к присвоению знака отличия.

Материалы и методы исследования. Студентам предоставляется возможность состязаться в 4-х видах испытаний: подтягивание на высокой перекладине – юноши, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – девушки, это единственное различие в тестах между юношами и девушками, все остальные тесты абсолютно одинаковы. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на полу.

В 2016-2017 учебном году участие принимали 85 студента, из них 37 юношей, 48 девушек. Все участники относятся к VI ступени (18-29 лет). В 2017-2018 учебном году участия приняло 102 студента, из них 52 юноши, 50 девушек.

Результаты исследования. По результатам испытаний 2016-2017 учебного года в силовом компоненте на золотой знак отличия выполнили 13,5% юношей и 8,9% девушек; на серебряный знак 37,8% юношей и 17,8% девушек; на бронзовый знак 16,2% юношей и 2,2% девушек; не уложились в норму 32,5% юношей и 71,1% девушек. В испытании на гибкость на золотой знак отличия выполнили 43,3% юношей и 46,7% девушек; на серебряный



знак 24,3% юношей и 37,8% девушек; на бронзовый знак 10,8% юношей и 8,9% девушек; не уложились в норму 21,6% юношей и 6,6% девушек. В тесте «прыжки в длину с места» на «золото» выполнили 40,5% юношей и 22,3% девушек; на «серебро» 29,7% юношей и 24,4% девушек; на «бронзу» 16,3% юношей и 28,9% девушек; не выполнили норму 13,5% юношей и 24,4% девушек. В тесте «поднимание туловища лежа на спине» на золотой знак выполнили норматив 32,5% юношей и 55,6% девушек; на серебряный знак 54,0% юношей и 33,4% девушек; на бронзовый знак 2,7% юношей и 4,4% девушек; не уложились в норму 10,8% - юношей и 6,6% девушек.

По результатам тестирования в силовой подготовке в 2017-2018 учебном году на золото выполнили 23,0% юношей и 10,0% девушек; на серебро 21,2% юношей и 8,0% девушек; на бронзу 21,2% юношей и 6,0% девушек; не уложились в норму 34,6% юношей и 76,0% девушек. В испытании на гибкость на золото выполнили 63,0% юношей и 66,0% девушек; на серебро 27,0% юношей и 24,0% девушек; на бронзу 0% юношей и 8,0% девушек; не уложились в норму 10,0% юношей и 2,0% девушек. В тесте «прыжки в длину с места» на золото выполнили 69,2% юношей и 44,0% девушек; на серебро – 13,5% юношей и 36,0% девушек; на бронзу – 12,5% юношей и 10,0% девушек; не уложились в норму 4,8% юношей и 10,0% девушек. В тесте «поднимание туловища лежа на спине» на золото выполнили норматив 50,0% юношей и 50,0% девушек; на серебро 42,3% юношей и 34,0% девушек; на бронзу 2,0% юношей и 6,0% девушек; не уложились в норму 5,7% юношей и 10,0% девушек.

Таким образом, мы видим, что на знак отличия комплекса ВФСК ГТО претендует 65% юношей и 24% девушек. Определяющим звеном тестов в данном случае является силовая гимнастика и тест на гибкость, т.к. эти испытание является обязательным в программе тестирования. Самым трудным испытание оказался тест по силовой подготовке. Отсутствие техники выполнения и слабая физическая подготовленность приводит к таким результатам, где более 70% девушек не справляются с данным испытанием. Надо учесть то, что в испытаниях принимали студенты не случайно подобранные, а лучшие первокурсники данных институтов. И если мы протестируем студентов в массовом масштабе, то у юношей мы еще сможем повысить результат, так как на старших курсах силовые качества юношей улучшаются, т.к. большинство ребят посещают фитнес-залы. Что касается девушек, то результаты наблюдаются в обратной геометрической прогрессии, мы не сможем выйти на проценты, которые были получены ранее.

Заключение. Необходимо заметить, что нормативная база ВФСК ГТО на самом деле выполняется как для студенческой молодежи 18-29 лет (6 ступень) и для лиц старшего возраста. Систематические занятия физической культурой и спортом, ЗОЖ и внутренний мотивационный настрой позволит не только выполнить успешно тестирование в ГТО, но и сохранить здоровье, усилить профилактику неблагоприятных возрастных изменений.

Список литературы

1. Андреева Д.А. О понятии адаптация. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе // Человек и общество: уч. записки XIII. Л.: ЛГУ, 1973. С. 62-69.
2. Нижегородцева Н.В., Мишина Т.В. Комплексная диагностика готовности студентов к обучению в вузе – «КДГс»: метод. пособие. Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2009.
3. Яковлев Б.П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений. Сургут: РИО СурГПУ, 2007. С. 13-23.
4. Яковлев Б.П., Богдан И.Т. Инновационные процессы в педагогической деятельности. Сургут: ИЦ СурГУ, 2013. 216 с.



УДК 796/799

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК «ГТО»

Вторушина А.С., Снигур М.Е.

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются уровни физической подготовленности детей 6-7 лет к выполнению норм ВФСК ГТО. Представлены результаты педагогического эксперимента и дана оценка физической подготовленности детей 6-7 лет.

Ключевые слова: физическая подготовленность, дети дошкольного возраста, ВФСК ГТО.

ASSESSMENT OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF CHILDREN AGED 6-7 UNDER THE CONDITIONS OF REALIZATION OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS SET (VFSK) 'READY FOR LABOUR AND DEFENCE' (GTO)

Vtorushina A.S., Snigur M.Ye.

Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

Abstract. The article examines the levels of physical preparedness of children aged 6-7 to perform the norms of the All-Russian Physical Training and Sports Set (VFSK) 'Ready for Labour and Defence' (GTO). The results of the pedagogical experiment are represented and the physical preparedness of children aged 6-7 is assessed.

Key-words: physical preparedness, children of preschool age, All-Russian Physical Training and Sports Set (VFSK) 'Ready for Labour and Defence' (GTO).

Актуальность. Большое значение в нашей стране придается воспитанию детей – это по справедливости считается задачей государственной важности. Забота о здоровье ребёнка занимает приоритетную позицию, обеспечивающую здоровую нацию. Основным направлением заботы о здоровье является идея физического воспитания. Физическое воспитание складывается из мероприятий, направленных к тому, чтобы вырастить здоровых, выносливых, жизнерадостных, трудоспособных людей. Организация процесса физического воспитания в полной мере должна осуществляться с дошкольного детства [2].

Проблема физического и спортивного воспитания приобретает особое значение в связи с новыми требованиями системы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), вступившим в силу с 1 сентября 2014 года. В этой связи актуальным направлением является разработка методики физической подготовки дошкольников в системе физического воспитания детей 6-7 лет, основанной на внедрении средств, форм и методов физического воспитания, которые ориентированы на нормативные требования комплекса ГТО [1].

Цель исследования – дать оценку физической подготовленности детей 6-7 лет в условиях реализации ВФСК «ГТО».

Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; тестирование физической подготовленности, методы математической статистики.

Основные этапы исследования:

Первый этап (2016 г.) – поисковый, в ходе которого изучались литературные источники, проведено первичное педагогическое тестирование.

Второй этап (2016-17 г.) – экспериментальный, в процессе которого разрабатывалась и опробовалась программа педагогического эксперимента.

Третий этап (апрель-июнь 2017 г.) – проводилось повторное педагогическое



тестирование, осуществлялся анализ полученных результатов, написана и оформлена выпускная квалификационная работ

На констатирующем этапе нами рассмотрена автоматизированная информационная программа разработанная научным коллективом кафедры ТиМФВ СурГПУ [3].

Программа позволяет реализовать все функциональные возможности онлайн продукта: удобство и простота использования, доступность для всех типов устройств, функциональность при подведении итогов и подсчете результатов. В программу заложен ряд дополнительных функций, которые позволяют по результатам соревнований сгенерировать как индивидуальные, так и групповые отчеты с графическим отображением профиля участников состязаний.

Для оценки уровня физической подготовленности детей 6-7 лет нами, из представленной выше программы, были обработаны и получены результаты 6 дошкольных образовательных учреждений города Сургута. Количество испытуемых 407 человек, из них мальчиков 220 и девочек 187.

Для обоснования эффективности оценки физической подготовленности детей 6-7 лет нами проводился эксперимент. В эксперименте принимали участие 56 детей 6-7 лет, которые были разделены на контрольную (28) и экспериментальную группу (28). На начало эксперимента группы по уровню физической подготовленности были однородны.

Контрольная группа занималась по программе «От рождения до школы» Веракса Н.Е. 3 раза в неделю. Экспериментальная группа занималась по нашей методике на развитие физических качеств.

Данная методика предполагает развитие конкретных физических качеств на одной неделе, для этого нами подбирались упражнения на каждые занятия для развития тех или иных физических качеств. Средства и методы подбирались с учетом возрастных особенностей занимающихся, а также нормативными требованиями комплекса ГТО.

Результаты исследования. Полученные результаты уровней физической подготовленности детей показали, что в настоящее время дети 6-7 лет в дошкольных организациях г.Сургута при выполнении нормативов комплекса ГТО I ступени 31% имеют низкий уровень развития физических качеств, 42% средний уровень и 27% высокий уровень развития физических качеств. Таким образом, полученная оценка физической подготовленности детей 6-7 лет позволяет сделать вывод о необходимости принятия мер по оптимизации непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в ДО.

Результаты тестирования в начале этапа у детей 6-7 лет (56 человек) по сравнению с данными, полученным в конце года достоверно различаются.

Большая часть детей в контрольной группе (42, 9% – 12 чел.) в начале исследования справились с нормативами ГТО соответствующему бронзовому значку, 25% (7 чел.) не смогли справиться с нормативом первой ступени и 32, 1% (9 чел.) выполнили норматив, соответствующий серебряному значку (рис.1).

Аналогичные результаты были получены и у второй группы детей. В начале тестирования большинство детей – 46,8% (13 из 28 чел.) выполнили норматив, соответствующий бронзовому значку, серебряному – 39,2% (11 чел.) и 4 чел. (14%) не справились с нормативами ГТО.

На втором этапе тестирования детей 6-7 лет можно констатировать, что вырос уровень их физической подготовленности. В контрольной группе норматив золотого значка выполнил 1 ребенок (3,5%), серебряного – 13 детей (46,4%) и бронзового – 12 детей (42,8%). У двоих детей (7,1%) совокупность результатов в обязательных тестах и тестах по выбору не соответствовала нормативным требованиям.

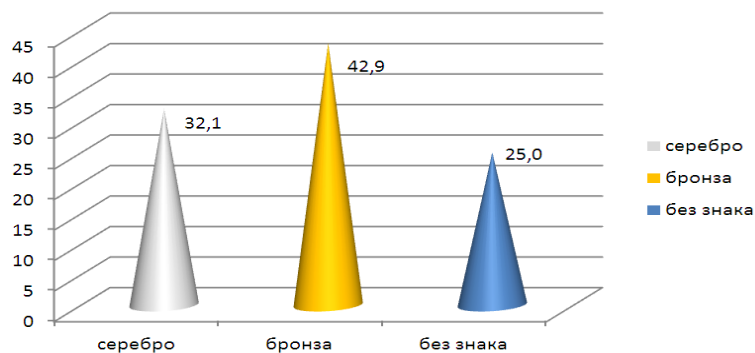


Рис. 1. Оценка физической подготовленности детей 6-7 лет (начало года)

Дети экспериментальной подготовительной группы значительно улучшили свои показатели: норматив, соответствующий золотому значку ГТО выполнили 2 ребенка (7,1%), серебряному – 14 детей (50%) и бронзовому – 12 чел. (42,9%) (рис.2).

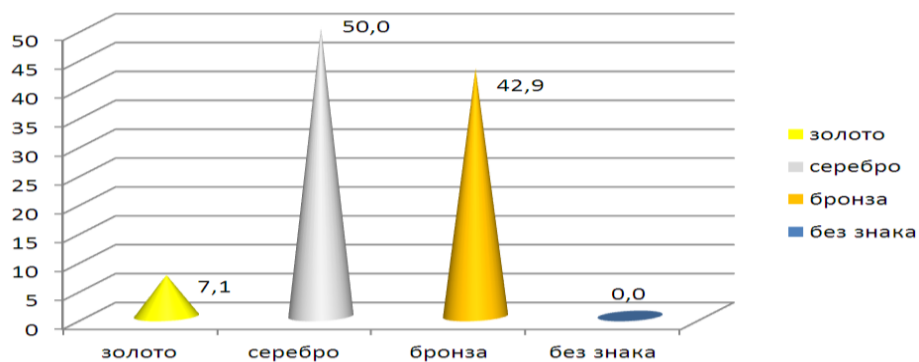


Рис. 2. Оценка физической подготовленности детей 6-7 лет (конец года)

Выводы. Полученные результаты уровней физической подготовленности детей показали, что в настоящее время дети 6-7 лет в дошкольных организациях г.Сургута при выполнении нормативов комплекса ГТО I ступени имеют низкий уровень развития физических качеств. Разработанная методика физической подготовки детей 6-7 лет в условиях реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО первой ступени (дети 6-8 лет) позволила значительно повысить результаты в экспериментальной группе в отличие от контрольной. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что в экспериментальной и контрольной группах произошло улучшение результатов, характеризующие их уровень физической подготовленности. Вместе с тем в экспериментальной группе процесс протекал более интенсивно.

Список литературы

1. Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» [Электронный ресурс]. 10.09.2014.- Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs>
2. Правдов М.А. Модель взаимодействия дошкольных образовательных организаций и начальной школы по подготовке детей к сдаче норм комплекса ГТО первой ступени/ Правдов М.А., Нежкина Н.Н. Рябова И.В // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта2 (120) – 2015
3. Синявский Н.И. Применение автоматизированной онлайн технологии в программно-методическом сопровождении «губернаторских состязаний ханты-мансийского автономного округа Югра среди детей 6-7 лет» / Синявский Н.И., Фурсов А.В., Камартдинова А.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта2 (120) – 2015.



УДК 796.5:379.85:379.843

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ НОРМАТИВА ВФСК ГТО «ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ»

Гинжул Е.В., Кравчук Т.А.

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности внедрения вида испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» туристский поход с проверкой туристских навыков. Представлена методика организации тестирования по нормативу (тесту) «туристский поход с проверкой туристских навыков». Показан уровень сформированности туристских навыков V ступени ВФСК ГТО у обучающихся 16-17 лет. Анализируется методическое обеспечение подготовки обучающихся к выполнению норматива (теста) «туристский поход с проверкой туристских навыков».

Ключевые слова: ВФСК ГТО, туристский поход с проверкой туристских навыков, туристские навыки, методическое обеспечение.

MODERN ASPECTS OF METHODOLOGICAL SUPPORT WHILE IMPLEMENTING THE STANDARDS FOR ALL-RUSSIAN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS SET (VFSK) 'READY FOR LABOUR AND DEFENCE' (GTO) 'TOURIST CAMPAIGN WITH THE TEST OF TOURIST SKILLS'

Ginzul Ye.V., Kravchuk T.A.

Siberian State University of Physical Culture and Sport, Omsk, Russian Federation

Abstract. The article reveals peculiarities of implementation of testing activity in All-Russian Physical Training and Sports Set (VFSK) 'Ready for Labour and Defence' (GTO), a tourist campaign with the test of tourist skills. The technique of organizing tests for the standard 'a tourist campaign with the test of tourist skills' is represented. The level of formation of tourist skills at the V stage of All-Russian Physical Training and Sports Set (VFSK) 'Ready for Labour and Defence' (GTO) among students aged 16-17 is shown. Methodological training support of students for implementation of the standard (test) 'a tourist campaign with the test of tourist skills' is analyzed.

Key-words: All-Russian Physical Training and Sports Set (VFSK) 'Ready for Labour and Defence' (GTO), tourist campaign with the test of tourist skills, tourist skills, methodological support.

Актуальность. В 2014 году Указом президента Российской Федерации В.В. Путиным был возрождён комплекс «Готов к труду и обороне». Правительству РФ совместно с региональными властями поручено разработать план мероприятий по поэтапному внедрению ГТО, а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований ГТО. Координировать деятельность федеральных и региональных властей по внедрению ГТО поручено Министерству спорта Российской Федерации. Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, в учреждениях дополнительного образования (спортивные клубы) и самостоятельно. ВФСК ГТО включает в себя выполнение норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков». Проведение испытаний по этому нормативу вызывает большое количество вопросов по организации, внедрению и оценке [1].



Норматив «Туристский поход с проверкой туристских навыков» был впервые включен в комплекс ГТО 1 марта 1972 года. Выполнение норматива по данному виду испытаний проводилось с 12 лет. Протяженность туристского похода отличалась в зависимости от ступени, а внутри ступени по гендерному признаку и уровню знака на который выполнялся норматив (серебряный или золотой). Протяженность похода для первой ступени «смелые и ловкие» составляла 5-6 км, для второй ступени «спортивная смена» от 12 до 16 км., для третьей ступени «сила и мужество» от 20 до 25 км. (один 20 километровый поход мог быть заменен двумя походами протяженностью по 12 км, а 25 километровый поход, двумя походами по 15 км.), для четвертой ступени «физическое совершенство» протяженность похода могла составлять от 20 до 30 км., и так же как и в предыдущей ступени походы протяженностью 20, 25 и 30 км. могли быть заменены на два похода протяженностью 12, 15 и 20 км. соответственно, для пятой ступени «бодрость и здоровья» протяженность на серебряный знак составляла 10 км, на золотой знак 20 км. [4,5].

В период с 2014 – по 2017г. для приема норматива ВФСК ГТО «туристский поход с проверкой туристских навыков» была определена протяженность туристского похода в километрах (от 5 до 15) для разных возрастных ступеней и общий перечень рекомендуемых для оценки туристских навыков. Вместе с тем возникли дискуссионные вопросы, которые необходимо решить для реализации этого норматива:

1. В соответствии с какой спортивной дисциплиной ВФСК «спортивный туризм – дистанции» или «спортивный туризм – походы» осуществлять оценку туристских навыков?
2. Какое количество туристских навыков в каждой конкретной ступени должно проверяться?
3. Каким образом оценивать уровень сформированности навыка?
4. Каким должен быть состав участников похода? и др.

В марте 2017 года вышли методические рекомендации Министерства спорта РФ по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» которые конкретизировали такие пункты как: возможный количественный состав, основные навыки необходимые участнику туристского похода, форму одежды и требования к снаряжению, варианты проверки туристских навыков. Но оставили открытым вопрос о системе оценки уровня сформированности туристских навыков, и дифференциации туристских навыков в соответствии со ступенью ВФСК ГТО.

Цель исследования – изучить методическое обеспечение подготовки и выполнения норматива (теста) ВФСК ГТО «туристский поход с проверкой туристских навыков».

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе кафедры теории и методики туризма и рекреации и центра тестирования ФГБОУ ВО СибГУФК в 2014-2018. Были разработаны методические рекомендации по организации и проведению норматива испытаний (тестов) ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков». Выявлен уровень сформированности туристских навыков у 435 школьников 9-11 классов, не занимающихся туризмом, из разных районов г. Омска. Проанализировано содержание 48 дополнительных общеобразовательных программ по детско-юношескому туризму туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной направленности из 20 регионов Российской Федерации.

Результаты исследования. Нами была разработана и апробирована методика тестирования населения по нормативу ВФСК ГТО «туристский поход с проверкой туристских навыков» [3]. По нашему мнению для оценки уровня туристской подготовленности населения в рамках ВФСК ГТО оптимальным будет использование длинной пешеходной дистанции, ранее называемой контрольный туристский маршрут (КТМ).

В районах, длительное время находящихся под снегом (территории Северного Урала, северо-запада России, Сибири), предлагается предусмотреть прохождение дистанции на



лыжах, с сокращением длины дистанции с целью ограничения пребывания людей в условиях низкой температуры. Использование средств лыжного туризма обусловлено также тем, что жители северных регионов России зачастую не имеют возможности выполнять нормативы ВФСК ГТО летом по месту жительства, так как уезжают с места постоянного проживания на летний отдых.

Туристские умения и навыки, осваиваемые в походе, такие как топография и ориентирование на местности, преодоление естественных препятствий (как локальных, так и протяженных), организация бивака, оказание первой доврачебной помощи и другие, являются основой обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в различных условиях природной и техногенной среды. Эти же навыки необходимо проверять в процессе преодоления туристской дистанции.

Туристский поход в рамках ВФСК ГТО должен представлять собой преодоление группой в составе 4 человек маршрута по пресеченной местности протяженностью от 5 до 15 км в соответствии с возрастной ступенью комплекса. Комплектование команд должно происходить на основе принадлежности к одной возрастной категории, либо к категории с такой же продолжительностью маршрута (например, дети 11–12 лет с родителями или старшими родственниками). Количественный состав группы обусловлен требованиями Правил вида спорта «спортивный туризм», где указано, что минимальный состав туристской группы в походе должен быть не менее 4-х человек. Данный состав команды позволяет обеспечить безопасность деятельности. Группой из 4-х человек можно производить поисковые и спасательные (транспортировочные) работы при возникновении аварийных ситуаций на маршруте. Так как ВФСК ГТО представляет собой проверку уровня готовности человека к различным видам физической активности, то норматив «Туристский поход» можно рассматривать как подготовку к совершению туристского похода. Спортивные походы по своей сути – командная деятельность, которая подразумевает не только владение техническими навыками и тактическими знаниями, но и умением общаться и эффективно взаимодействовать в малой группе. Следовательно, эффективно будет принимать норматив ВФСК ГТО в командной форме, группой из 4-х человек [3].

Данная методика была успешно реализована в период с 2015 по 2017 год в городе Омске. В процессе реализации данной методики были выявлены проблемы в демонстрации туристских навыков в процессе выполнения нормативов у школьников. Для выявления уровня сформированности туристских навыков у школьников нами было проведено исследование по изучению объема начальных туристских знаний у школьников города Омска. Исследование проходило в период с июля по октябрь 2016 года на следующих туристских массовых мероприятиях: «Туристический слет «Энергия города» команд клубов для детей и молодежи и вожатых городского педагогического отряда, посвященного 300-летию города Омска», «Туристический слет для несовершеннолетних, стоящих на различных видах профилактического учета, в рамках акции «Твое время»».

Оценка уровня начальных туристских знаний у 435 школьников 15-18 лет города Омска показала что, знания в разделах безопасного поведения и выживания в природной среде находятся на низком уровне. Больше всего затруднения вызывали вопросы, связанные с разведением костра, укладкой рюкзака, действий в экстремальной ситуации в природной среде. Данная ситуация обусловлена тем, что эти вопросы не рассматриваются в рамках общеобразовательных программ. Вместе с тем использование коротких обучающих программ в рамках туристских мероприятий (мастер-классов) с закреплением навыков на практике способствовало формированию туристских знаний, и вызывают большой интерес у школьников [2].

Для разработки программы формирования туристских навыков обучающихся 16-17 лет с учетом возрастных особенностей, нами был проведен анализ программ системы до-



полнительного образования детей туристско-краеведческой направленности, так как в рамках реализации данных программ туристские навыки формируются в полной мере. Однако программы дополнительного образования являются длительными (более 1 года) и охватывают незначительное количество обучающихся. Так на территории Омска это 870 человек, что составляет менее одного процента от общего числа школьников города (114 301 чел.).

На основании проведенного анализа программ по детско-юношескому туризму, реализуемых в системе дополнительного образования было определено, что дополнительные общеразвивающие образовательные программы туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной направленности, реализуемые в учреждениях дополнительного образования детей, имеют продолжительность от 1 года до 7 лет и объем от 144 до 2268 часов за весь период обучения и от 72 до 432 часов в год. Многолетними программами в учреждениях дополнительного образования являются 32 программы, и только в двух программах срок реализации составляет один год. Такая длительность обусловлена тем, что в первую очередь программы направлены на всестороннее и гармоничное развитие личности, средствами туристско-краеведческой деятельности, а не на формирование туристских навыков. Но программы с длительным сроком реализации не подходят для широкого круга обучающихся выполняющих нормативы ВФСК ГТО. Так как современный старшеклассник, это человек с высоким уровнем занятости в различных кружках, студиях, курсах, клубах и т.д., а так же активно занимающийся самообразованием и подготовкой к сдаче ЕГЭ. В связи, с чем считаем, что программа по формированию туристских навыков для выполнения норматива туристский поход с проверкой туристских навыков не должна быть длительной.

С целью выявления особенностей реализации коротких общеразвивающих программ по туризму нами были рассмотрены дополнительные общеобразовательные программы внеурочной деятельности, реализуемые в общеобразовательных школах и существенно отличающиеся от программ, реализуемых в системе дополнительного образования детей по объему и срокам реализации.

Анализ показал, что только четыре программы внеурочной деятельности являются многолетними, остальные 10 реализуются в течение 1 года. Объем программ на 1 год составляет от 33 до 108 часов в год, что предполагает от 1 до 3 часов занятий в неделю. Многолетние программы внеурочной деятельности имеют продолжительность от 2 до 4 лет обучения с объемом незначительным объемом часов за весь период обучения (от 68 до 136 часов). Изучение учебно-тематических планов программ внеурочной деятельности по туризму и краеведению показало, что доля теоретических занятий в таких программах еще выше составляют от 22 до 49%.

Такая ситуация объясняется отсутствием в большинстве общеобразовательных учреждений материально-технической базой и специального туристского снаряжения позволяющего в полной мере организовывать и проводить занятия по туризму. Еще одним фактором теоретической направленности таких программ является, то что они чаще всего реализуются учителями общеобразовательной школы, не имеющими специальной туристской подготовки.

Закключение. Таким образом, анализ программ и научно-методической литературы показал, что существующие в настоящее время программы, формирующие туристские навыки являются длительными (сроки реализации более 1 года). Такие программы ориентированы на узкий круг обучающихся, увлекающихся туризмом, готовых посвятить этим занятиям значительную часть свободного времени, стремящихся достижению результатов в данной сфере. Они ориентированы на разновозрастные группы, где разница в возрасте составляет от 3 до 7 лет, и имеет существенные возрастные отличия. Данные программы не ставят своей целью подготовку обучающихся к выполнению норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков». Имеющиеся модели формирования ту-



ристских навыков не могут быть применены для всех обучающихся. Количественный состав туристско-краеведческих объединений ограничивается штатным расписанием и учебным планом конкретного образовательного учреждения. В связи с этим возникает необходимость оптимизации процесса подготовки обучающихся к выполнению норматива (теста) ВФСК ГТО «туристский поход с проверкой туристских навыков» и разработки концентрированной технологии и программ обучения школьников.

Список литературы

1. Кошелев Д. С., Зданович И.А. Особенности организации и проведения норматива ВФСК ГТО «Туристский поход» // Физкультурное образование Сибири. 2016. т. 36. № 2. С. 70-74.
2. Кравчук Т.А., Гинжол Е.В. Формирование начальных туристских знаний у школьников 15-18 лет // Физкультурное образование Сибири. 2016. т. 35. № 1. С. 9-12.
3. Кравчук Т.А., Зданович И.А., Гинжол Е.В., Кошелев Д.С. // Организация и проведение норматива испытаний (тестов) ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков»: учебное пособие. Омск.: Издательский центр КАН, 2017. 60 с.
4. Паршикова Н.В., Фомиченко Т.Г., Зюрин Э.А. Основные этапы совершенствования комплекса «Готов к труду и обороне» в Российской Федерации (1931-2017 гг.) // Вестник спортивной науки. 2017. № 4. С. 35-43.
5. Смирнов А.А., Смирнов Д.В. Содержание и нормативные требования к туристскому походу во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «готов к труду и обороне» // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2015. №3. С. 25-63.

УДК 796/799

ГТО КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

Земзюлина А.В., Мартиросова Т.А.

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Аннотация. В рассматриваемой нами статье поднимается актуальный на сегодняшний день вопрос, как увеличить число молодых людей и людей старшего возраста, которые бы стремились заниматься спортом, а так же увеличили бы свою физическую активность по сдаче норм ГТО, целью которой является увеличение продолжительности жизни населения и укрепления здоровья.

Ключевые слова: ГТО, физическая культура, спорт, общество, уровень заболеваемости

‘READY FOR LABOUR AND DEFENCE’ (GTO) AS A FORM OF POPULATION PHYSICAL ACTIVITY IN RUSSIA

Zemzyulina A.V., Martirosova T.A.

Siberian State University of Science and Technology Named after Academician M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia

Abstract. In the article under our consideration the issue relevant today is brought up: how to increase the number of young people and aged people who would seek to take up sports and would also increase the physical activity on hitting qualifying standards of ‘Ready for Labour and Defence’ (GTO) which purpose is to extend the life expectancy of the population and strengthen its health.

Key-words: ‘Ready for Labour and Defence’ (GTO), physical culture, sport, society, disease incidence rate

Введение. Из истории мы знаем, что ГТО (Готов к труду и обороне) – это программа физической подготовки, существовавшая в СССР, и направленная на укрепление физиче-



ского развития здоровья людей. Это программа являлась основой физического воспитания молодёжи и была призвана влиять на развитие массового физкультурного движения в Советском Союзе.

Началось создание ГТО еще в 1930 году, а в марте 1931 г. был утвержден первый комплекс, в него входили: бег, лыжи, прыжки, метание, плавание подтягивание и другие дисциплины [2]. Примерно в то же время были введены три степени значков ГТО. Эти значки получали только те, кто смог сдать определенные для каждой степени установленные нормы. Были введены обязательные занятия во всех школах, ПТУ и в высших учебных заведениях. Так же этот комплекс обязаны были сдавать в милиции и в Советской армии. Помимо физических упражнений оценивались еще и теоретические знания; истории физических достижений и оказание первой медицинской помощи. Каждый школьник в Советском Союзе обязан был сдавать нормы ГТО. Польза для здоровья данного комплекса была очевидна, кроме того она имела большую политическую и идейную направленность. Все это стало фактором особой популярности ГТО особенно среди молодежи и уже в 1931 г. 24 тыс. человек получили значки ГТО.

Получившие значок имели льготы при поступлении в физкультурные учебные заведения и могли участвовать во всевозможных соревнованиях, вплоть до международных.

В 1932 г. комплекс был дополнен, в него вошли 25 дисциплин для мужчин и 21 дисциплина для женщин. Комплекс ГТО сдавали как молодежь, так и более старшее поколение, он сыграл большую роль в становлении и развитии массового спорта в СССР. Комплекс ГТО просуществовал 60 лет и был отменен в 1991 г. [1].

В наше время физическая активность не менее необходима. Гиподинамия – это бич нашего времени. Современный человек ведет менее подвижный образ жизни и меньше уделяет время физической подготовке. Развитие технологий лишает его так ему необходимой двигательной активности. Сейчас почти каждый второй житель России имеет свой личный транспорт, у многих работа так же связана с сидячим образом жизни. Особенно это касается молодежи, так как по статистике среди российских школьников лишь 16 процентов являются относительно здоровыми. Более 70% школьников не занимаются спортом регулярно. И очень маленький процент призывников признается годными к строевой службе.

Профессор Академии РАЕ Ефремова Н.Г [5] пишет, что после отмены ГТО увеличилась общая заболеваемость, снизилась продолжительность жизни. Скоморохова И.О. так же отмечает, что начиная с 1990 г. общая заболеваемость в России растет и этот рост связан со старением населения и общим ухудшением здоровья людей. Цуркан А. проанализировала статистику по заболеваемости населения, которая рассчитывается на основании данных об обращаемости, то есть это количество случаев заболеваний, выявленных (или взятых под диспансерное наблюдение) за год [5]. Уровень заболеваемости рассчитывается как отношение числа зарегистрированных случаев заболеваний к среднегодовой численности постоянного населения. Так же с 1990 г. увеличилось количество заболеваемости болезнями крови, мочеполовой системы, эндокринных заболеваний и нарушений обмена веществ. Увеличивается рост онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний [4].

Все вышеперечисленные факторы способствовали тому, что возрождение ГТО стало просто необходимостью и в 2014 г. Президентом был подписан Указ, который позволил усовершенствовать политику страны в области культуры и спорта, и созданию эффективной системы физического воспитания, разработать нормы ГТО, цель которой способствовать увеличению продолжительности жизни и улучшения здоровья Россиян. По мнению государства, именно с возвращением ГТО население нашей страны начнет втягиваться в процесс развития массового спорта [6]. Новый комплекс ГТО сохранил старое название – это свидетельствует о том, что страна намерена вернуть утраченные позиции на мировой арене в спорте высших достижений и развитии спорта. Задачи, которые ставились перед



комплексом ГТО, должны были увеличить число граждан активно занимающихся физкультурой и спортом, стимулировать людей к ведению здорового образа жизни, самостоятельно организовывать спортивные мероприятия.

Современные нормы ГТО рассчитаны на разные возрастные группы. Весь комплекс разделен на 11 степеней, которые охватывают возраст от 6 лет до 70 лет и старше [3]. В новом комплексе появились новые разделы, а так же введено разделение по возрастным группам. Для студентов были предложены дополнительные испытания в популярных видах спорта. Появилась возможность проявить себя в национальных видах спорта. Студентам предлагается дополнительно включить испытания по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. В нормативах, которые необходимо выполнить, присутствуют тесты на силу, выносливость, гибкость и скорость. Испытания на выбор включают в себя упражнения на определение координационных способностей и выявления прикладных навыков.

За особые успехи и достижения участник комплекса ГТО может получить награду в виде знака золотого, серебряного или бронзового достоинства.

При поступлении в Высшие учебные заведения наличие значка ГТО будет дополнительным плюсом, а те студенты у кого имеется золотой знак, могут рассчитывать на повышенную стипендию.

Как мы все знаем занятия спортом, и активная физическая деятельность является важнейшим фактором в воспитании молодежи [7]. И наше общество крайне заинтересовано в том, что бы наша молодежь росла физически крепкой и здоровой. Академик РАН Покровский говорил, что спорт это не только прерогатива молодежи и студентов, но и для людей старшего возраста физическая активность не менее необходима, это источник работоспособности, продления активной жизнедеятельности и укрепление общего здоровья.

Возрождение ГТО увеличит популяризацию спорта и количество граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни. Именно с возвращением ГТО население нашей страны начнет втягиваться в процесс развития массового спорта. По прогнозам Министерства спорта России к 2020 году доля людей, успешно сдавших нормативы, будет составлять порядка 20%, четверть от общего числа трудоспособного населения будет заинтересована в занятиях физкультурой по месту работы. Планируется оснастить более 60% вузов современными спортивными сооружениями и стадионами, на базе которых будут созданы клубы, кружки и секции. Не останутся без внимания и люди с ограниченными способностями. Для привлечения их к активному занятию физкультурой в дальнейшем предполагается создание аналога ГТО. Основные усилия необходимо концентрировать на улучшении качества физической подготовленности и увеличении числа занимающихся физической культурой и спортом. Формальный подход к работе по подготовке граждан недопустим иначе он погубит важное дело, как это случилось с прежним комплексом.

Выводы. Исходя из этой информации, можно сделать вывод о том, что ГТО является полезным и необходимым проектом. И правильный подход к введению норматива комплекса ГТО даст положительные результаты, которые будут продлевать жизнь населению России, ведь спорт – это движение, а движение продлевает жизнь.

Список литературы

1. Бутова Т.В., Дудко М.А. Государственная идеология, актуальность, необходимость, важность // Теоретические и практические вопросы науки XXI века: сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. Отв. редактор А.А. Сукиасян. 2014. С. 235-239.
2. Головоненко Д.В. Военно-патриотическое воспитание молодёжи как одно из основных направлений в деятельности государственных и общественных организаций в 1950-1980-е гг. (по материалам Иркутской области и Бурятской АССР) // Историческая и социально-образовательная мысль. 2011. №3. С. 10-15.
3. ГТО на марше / отв. ред. В. А. Ивонин. М.: Физкультура и спорт, 1975. 304 с.



4. Енченко И.В. Эволюция комплекса «готов к труду и обороне» // Наука и спорт: современные тенденции. 2014. №4. С. 45-51.
5. Ефремова Н.Г., Скоморохова И.О., Цуркан А. Значимость возрождения современного комплекса ГТО для укрепления здоровья нации // Молодой ученый. 2014. №21. С. 725-726.
6. Ефремова Ю.С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства // Педагогическое образование в России. 2015. № 1. С. 79-82.
7. Качановский А.Ю. Отечественный опыт вовлечения молодёжи в массовые занятия физкультурой и спортом // Среднее профессиональное образование. 2012. №4. С. 60-61.

УДК 796.034.2

ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МНЕНИЯ ГРАЖДАН О ВФСК «ГТО»

Козин С.В.

Линейно-технический цех Ремонтненского района МЦТЭТ г. Волгодонск Ростовского филиала ПАО «Ростелеком», с. Ремонтное, Россия

Аннотация. Физическая культура и всевозможные виды спорта играют немаловажную роль в жизни любого государства. В рамках данной статьи автор работы посвящает своё исследование, во-первых, теоретическому переосмыслению имеющегося богатого научного массива публикаций, а во-вторых, практическим наработкам и проблемам данной сферы. Особое внимание автор отводится небольшим историческим примечаниям, а также социологическому анкетному опросу респондентов (N=68 человек).

Ключевые слова: физическая культура, спорт, развитие, молодёжь, государственная политика, отношение к спорту.

THE STUDY OF THE PHYSICAL TRAINING CONDITION AND OPINIONS OF CITIZENS ON ALL-RUSSIAN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS SET (VFSK) 'READY FOR LABOUR AND DEFENCE' (GTO)

Kozin S.V.

Linear-Technical workshop of Remontnenskiy District, MSTAT (Interdistrict Telecommunication Operation and Maintenance Centre), Volgodonsk, Rostov Branch of PAO 'Rostelecom', Remontnoye, Russia

Abstract. Physical training and all kinds of sports play an important role in the life of any state. In the framework of this article the author devotes his research, firstly, to the theoretical rethinking of the existing rich scientific array of publications, and secondly, to the practical developments and problems of this sphere. The author pays special attention to small historical notes, as well as to the sociological survey of respondents (N=68 people).

Key-words: physical culture, sport, development, youth, state policy, attitude to sport.

Введение. Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью существования любого государства независимо от их культурных и этнических особенностей, места существования данной страны, национального языка. Стоит отметить, что уровень развития экономической составляющей страны, а так же политического развития и курса тоже не влияют на ФК и спорт, хотя в последнее время политический институт власти как таковой стал применяться в коростных замыслах, а зачастую даже в жёстком и совершенно неспортивном поведении теневых лиц заинтересованных в проигрыше/ не допуске спортсменов выступающих за нашу страну на мировой арене.

Существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражда-



нина. В связи с этим, риску подвержен процесс обеспечения жителей поселений спортивными объектами, обеспечения жителей поселения возможностью заниматься массовыми видами спорта. Физическая культура и спорт являются составными элементами культуры личности и здорового образа жизни, значительно влияют не только на повышение физической подготовленности, улучшение здоровья, но и на поведение человека в быту, трудовом коллективе, на формирование личности и межличностных отношений.

Цель исследования – изучить состояние физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Результаты исследования. На сегодняшний день можно с уверенностью сказать, что уже достигнуты бесспорные успехи в области изучения теории и практики физической культуры и спорта, но численность злободневных вопросов до сих пор достаточна велика. В частности сюда следует отнести нормативно-правовые не состыковки и коллизии как внутри страны, т.е. взаимодействия различных уровней власти, так и на уровне международного взаимодействия. Следует так же добавить и уровень выделяемых финансовых средств на развитие физической культуры и спорта, немаловажным так же является и адекватность создаваемых государственных программ направленных на так называемое развитие данной отрасли круг данных вопросов, безусловно, немал и требует решения в комплексном подходе. А без грамотной проработки на этапе планирования государственных программ все успехи могут попросту сойти на нет более того на одном энтузиазме спортсменов, тренеров спортивных школ и клубов, а так же старших инспекторов Администраций сельских поселения далеко не уйти. В прочем в рамках нашей темы мы постараемся разобраться и произвести анализ состояния физической культуры и спорта в Российской Федерации. Рассмотреть физическую культуру и спорт, привести в работе экспертные оценки, а так же социологический анкетные опрос граждан, непосредственно относящиеся к нашей теме исследования [1-8].

Стоит начать с того момента, что непосредственным нормативно-правовым законом, регламентирующим данную сферу (отрасль) является Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 18.04.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в котором ясно обозначены нормативно-правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, а так же в нём ясно определены важнейшие принципы законодательства в сфере физической культуры и спорта [10].

В данной связи как не как лучше подходит пример с возрождением всем хорошо известного спортивно-оздоровительного комплекса именуемого как «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО). С.В. Козин достаточно подробно проанализировал исторические вехи «ГТО» в своей научной статье (2015 г.) [6]. Стоит сказать, что по прошествию времени ряд вопросов так остался открытым. В числе, которых, является (принуждение/ добровольность), не во всех местах можно сдавать необходимые спортивные нормативы особенно это актуально для той сельской местности, где отсутствует спортивная инфраструктура или же данная инфраструктура была ещё построена во времена СССР и попросту уже отработала свой положенный эксплуатационный срок. Ещё в числе вопросов есть тот, который указывает на то, что какие реальные льготы даёт сдача комплекса «ГТО»?

Более того С.В. Козиным было проведено социологическое анкетное исследование молодёжи от 17 до 30 лет. (N=68 чел.). Место проведения: РФ. Время проведения: 2016-2017 гг. Обработанные эмпирические данные можно наблюдать в таблице.



Таблица

По Вашему мнению, какие льготы необходимо предоставлять за выполнение нормативов «Готов к труду и обороне»?

Варианты ответов	Распределение ответов респондентов, %
Дополнительные дни к отпуску	11,8
Денежные премии	36,8
Дополнительные баллы при поступлении в Вуз	16,2
Предоставление льготных занятий спортом	23,5
Установление стендов с информацией о сдавших нормы «ГТО»	0,0
Торжественный приём Президентом РФ сдавших нормы «ГТО»	2,9
Нет, никаких льгот я не поддерживаю	8,8

Примечание: Составлено автором по результатам проведённого социологического опроса.

Из данной таблицы видно, что наиболее актуальным и предпочтительным видом льгот сдавших спортивный норматив «ГТО» является «денежная форма» за которую отдали (36,8%) голосов респонденты. Такой эквивалент на самом деле не является случайным т.к. денежная нехватка средств у среднестатистического гражданина РФ с каждым годом всё снижается и снижается и, увы, о действительном благосостоянии тут речи быть не может. Следующие позиции тоже не являются открытием «Предоставление льготных занятий спортом» (23,5%) тоже как мы видим, важен респондентам, ибо не каждый человек способен купить себе абонемент в спортивном клубе. Следующим по популярности идёт поступление в учебные заведения это весьма важный процесс в жизни молодого индивида, а бонус в повышении проходных баллов является плюсом при отборе (16,2%). Далее Дополнительные дни к отпуску за это было отдано (11,8%).

Подробнее необходимо остановиться на сельской местности. В настоящее время имеются проблемы, отрицательно влияющие на развитие физической культуры и спорта в сельских поселениях, требующие неотложного решения, в их числе:

1. недостаточное привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
2. невысокий процент охвата занимающихся физической культурой и спортом, особенно среди женщин и социально незащищенных слоев населения [10, с. 5].

В Грузиновском сельском поселении систематически занимаются спортом только (9%) населения. Массовыми видами спорта в поселении являются: волейбол, футбол, настольный теннис, лёгкая атлетика. Так на территории поселения функционирует 2 спортивные секции, в которых физической культурой и спортом занимаются 200 человек. Важным является то, что бюджетное финансирование физической культуры и спорта в поселениях сегодня не обеспечивает развитие ни массового, ни детского спорта и едва покрывает расходы, связанные с проведением местных соревнований и с участием в районных спартакиадах. Так для увеличения обеспеченности спортивными сооружениями жителей сельских поселений необходимо строительство и реконструкция спортивных сооружений на основе софинансирования как за счёт средств федерального, областного и местного бюджетов, так и софинансирования бюджетов районов и бюджетов поселений по схеме 50% на 50%. Недостаточное ресурсное обеспечение приводит к неверному обеспечению финансовой поддержки намеченных мероприятий, снижению эффективности использования средств бюджетов всех уровней.

Заключение. И так в ходе анализа и обобщения научной литературы, автором было выявлено, что физическая культура и спорт являются важной сферой как профессиональная, так и массовая, государство обязано стимулировать и поощрять граждан, занимающихся спортом, но всё это должно быть, прежде всего, добровольно. При этом необходимо уделять внимание спортивным школам и спортивной инфраструктуре.



Список литературы

1. Козин С.В. Роль и значение физической культуры и спорта в жизни Российского общества // Физическая культура, спорт, наука и образование: мат-лы I всерос. науч. конф. с междунар. уч. (29 марта 2017 г., г. Чурапча) / под ред. С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. Чурапча: ЧГИФКиС, 2017. С. 294-296.
2. Козин С.В. Роль физической культуры и спорта в становлении профессионального спортсмена высокого класса // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: мат-лы VII всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. (24-26 ноября 2017 г., г. Краснодар) / ред. кол.: С.М. Ахметов [и др.]. Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2017. С. 315-319.
3. Козин С.В. Эмпирические исследования в сфере физической культуры и массового спорта на территории Российской Федерации // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодёжи: мат-лы VI регион. науч. конф. молодых учёных (28 февраля 2018 г., г. Чурапча) / под ред. А.Ф. Сыроватской. Чурапча: ЧГИФКиС, 2018. С.213-216.
4. Козин С.В. Эмпирические исследования в сфере физической культуры и массового спорта на территории Российской Федерации // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: мат-лы VIII всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. (23-24 марта 2018 г., г. Нижневартовск) / отв. ред. Л.Г. Пашенко. Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2018. С. 256-258.
5. Козин С. В., Емцева Т. Е. Средства массовой коммуникации как источник информации в социальном управлении // Коммуникации в информационном обществе: проблемы и возможности : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. (16 января 2017 г., г. Чебоксары). Изд-во Чув. гос. пед. ун-та им. И. Я. Яковлева (Чебоксары), 2017. С. 129-132.
6. Козин С.В., Кольцов П.М. ГТО: прошлое и настоящее [Электронный ресурс] // Электронный периодический рецензируемый научный журнал «SCI-ARTICLE.RU». 2015. № 23. С.94-108. URL: http://sci-article.ru/number/07_2015.pdf (дата обращения: 20.09.2018).
7. Козин С.В., Лабунская В.И. Спорт и физическое развитие молодёжи как фактор патриотизма в современных условиях // Патриотизм как фактор национальной безопасности: сб. материалов междунар. междисциплин. науч.-практ. конф. (7-8 апреля 2015 г., г. Ростов-на-Дону). в 2 т. Изд-во Южного федерального университета, 2015. Т.1. С. 88-91.
8. Козин С.В., Лабунская В.И. Спорт и физическое развитие молодёжи как альтернатива социальным патологиям в среде молодёжи // Социальная активность и социальные риски в поведении молодёжи: мат-лы XVI регион. науч.-практ. конф. (20 марта 2015, Волгодонский институт (филиал) ЮФУ): в 2 т. / ред. кол.: Н.С. Речкин [и др.]; Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального университета, 2015. Т.1. С. 126-132.
9. Постановление Администрации Грузиновского сельского поселения от 11 октября 2013 г. № 70 «Об утверждении муниципальной программы Грузиновского сельского поселения «Развитие физической культуры и спорта».
10. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон Рос. Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ: принят Гос. Думой Федер. Собр. Рос. Федерации 16 ноября 2007 г. : одобрен Советом Федерации Федер. Собр. Рос. Федерации 23 нояб. 2007 г. // Рос. газ. 2007. 25 нояб.

УДК 796/799

ПОЛИАТЛОН КАК ПРЕЕМНИК МНОГОБОРЬЯ ГТО

¹Королев Г.Н., ¹Салмова А.И., ²Ермолаев В.М.

¹Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Казань, Россия

²Региональное отделение Всероссийской федерации полиатлона, г. Казань, Россия

Аннотация. В спортивно-массовой работе среди простого населения должны культивироваться доступные виды спорта, вырабатывающие у занимающихся основные физические качества и прикладные навыки. Одним из таких видов спорта является полиатлон. В данной статье предложен алгоритм проведения соревнований по полиатлону.

Ключевые слова: полиатлон, многоборья, соревнования, ветераны, испытания



POLYATHLON AS THE SUCCESSOR OF THE ALL-AROUND COMPETITION OF 'READY FOR LABOUR AND DEFENCE' (GTO)

¹Korolev G.N., ¹Salmova A.I., ²Yermolayev V.M.

¹Kazan National Research Technical University Named after A.N. Tupolev-KAI, Kazan, Russia

²Regional Branch of the All-Russian Federation of Polyathlon, Kazan, Russia

Abstract. In sports and mass-scale work among the ordinary population, accessible sports which develop the basic physical qualities and applied skills of those involved should be fostered. One of these sports is polyathlon. This article suggests the algorithm of carrying out the competitions in polyathlon.

Key-words: polyathlon, all-around competitions, competitions, veterans, tests

Введение. Полиатлон зародился в недрах бывшего многоборья ГТО. В конце 80-х годов комплекс ГТО заметно утратил свои позиции. Парадность, валовой подход к привлечению населения к сдаче нормативов без предварительной подготовки, погоня за большими цифрами отчета, формализм и заорганизованность привели к снижению интереса населения к комплексу ГТО. Была несовершенна программа и система оценки результатов в многоборьях комплекса ГТО. После распада СССР (1991 г.) стало нелогичным проводить соревнования по этому виду спорта под девизом «Готов к труду и обороне СССР» [3].

Перечисленные причины и практика проведения соревнований по многоборьям ГТО поставили на повестку дня коренной вопрос о перестройке данного вида спорта. На учредительной конференции с участием специалистов по комплексу ГТО 29 февраля 1992 года в С.-Петербурге было принято решение на базе утративших силу многоборий ГТО создать аналогичную структуру. Такая структура была создана. Она включила в себя многоборья ГТО и получила название полиатлон. Это позволило бывшим многоборцам ГТО продолжить занятия любимым видом спорта.

Цель исследования – анализ становления полиатлона как преемника многоборий ГТО.

Результаты исследования. Решением Госкомитета РФ по физической культуре № 2/3 от 9 июня 1993 г. полиатлон был признан как вид спорта, включен в Единую Всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК) и, как доступное и разностороннее средство, был представлен в Государственной программе физического воспитания населения России. Таким образом, после ухода со сцены комплекса ГТО, полиатлон в период с 1993 по 2014 годы заполнил вакуум в государственном тестировании населения на предмет разносторонней физической подготовки.

Вместе с тем, надо признать, что полиатлон не мог удовлетворить интересы всех слоев населения [1]. Этот пробел выполнил возрожденный в 2014 г. комплекс ГТО новой формации. К сожалению, через два года спортивная часть из комплекса ГТО была исключена [2].

В создававшихся условиях, когда народные многоборья исключены из комплекса ГТО, ничего другого не останется как второй раз в истории комплекса ГТО включить эти многоборья в структуру полиатлона в качестве спортивных дисциплин. Такое решение планирует принять Всероссийская федерация полиатлона во взаимодействии с Министерством спорта России. Данный подход к решению этой проблемы поможет восстановить былую популярность стартов ГТО 70-х и 80-х годов прошлого столетия.

На наш взгляд, соревнования по летним и зимним многоборьям целесообразно проводить в течение 2-х дней с включением от 2-х до 5 видов испытаний. Набор упражнений в многоборье осуществлять в зависимости от целей соревнований, наличия спортивной базы, от климатических условий и подготовленности участников. Конкретный состав многоборий должен определяться проводящей организацией.



Рекомендуем наиболее приемлемый состав многоборий (табл. 1 и 2).

Таблица 1

Вид многоборий	Многоборья для возраста 18-39 лет	
	Мужчины	Женщины
Летние многоборья		
Пятиборье 18-29 лет	Бег 100 м, граната 700 г, стрельба, плавание 100 м, бег 2000 м	Бег 100 м, граната 500 г, стрельба, плавание 100 м, бег 1500 м
Четырехборье 30-39 лет	Рывок гири 16 кг, стрельба, плавание 50 м, бег 1500 м	Подтягивание на низкой перекладине (110 см), стрельба, плавание 50 м, бег 1000 м
Троеборье 18-39 лет	Любые три вида из пятиборья или из четырехборья	
Зимние многоборья		
Четырехборье 18-39 лет	Стрельба, подтягивание, плавание 50 м, лыжи 10 км	Стрельба, отжимание от пола, плавание 50 м, лыжи 5 км
Троеборье	Любые три вида из четырехборья	

Таблица 2

Виды испытаний	Многоборья для ветеранов 40 лет и старше					
	Возрастные группы					
	40 – 59 лет		60 – 79 лет		80 лет и старше	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
Рывок гири, раз	16 кг	-	12 кг	-	8 кг	-
Отжимание, раз	-	От скамьи	-	От сиденья	-	От стола
Плавание, м	50	50	50	25	50	25
Л/а бег, м	1500	1000	1000	500	500	300
Бег на лыжах, км	5	3	3	2	3	2

Практика показала, что для ветеранов наиболее приемлемой программой соревнований по летним и зимним многоборьям является программа, состоящая из трех видов испытаний. Соревнования для них проводятся в течении 2-х дней: 1-й день – силовые упражнения и плавание, 2-й день – бег (зимой бег заменяется лыжными гонками).

Ветераны делятся на три возрастные группы: 40-59, 60-79, 80 лет и старше. Границы возрастных групп расширены для большей их наполняемости. Виды испытаний простые по биомеханической структуре и доступные для всех участников. Программа соревнований состоит их гетерогенных упражнений, отражающих уровень развития разных физических качеств. Результаты соревнований выражены в мерах времени и других объективных показателях, при этом обеспечена простота их измерений и точность оценки достижений.

Стрельба для ветеранов в программу соревнований не вписывается из-за своей ненужности и дороговизны, а подтягивание – из-за разной массы тела участников, низкой степени регламентации выполнения упражнения и субъективности судейства.

Выводы. Унаследовав много полезного от своего предшественника, и по праву став спортивной частью комплекса ГТО, полиатлон имеет и некоторые качества, которые стали ему не свойственны. Например, громоздкость содержания делает полиатлон аморфным, трудно воспринимаемым как единое целое и затушевывает его признаки как вида спорта. В связи с этим необходимо компетентным органам рассмотреть актуальные вопросы унификации содержания полиатлона.

Список литературы

1. Ермолаев В.М., Гришин А.В. Унификация полиатлона и совершенствование оценки его



результатов // Теория и практика физической культуры. 2009. № 3. С. 85-88.

2. Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2015 года № 1508 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО».

3. Уваров В.А., гильмутдинов Т.С. Полиатлон: учебное пособие. Йошкар-Ола: Марийский госуниверситет, 2003. 120 с.

4. Федотов А.Д., Калманович В.Л., Ермолаев В.М. Проблемы ветеранского полиатлона и пути их решений // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: мат-лы V Междунар. конф. Чебоксары, 2015. С. 382-385.

УДК 796.011

ВЫЯВЛЕНИЕ МНЕНИЯ ЛИЦ ЖЕНСКОГО ПОЛА ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

Медведкова Н.И.¹, Медведков В.Д.¹, Зотова Т.В.²

¹Гжельский государственный университет, Гжель, Россия

²Волковская СОШ Удмуртской Республики, пос. Новый, Россия

Аннотация. Результаты опроса показали отношение лиц женского пола к выполнению нормативов комплекса ГТО. Выявлена недостаточная двигательная активность всех групп населения, что является основной причиной невысокого уровня физического здоровья и препятствием для выполнения нормативов комплекса ГТО.

Ключевые слова: лица женского пола, комплекс ГТО, двигательная активность.

IDENTIFYING THE VIEWS OF WOMEN ON PERFORMING THE STANDARDS OF 'READY FOR LABOUR AND DEFENCE' (GTO)

Medvedkova N.I.¹, Medvedkov V.D.¹, Zotova T.V.²

¹Gzhel State University, Gzhel, Russia

²Volkovsk Comprehensive School, Udmurt Republic, Noviy, Russia

Abstract. The results of the survey showed the attitude of women to performing the standards of 'Ready for Labour and Defence' (GTO) Set. Insufficient physical activity of all groups of the population was discovered which is the main reason of low level of physical health and an obstacle for performance of standards of 'Ready for Labour and Defence' (GTO) Set.

Key-words: females, 'Ready for Labour and Defence' (GTO) Set, physical activity.

Введение. Одной из основных задач внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО является привлечение всех слоев населения к систематическим занятиям физическими упражнениями [1]. Выполнение нормативов комплекса ГТО предусматривает три уровня сложности: золотой, серебряный и бронзовые знаки отличия. Каждый желающий в возрасте от 6 лет и старше может выполнить нормативы на один из знаков отличия.

Цель исследования – выявить отношение лиц женского пола к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Организация исследования. Нами проведено анкетирование женского населения в Московской области, Пермском крае и Удмуртской Республике [2, 3]. Были опрошены школьники среднего звена, студентки колледжа и университета, работники спортивных организаций, врачи и медицинские сестры, работники образовательных учреждений и взрослое население.

Результаты исследования и их обсуждение. При ответе на вопрос: «Будете ли выполнять нормативы комплекса ГТО?» - 62,5% опрошенных работников спортивных организаций ответили положительно, 60,8% школьников и 21,4% взрослого населения тоже готовы выполнять нормативы, но среди врачей и учителей эти цифры оказались наименьшими –



8,9 и 8,1%.

Ответы на вопрос: «На какой знак сможете выполнить нормативы комплекса ГТО?» представлены в таблице 1.

Таблица 1

Ответы на вопрос: «На какой знак сможете выполнить нормативы комплекса ГТО?»
(% ответивших)

Знак	Школьники	Студенты колледжа	Студенты университета	Педагоги	Врачи	Спортивные работники	Взрослое население
Золотой	10,3	11,4	6,8	5,4	4,4	12,5	5,7
Серебряный	35,1	22,1	27,4	2,7	8,9	43,7	11,8
Бронзовый	29,9	33,6	23,3	18,9	28,9	37,5	21,4
Не сдам	12,4	32,9	42,5	73	57,8	6,3	61,1

Из таблицы 1 видно, что больше всего женщин (12,5%) среди спортивных работников, которые смогут выполнить нормативы на золотой знак, меньше всего – среди врачей и медсестер (4,4%), на серебряный и бронзовый – ситуация аналогичная. Больше всего опрошенных, которые не смогут выполнить нормативы комплекса ГТО, среди педагогов (73%) и врачей (57,8%). Скорее всего, это можно объяснить нехваткой свободного времени этих категорий женщин для занятий физическими упражнениями.

Самыми сложными нормативами для выполнения во всех группах лиц женского пола являются нормативы на общую (бег на длинные дистанции) и силовую (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выносливость, самым легким нормативом является наклон вперед из положения стоя на скамье.

Оценка уровня физического здоровья респондентов показана в таблице 2.

Таблица 2

Оценка уровня здоровья (% опрошенных)

Уровень здоровья	Школьники	Студенты колледжа	Студенты университета	Педагоги	Врачи	Спортивные работники	Взрослое население
Высокий	15,5	4,7	4,1	5,4	0	6,3	3,8
Средний	47,4	57	54,9	56,8	46,7	81,1	49,6
Низкий	14,4	23,5	30,1	29,7	44,4	6,3	35,1
Не знаю	22,7	14,8	10,9	8,1	8,9	6,3	11,5

Из таблицы 2 видно, что больше всего опрошенных с высоким уровнем здоровья среди школьниц (15,5%) и нет ни одной среди врачей. Больше всего опрошенных с низким уровнем здоровья среди врачей и медицинских сестер (44,4%).

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье человека на 50-55% зависит от образа жизни, одним из главных факторов которого является двигательная активность человека, которая должна составлять 10-14 часов в неделю для взрослого человека.

Недельная двигательная активность показана в таблице 3.

Из таблицы 3 видно, что у большей части лиц женского пола двигательная активность находится на низком уровне, особенно у педагогов (91,9%) и врачей (91,1%), что является основной причиной недостаточного уровня физического здоровья данных категорий опрошенных. Очень мало девушек и женщин имеют двигательную активность в пределах нормы. Недостаток движений является основным препятствием для выполнения нормативов Всерос-



сийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО во всех возрастных группах. Как показал опрос, больше всего обучающиеся любят играть в волейбол: 18,5% школьников, 23,5 и 16,4% девушек колледжа и университета соответственно. Люди зрелого возраста предпочитают ходьбу или оздоровительный бег, люди пожилого возраста – скандинавскую ходьбу.

Таблица 3

Недельная двигательная активность (% ответивших)

Недельная ДА	Школьники	Студентки колледжа	Студентки университета	Педагоги	Врачи	Спортивные работники	Взрослое население
До 3 часов	23,7	39,6	50,7	91,9	91,1	56,2	82,8
3-4 часа	52,6	46,3	34,2	5,4	8,9	37,5	14,5
5-7 часов	17,5	7,4	10,9				
Больше 7 часов	6,2	6,7	4,1	2,7	0	6,3	2,7

Для лиц, систематически занимающихся физическими упражнениями, не представляет трудностей выполнение нормативов комплекса ГТО в любом возрасте. Женская группа здоровья, состоящая в основном из пенсионеров, занимающая 3 раза в неделю по 1,5 часа, успешно справилась с выполнением нормативов на золотой знак. Лучший результат по гибкости составил +26 см у женщины 72 лет, а женщина 82 лет заняла первое место в своей возрастной группе на фестивале ГТО Удмуртской Республики.

Заключение. Таким образом, из результатов опроса следует, что для выполнения нормативов комплекса ГТО необходимо систематически заниматься физической культурой и спортом. На занятиях необходимо обращать внимание на развитие общей и силовой выносливости. Для населения необходимы материальные стимулы. Как показал опрос, большая часть хотела бы иметь денежное вознаграждение.

Список литературы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / сост. Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А.Уваров. М.: Спорт, 2016. 208 с.
- 2.Медведкова Н.И., Зотова Т.В. Выявление мнения учителей о выполнении нормативов комплекса ГТО //Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2016. №4. С. 45-50.
3. Медведкова Н.И., Зотова Т.В., Селиванова Е.Г. Социологический опрос спортивных работников о выявлении отношения к здоровью и выполнению нормативов комплекса ГТО //Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. 2017. №5. С.109-113.

УДК 796.01:316

КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС И ВФСК ГТО

Петракова А.А., Гафуров М.Д., Золотов Н.Ю.

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Значимость введения нормативов комплекса ГТО с учётом изменившейся политической и экономической ситуации заключается в том, чтобы поднять государственную систему физического воспитания на качественно новый уровень. Реализация в системе физического воспитания требований к результатам обучающихся по ФГОС и программно-нормативной основы комплекса ВФСК ГТО, ставят перед учителем физической культуры новые задачи по совершенствованию форм работы и образовательных технологий, в том числе направленных на коррекцию основных физических качеств и двигатель-



ных способностей обучающихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Ключевые слова: коррекция, физическая подготовленность, ВФСК ГТО, ФГОС, обучающиеся начальных классов.

CORRECTION OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF PRIMARY SCHOOL PUPILS UNDER THE CONDITIONS OF FEDERAL EDUCATIONAL STANDARD (FGOS) AND ALL-RUSSIAN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS SET (VFSK) 'READY FOR LABOUR AND DEFENCE' (GTO)

Petrakova A.A., Gafurov M.D., Zolotov N.Yu.

Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

Abstract. The importance of introducing the standards of 'Ready for Labour and Defence' (GTO) Set considering the changed political and economic situation is to raise the state system of physical education to a new level. The implementation of requirements in the system of physical education for the results of students on the Federal Educational Standard (FGOS) and the programme and regulatory framework of the All-Russian Physical Training and Sports Set (VFSK) 'Ready for Labour and Defence' (GTO) establish new tasks for the teacher of physical education to improve the forms of work and educational technologies, including those aimed at correcting the basic physical qualities and motor abilities of students with a low level of physical preparedness.

Key-words: correction, physical preparedness, All-Russian Physical Training and Sports Set (VFSK) 'Ready for Labour and Defence' (GTO), Federal Educational Standard (FGOS), primary school pupils.

Введение. Утверждение в Российской Федерации с сентября 2014 года новой нормативной основы государственной системы физического воспитания ВФСК ГТО, позволило актуализировать проведение прикладных научных исследований, результаты которых помогут качественно повлиять на физическое воспитание и формирование здорового образа жизни среди всех возрастных групп населения. Комплекс ГТО призван сыграть ведущую роль в достижении стандартов, заданных в государственной программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 16 сентября 2014 г. № 821 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

Проведенный анализ научно-методической литературы и обобщение практического опыта реализации физического воспитания обучающихся начальных классов в условиях ФГОС и ВФСК позволило выявить противоречия между необходимостью коррекции физической подготовленности обучающихся, с одной стороны, и с другой стороны отсутствием технологии коррекции физической подготовленности обучающихся начальных классов в условиях реализации ФГОС и ВФСК ГТО.

Цель исследования – выявить показатели уровней развития основных физических качеств обучающихся начальных классов по нормативам ВФСК ГТО и обосновать средства коррекции физической подготовленности в условиях реализации ФГОС и ВФСК ГТО в общеобразовательной организации.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №10 с УИОП г. Сургута в сентябре 2018г. по государственным требованиям, нормативам физкультурно-спортивного комплекса ГТО школьников 2 ступени 168 учащихся, из них 88 мальчиков и 80 девочек.

Методы исследования. Результаты тестирования были обработаны с помощью научно-технической разработки «АС ФСК ГТО» расположенной на онлайн-ресурсе www.rosinwebc.ru [4].



Результаты исследования. Оценка мониторинга физической подготовленности обучающихся проводилась на основе государственных требований нормативов ВФСК ГТО II ступени.

Полученные результаты пробного тестирования по нормативам ВФСК ГТО показали, что из 88 мальчиков в возрасте 9-10 лет на золотой знак отличия получили 6 участников, что составляет 6,8%. С государственными требованиями на присвоение серебряного знака отличия, справились 13 мальчиков, что соответствует 14,7%. Бронзовый знак отличия получили участники в количестве 17, что составило 19,3%.

Таблица 1

Оценка мониторинга выполнения нормативов ВФСК ГТО мальчиков

№ ступени	Кол-во учащихся, принявших участие в мониторинге (чел.)	Кол-во не выполнивших нормы ГТО (чел./%)	Количество выполнивших нормы на знаки отличия ГТО (чел./%)		
			Золотой	Серебряный	Бронзовый
II ступень	88	52/40,9	6/6,8	13/14,7	17/19,3

По результатам пробного тестирования с государственными требованиями к уровню физической подготовленности II ступени ВФСК ГТО из 80 девочек на золотой знак отличия выполнили 8 обучающихся, что составило 10%. Справивших с государственными нормативами ВФСК ГТО на серебряный знак отличия 12 девочек, соответствует 15%. С нормативами на бронзовый знак отличия справились 16 девочек, что составило 20% участников.

Таблица 2

Оценка мониторинга выполнения нормативов ВФСК ГТО девочек

№ ступени	Кол-во учащихся, принявших участие в мониторинге (чел.)	Кол-во не выполнивших нормы ГТО (чел./%)	Количество выполнивших нормы на знаки отличия ГТО (чел./%)		
			Золотой	Серебряный	Бронзовый
II ступень	80	52/40,9	8/10,0	12/15,0	16/20,0

В результате проведенного исследования нами было выявлено, что у обучающихся начальных классов отмечаются низкие показатели физической подготовленности в испытаниях на гибкость при выполнении теста наклон вперед стоя на гимнастической скамье. Также отмечаются низкие результаты в испытании скоростных способностей в тесте челночный бег 3x10, и силовых способностей в испытании сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

У ребенка младшего школьного возраста, во время развития происходит два процесса: создание (ассимиляция) и разрушение (диссимиляция). Оба этих процесса являются противоречивыми и взаимосвязанными. Двигательная активность активизирует обмен веществ, скелетные мышцы и работоспособность организма ребёнка. Гипокинезия (недостаточная двигательная активность) приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма. Поэтому физические упражнения, повышающие двигательную активность, крайне необходимы на всех этапах школьного возраста [3].

Выявленные показатели физической подготовленности позволили нам определить формы и образовательные технологии направленных на коррекцию основных физических качеств и двигательных способностей обучающихся, с учетом возрастных особенностей и их исходного уровня состояния основных физических кондиций.

В зависимости от этого необходимо подбирать упражнения, которые отличаются друг от друга по различным параметрам и по особенностям влияния на организм. Так для развития гибкости в этом возрасте авторы Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов рекомендуют применять в качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание [5].

Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (по-



добно резиновому жгуту) – задача упражнений на растягивание.

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические. Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.). Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела). Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 сек.). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Для развития силы были составлены комплексы упражнений [5]:

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

- подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе;
- упражнения со специальными поясами, манжетами;
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
- прыжки с возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх.

Представленные упражнения стоит выполнять в 2-3 подхода по 6-10 раз.

3. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):

- в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т.п.);
- в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в само сопротивление (планка, ноги согнуты руки впереди и т.д.).

С целью развития скоростных способностей необходимо в урочной форме использовать упражнения, подходящие под возраст обучающегося и дозировка соответствовать физической подготовленности ученика. Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы [2]:

1. Упражнения, направленные на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

В рамках самостоятельных занятий обучающимся необходимо больше времени отводить спортивным и подвижным играм так, как именно в данной форме развиваются все физические качества. При использовании подвижных игр улучшается эмоциональный фон обучающихся [1].



В развитии физических качеств можно использовать игры на совершенствования силы, например: «Кто дальше?», «Перетяжки», «Кто сильнее?» и т.д. Игры «Вызов номеров», «Облако и тучка», «Горячая картошка» и другие, будут способствовать развитию скоростных качеств. Для совершенствования выносливости рекомендуем использовать такие игры как «Рыбки и рыбак», «Вышибалы» любимые игры детей начальной школы, «Скачки». «Зоркий глаз» и «Падающая палка» отлично подойдут в процессе развития ловкости. Физическое качество гибкость развивается с помощью игр «Кто быстрее?» и «Мостик и кошка».

Вывод. Выявленные показатели уровня развития основных физических качеств обучающихся начальных классов по нормативам ВФСК ГТО показали следующее, из 168 обучающихся количество третьеклассников (63%) не справились с испытаниями. Выявлено незначительное количество детей, которые справились со всеми тестами и при сдаче норм ГТО получили бы золотой знак отличия (8,3%). В основном преобладают дети, претендующие на получение бронзовый знак отличия (19,4%). Следовательно, возникает необходимость совершенствовать формы коррекции и образовательных технологий, так же повысить уровень физической подготовленности, формировать интерес детей к сдаче норм комплекса ГТО. Для обучающихся младших классов необходимо составлять комплексы упражнений для коррекции отстающих физических качеств. В содержании комплексов коррекции физической подготовленности детей младшего школьного возраста необходимо давать упражнения на те группы мышц, которые в большей степени будут задействованы в выполнении контрольных испытаний (тестов), необходимо сочетать силовые упражнения с упражнениями на растягивание и расслабление.

Список литературы

1. Гафарова Д.Д. Преодоление стресса у студентов в период сессии путем организации самостоятельных занятий физической культурой [Электронный ресурс] // Современные научные исследования и инновации. 2017. № 12.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2013. 190 с.
3. Самылина Е.А. ГТО для дошкольников // Инфоурок. 2017. ДБ-334348. 1 с.
4. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Дмитриева Е.В., Тиунова Т.А. Онлайн-сервис «АС ФСК ГТО» как инструмент тьютора в подготовке школьников к выполнению нормативов комплекса ГТО в образовательных организациях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 5 (147). С. 172-175.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.

УДК 796.034.2

РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ГОРОДЕ ОМСКЕ

Руденко И.В., Кравчук Т.А., Елисова Т.Э.

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия*

Аннотация. В публикации представлена информация о результатах внедрения ВФСК ГТО в Омской области за отчетный период с 01.09.2017 по 01.09.2018. Рассмотрены особенности тестирования разных возрастных групп населения, приведены гендерные различия по ступеням. Определены проблемы и приоритетные направления дальнейшей реализации ВФСК ГТО.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, тестирование, возрастные ступени.



RESULTS OF IMPLEMENTATION OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS SET 'READY FOR LABOUR AND DEFENCE' IN THE CITY OF OMSK

Rudenko I.V., Kravchuk T.A., Yelisova T.E.

Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk, Russia

Abstract. This paper provides the information on the results of implementing All-Russian Physical Training and Sports Set (VFSK) 'Ready for Labour and Defence' (GTO) in Omskaya Oblast for the reporting period from September 1, 2017 to September 1, 2018. Peculiarities of testing different age groups of the population are considered, gender distinctions in stages are given. Problems and priority orientations of further realization of All-Russian Physical Training and Sports Set (VFSK) 'Ready for Labour and Defence' (GTO) are defined.

Key-words: All-Russian Physical Training and Sports Set (VFSK) 'Ready for Labour and Defence' (GTO), testing, age stages.

Актуальность исследования. Внедрение комплекса ГТО в современной России началось с Указа Президента Российской Федерации Владимира Владимировича Путина от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

В соответствии с Указом и планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года №Г165-р, приказом ректора СибГУФК от 13 октября 2014 г. №143 – ДУ в университете был открыт центр тестирования для проведения тестирования студентов и сотрудников СибГУФК в 2014 - 2015 учебном году, который работал в экспериментальном режиме. За этот период в тестировании приняли участие 1 498 человек, из них 77% обучающихся и работников СибГУФК. Центр тестирования стал работать в официальном режиме с 27 мая 2016 года, когда приказом Министерства спорта Российской Федерации №598 СибГУФК одним из первых среди образовательных организаций высшего образования России получил статус центра тестирования ВФСК ГТО. Общее количество участников тестирования за время работы в официальном режиме составило более 15470 человек [5].

Центр эффективно выполняет цели и задачи своей основной деятельности по организации и проведению тестирования населения города Омска. Вместе с тем, работники центра тестирования активно участвуют в организации повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта по комплексу ГТО совместно с факультетом дополнительного образования ФГБОУ ВО СибГУФК по разработанным программам: «Организационно-методические основы внедрения ВФСК ГТО», «Тестирование обучающихся образовательных организаций по нормативам испытаний ВФСК ГТО», «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». География данной работы достаточно обширна: кроме работников сферы физической культуры и спорта Омской области слушателями повышения квалификации являются специалисты Ханты-Мансийского и Ямало-Ненецкого автономных округов, Республики Алтай, Республики Крым, Свердловской области (общее количество слушателей составило 923 человека).

Руководитель центра тестирования участвует в качестве лектора в семинарах по вопросам реализации комплекса ГТО на территории г. Омска и Омской области, организуемых Департаментом по делам молодежи, физической культуры и спорта администрации г. Омска и Министерством по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области (общее количество слушателей более 150 человек).

Научные исследования работников университета легли в основу разработки про-



грамм и методических рекомендаций по приему нормативов, вызывающих сложности при тестировании и вопросы у населения: учебное пособие «Организация и проведение норматива испытаний (тестов) ВСФК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков», «Методические рекомендации по приему норматива (теста) «Самозащита без оружия», «Организация и проведение норматива испытаний (тестов) ВФСК ГТО «Кросс по пересеченной местности» и другие [2, 4].

В соответствии с нормативными правовыми документами, регламентирующими деятельность по внедрению ВФСК ГТО, в городе Омске было открыто два муниципальных центра тестирования: в 2015 году - на базе Бюджетного учреждения Омской области «Спортивная школа олимпийского резерва», в 2017 году - на базе Бюджетного учреждения г. Омска «Спортивный комплекс «Юность» имени С.С. Бовкуна».

Деятельность центров тестирования ВСФК ГТО должна целенаправленно способствовать выполнению ожидаемых результатов внедрения ведомственной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Омской области» (в редакции от 31.07.2018 №77) [1]:

1) увеличение доли жителей Омской области, занимающихся физической культурой и спортом по месту трудовой деятельности, в общей численности населения, занятого в экономике Омской области, с 15,3% в 2014 году до 28,9% к 2020 году;

2) увеличение доли учащихся и студентов Омской области, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности учащихся и студентов Омской области с 55,5% в 2014 году до 80% к 2020 году;

3) увеличение количества проведенных официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Омской области с 370 в 2014 году до 414 к 2020 году.

В связи с этим анализ результатов тестирования населения является актуальным и способствует определению приоритетов, как для центров тестирования, так и для отрасли физическая культура и спорт в регионе в целом [3].

Цель исследования – изучить результаты тестирования населения по нормативам ВФСК ГТО в городе Омске за период с 01.09.2017 по 01.09.2018.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе центра тестирования СибГУФК. Были проанализированы статистические данные за изучаемый период трех центров тестирования. Рассматривались результаты всех возрастных групп, сравнивались гендерные различия. Уделялось внимание особенностям организации тестирования и возникающим проблемам. Не рассматривались качественные результаты (количество золотых, серебряных и бронзовых знаков отличия) в связи с тем, что наиболее важным является привлечение населения в целом к участию в тестировании.

Результаты исследования. В городе Омске действуют три центра тестирования: Бюджетное учреждение Омской области «Спортивная школа олимпийского резерва», Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Бюджетное учреждение г. Омска «Спортивный комплекс «Юность» имени С.С. Бовкуна».

Всего за период с 01.09.2017 по 01.09.2018 выполнили нормативы 35885 человек, из них 66% мужчин (табл. 1, 2). Большинство школьников (75%) прошли тестирование в БУ Омской области «Спортивная школа олимпийского резерва», а студенты (72%) – в ФГБОУ ВО СибГУФК. По остальным возрастным группам количество проведенных тестирований распределяются равномерно среди центров.

Наиболее активными в подавляющем большинстве возрастных групп являются мужчины (62-74%), только в возрастной подгруппе 18-24 года одинаково активно выполняют нормативы как девушки (47%), так и юноши (53%). Низкая заинтересованность девушек и женщин требует изменения подхода к этой категории населения. Важно, чтобы девушки как будущие матери стремились к отличной физической форме, так как здоровое по-



коление в будущем зависит от состояния организма уже на ранних этапах созревания. Школьники (60%) привлечены к выполнению нормативов в большей мере, на втором месте студенческая молодежь (22,5%). За изучаемый период 20% школьников г. Омска выполнили нормативы испытаний комплекса ГТО. При сохранении динамики тестирования 100% охват школьников возможен за 3 года.

Таблица 1
Результаты внедрения ВФСК ГТО в городе Омске (01.09.2017 - 01.09.2018), кол-во чел.

Степень ВФСК ГТО	БУ ОО «Спортивная школа олимпийского резерва»	ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»	БУ г. Омска «Спортивный комплекс «Юность» имени С.С. Бовкуна»	Всего
I степень, 6-8 лет	1510	192	6	1708
II степень, 9-10 лет	2518	271	39	2798
III степень, 11-12 лет	3335	480	770	4588
IV степень, 13-15 лет	4838	1048	924	6810
V степень, 16-17 лет	3917	1474	859	5676
VI степень, 18-24 года	2156	5782	128	8066
VI степень, 25-29 лет	1076	603	87	1766
VII степень, 30-34 года	948	344	60	1352
VII степень, 35-39 лет	772	309	63	1144
VIII степень, 40-44 года	624	166	37	828
VIII степень, 45-49 лет	332	115	36	483
IX степень, 50-54 года	222	66	52	340
IX степень, 55-59 лет	104	104	23	231
X степень, 60-69 лет	58	14	7	79
XI степень, 70 лет и старше	-	2	-	2
Без ступени	14	-	-	14

Примечание. Без ступени – это зарегистрированные в системе АИС ГТО дети младше 6 лет.

К сожалению, трудящееся население не стремится выполнить нормативы ВФСК ГТО. Вместе с тем, есть примеры заинтересованного отношения руководства некоторых предприятий и организаций к реализации комплекса ГТО среди своих работников.

Таблица 2
Гендерные различия участников тестирования по нормативам испытаний ВФСК ГТО в городе Омске (01.09.2017 - 01.09.2018)

Степень ВФСК ГТО	Всего, кол-во чел.	Мужчины, %	Женщины, %
I степень, 6-8 лет	1708	64	36
II степень, 9-10 лет	2798	72	28
III степень, 11-12 лет	4588	69	31
IV степень, 13-15 лет	6810	72	28
V степень, 16-17 лет	5676	68	32
VI степень, 18-24 года	8066	53	47
VI степень, 25-29 лет	1766	66	34
VII степень, 30-34 года	1352	70	30
VII степень, 35-39 лет	1144	74	26
VIII степень, 40-44 года	828	67	33
VIII степень, 45-49 лет	483	61	39



IX ступень, 50-54 года	340	70	30
IX ступень, 55-59 лет	231	62	38
X ступень, 60-69 лет	79	88,5	11,5
XI ступень, 70 и старше	2	0	100
Без ступени	14	50	50

Примечание. Без ступени - это зарегистрированные в системе АИС ГТО дети младше 6 лет.

Так, работники ПАО «Транснефть» одними из первых включились в движение ГТО и в 2015 году выполнили нормативы в экспериментальном режиме. В центре тестирования ВФСК ГТО СибГУФК для представителей этой компании регулярно проводятся тестирования по нормативам комплекса ГТО по отдельному графику. В 2017 - 2018 годах организовано прошли тестирование работники ОАО «Омский бекон» и АО «Газпромнефть-ОМПЗ», а также муниципальные служащие Омска.

Повышение пенсионного возраста, как для женщин, так и для мужчин, требует особого внимания к здоровью и сохранению высокой работоспособности и двигательной активности. Государственные требования ВФСК ГТО предлагают для взрослого населения выполнение нормативов на знак отличия каждые пять лет при переходе в следующую возрастную группу (подгруппу), что создает необходимость целенаправленной подготовки участников. Таким образом, процесс выполнения нормативов является для человека минимальной программой физической активности, что способствует продлению долголетия.

Нами были выделены следующие проблемы реализации комплекса ГТО, характерные для многих регионов:

1. Низкая активность населения в регионе. Имеющиеся целевые показатели для образовательных учреждений способствуют привлечению обучающихся к выполнению нормативов. В образовательных учреждениях проводятся регулярные занятия по физической культуре, спортивно-массовая работа направлена на привлечение детей, подростков и молодежи к активным занятиям. Организованные формы занятий позволяют этот процесс централизовать, организовать и упорядочить. В трудовых коллективах, к сожалению, имидж здорового образа жизни не всегда является приоритетом для руководства. Самостоятельно физической культурой и спортом в трудоспособном возрасте занимается лишь часть населения. Организованные формы занятий проводятся в основном на платной основе. Для людей пожилого возраста таких форм практически не существует. Вместе с тем, в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» введено понятие «физкультурно-спортивный клуб», как общественная организация, призванная осуществлять подготовку населения к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО. Помочь сформировать интерес у населения к участию в ВФСК ГТО могут бюджетные и коммерческие спортивные организации, организовывая массовые мероприятия по выполнению тестов для своих потребителей. Для решения этой проблемы необходимо объединить усилия государственных и коммерческих структур, общественных организаций.

2. Отсутствие освещения процесса реализации комплекса ГТО в местных СМИ. Продвижение любого нового продукта, услуги, а тем более масштабного проекта в рамках всей страны, невозможно без целенаправленной рекламной кампании. Программа пропаганды и популяризации комплекса ГТО должна коснуться всех участников процесса от 6 до 70 лет и старше. В связи с этим средства рекламы и продвижения должны быть разными: интернет и социальные сети, телевидение и радио, газеты и журналы, конкурсы и флеш мобы, квесты и форумы. Реклама в местах нахождения наиболее активной части населения привлечет многих, это – парки, спортивные магазины, уличные тренажеры и велосипедные дорожки, спортивные комплексы в жилых микрорайонах.

Хорошим примером продвижения ВФСК ГТО является Всероссийский молодежный



физкультурный проект «От студзачета к знаку отличия ГТО», реализуемый Ассоциацией студенческих спортивных клубов России при поддержке Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта Российской Федерации. Задачей первого, внутривузовского, этапа проекта (сентябрь 2018 года) является массовое привлечение обучающихся вузов к выполнению нормативов комплекса ГТО. На втором, региональном, этапе в октябре - ноябре 2018 года определяется лучшая команда - вуз, которая в декабре 2018 года представит регион на I Всероссийском студенческом фестивале ГТО. В городе Омске лучшей командой стала сборная ФГБОУ ВО СибГУФК. В дальнейшем этот проект предполагается проводить ежегодно.

3. Обеспечение объективности судейства и подготовки населения к выполнению нормативов. Во всех центрах тестирования судейство должно быть стандартным и единообразным. Учителя физической культуры, тренеры, педагоги по физическому воспитанию и дополнительному образованию должны иметь четкое представление от том, как готовить обучающихся, как происходит оценка, какие возрастные особенности надо учитывать, как разработать индивидуальную программу подготовки. Центры тестирования должны оказывать не только консультационные услуги, но и предлагать программы подготовки для разных категорий населения. Такие программы могут реализовывать образовательные и спортивные учреждения, имеющие соответствующую спортивную базу и квалифицированный педагогический состав. Необходимо повышение квалификации как сотрудников центров тестирования, так и всех заинтересованных лиц отрасли физическая культура и спорт, системы образования.

4. Медицинское обеспечение мероприятий ВФСК ГТО. Медицинское сопровождение необходимо, начиная с этапа подготовки населения в составе организованных групп или в процессе самостоятельных занятий. Важным на этом этапе является определение состояния здоровья и получение допуска к занятиям физической культурой и выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО. Медицинское заключение о допуске к тестированию является обязательным и предъявляется в центрах тестирования до начала выполнения нормативов. Руководители центров тестирования должны предусматривать также медицинское сопровождение всего процесса тестирования, возможность оказания первичной медико-санитарной и специализированной медицинской помощи участникам тестирования. Основной проблемой в решении этого вопроса является недостаточное количество спортивных врачей в медицинских организациях, недостаточное количество медицинских работников на многих спортивных объектах, в которых проводится тестирование.

5. Обеспечение тестирования инвалидов. В положение о ВФСК ГТО уже внесены изменения, касающиеся организации тестирования инвалидов. Однако государственные требования и методические рекомендации находятся в стадии разработки и согласования, поэтому планируется с 2019 года проводить тестирование инвалидов в нескольких пилотных регионах Российской Федерации.

Заключение. Внедрение ВФСК ГТО в городе Омске обеспечивается тремя центрами тестирования. Задачами центров тестирования ВФСК ГТО на 2019 год является дальнейшее совершенствование работы по реализации комплекса ГТО: обеспечение квалифицированной работы судейских бригад, оформление информационных стендов в местах тестирования в соответствии с изменившимися государственными требованиями, разработка методических рекомендаций по самостоятельной подготовке, предоставление участникам тестирования возможности просмотра видеороликов по технике выполнения испытаний и другие.

Для увеличения количества населения, принявшего участие в тестировании, необходимо проведение рекламной кампании для различных категорий населения, организация групп подготовки к выполнению нормативов, привлечение трудовых коллективов к организованным мероприятиям по выполнению норм, пропаганда здорового образа жизни в СМИ.



Список литературы

1. Ведомственная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Омской области»/ приказ Министерства по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области от 25 октября 2013 года N 80, в редакции от 31.07.2018 №77. <http://docs.cntd.ru>
2. Кошелев Д. С., Зданович И.А. Особенности организации и проведения норматива ВФСК ГТО «Туристский поход» // Физкультурное образование Сибири. 2016. т. 36. № 2. С. 70-74.
3. Паршикова Н.В., Фомищенко Т.Г., Зюрин Э.А. Основные этапы совершенствования комплекса «Готов к труду и обороне» в Российской Федерации (1931-2017 гг.) // Вестник спортивной науки. 2017. № 4. С. 35-43.
4. Синельник Е.В., Руденко И.В., Елисова Т.Э. Организация и проведение норматива испытаний (тестов) ВФСК ГТО «Кросс по пересеченной местности»// Наука и спорт: современные тенденции. 2018. № 3 (Том 20). С. 93-97.
5. Шалаев О.С. Центр тестирования ВФСК ГТО СибГУФК// Роль местного самоуправления в развитии молодежной политики, физической культуры и спорта: мат-лы IX Всерос. науч.-практ. конф. Омск: Изд-во: ООО «Алые паруса», 2018. С.62-67.

УДК 796.01:316

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ г. СУРГУТА В РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО I-V СТУПЕНИ

Синявский Н.И., Фурсов А.В.

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты учащихся в выполнении испытаний I–V ступени комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». Анализ результатов проведённого исследования в оценке физической подготовленности показал, что каждый седьмой учащийся не в состоянии выполнить нормативы комплекса «Готов к труду и обороне». Поэтому необходимо решать проблему поиска новых технологий, форм, средств подготовки учащихся к выполнению государственных требований комплекса ГТО.

Ключевые слова: физическая подготовленность школьников, I–V ступени, государственные требования комплекса ГТО.

STUDY OF SCHOOLCHILDREN'S PHYSICAL PREPAREDNESS TO PERFORM THE NORMS OF ALL-RUSSIAN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS SET (VFSK) 'READY FOR LABOUR AND DEFENCE' (GTO) OF STAGES I-V

Sinyavskiy N.I., Fursov A.V.

Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

Abstract. The results of schoolchildren performing the tests of I–V stages of All-Russian Physical Training and Sports Set (VFSK) 'Ready for Labour and Defence' (GTO) are represented in the article. The results analysis of the performed study of physical preparedness assessment showed that one out of seven schoolchildren is not able to perform the norms of All-Russian Physical Training and Sports Set (VFSK) 'Ready for Labour and Defence' (GTO). That is why it is necessary to deal with the problem of new technologies, means, forms search to prepare the children to perform the state requirements of All-Russian Physical Training and Sports Set (VFSK) 'Ready for Labour and Defence' (GTO).

Key-words: schoolchildren's physical preparedness, I–V stages, state requirements of All-Russian Physical Training and Sports Set (VFSK) 'Ready for Labour and Defence' (GTO).

Введение. В настоящее время в Российской Федерации выстраивается система организации и проведению выполнения государственных требований Комплекса ГТО у учащихся, которая включает сдачу норм в центрах тестирования [1, 2, 4], а также в таких фор-



мах как летние и зимние фестивали различного уровня [3, 5, 6] и других организационно-пропагандистских мероприятиях, позволяющих оценить уровень физической подготовленности учащихся.

Методы и организация исследования. Полученные результаты нормативных требований комплекса ГТО учащихся г. Сургута были обработаны в онлайн-сервисе www.gosinwebc.ru [7]. Выборка исследуемых составила 8436 испытуемых, из них 4282 мальчиков, и 4154 девочки принявших добровольное участие в выполнении государственных требований комплекса ГТО.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные результаты выполнения требований комплекса ГТО показали (табл. 1), что из 1140 мальчиков в возрасте 6-8 лет на золотой знак отличились 13 участников, что составляет 1,1 %. С государственными требованиями справились 220 мальчиков, что соответствует 19,3 % на присвоение серебряного знака. 72 учащихся, что составило 6,3%, справились с государственными требованиями на присвоение бронзового знака. Не справившихся с государственными требованиями на присвоение знаков отличия составило 847 участников, что соответствует 73,2%.

Таблица 1

Оценка выполнения государственных требований комплекса ГТО (мальчики)

№ ступени	Количество учащихся (м/чел.)	Количество не сдавших нормы ГТО (чел./%)	Количество учащихся сдавших на знаки отличия ГТО (чел./%)		
			Золотой	Серебряный	Бронзовый
I ступень	1140	847/73,3	13/1,1	220/19,3	72/6,3
II ступень	1296	1053/81,3	3/0,2	183/14,1	57/4,4
III ступень	629	403/76,0	14/2,2	88/14,0	49/7,8
IV ступень	1236	944/76,4	28/2,3	166/13,4	98/7,9
V ступень	1138	821/74,9	63/5,5	149/13,1	74/6,5

В ходе исследования уровня физической подготовленности у мальчиков 9-10 лет (II ступень комплекса ГТО) было выявлено, что из 1296 школьников на золотой норматив выполнили всего 3 участника или 0,2%. 183 мальчика или 14,1% справились на серебряный знак. 57 учащихся или 4,4 % выполнили требования на бронзовый знак. Не справившихся с требованиями к уровню физической подготовленности комплекса ГТО составило 1053 участника, что соответствует 81,1%.

С нормативами III ступени государственных требований на золотой знак отличия из 629 мальчиков справились 14 участников (2,2 %), на серебро выполнили государственные требования 88 человек (14,0%), на бронзу отличия с нормативом государственных требований справились 49 школьников (7,8%). Государственные требования на присвоение знака отличия не выполнили 403 школьника, что составляет 64,1% от общего числа участников.

С государственными требованиями по физической подготовленности на золотой знак у мальчиков IV ступени 1236 участников справились 28 (2,3%), на серебро выполнили государственные требования по физической подготовленности 166 участников или 13,4%. На бронзовый знак нормативы государственных требований по физической подготовленности выполнили 98 школьников или 7,9%. Не справившихся с государственными требованиями на присвоение значка отличия составило 944 участника, что составляет 74,9%.

С нормативами государственных требований по физической подготовленности V ступени среди юношей на присвоение золотого знака отличия из 1138 участников справилось 63 человека или 5,5 %. Справившихся с государственными требованиями на присвоение на серебряного знака отличия составило 149 человек или 13,1%. На бронзовый знак отличия норматив выполнили 74 школьника. что соответствует 6,5%. С государственными требованиями по физической подготовленности на присвоение знака отличия не справился



821 юноша, что соответствует 72,1%.

Исследование физической подготовленности девочек на основе выполнения государственных требований комплекса ГТО в представлено в таблице 2.

Таблица 2

Оценка выполнения государственных требований комплекса ГТО (девочки)

№ ступени	Количество учащихся, (д/чел.)	Количество не сдавших нормы ГТО (чел./%)	Количество учащихся сдавших на знаки отличия ГТО (чел./%)		
			Золотой	Серебряный	Бронзовый
I ступень	944	761/80,7	16/1,7	127/13,5	39/4,1
II ступень	1261	994/79,0	16/1,3	166/13,2	82/6,5
III ступень	574	425/75,8	14/2,0	79/13,0	56/9,2
IV ступень	869	645/74,3	29/3,3	109/12,5	86/9,9
V ступень	1161	847 /77,9	72/6,2	129/11,1	56/4,8

С государственными требованиями к уровню физической подготовленности I ступени комплекса ГТО из 944 девочек с нормативом на знак отличия золотой справились 16 человек (1,7%), на серебряный знак выполнили норматив 127 участниц (13,5%), на бронзовый знак отличия сдали 39 учащихся (4,1%). Не выполнила государственные требования комплекса ГТО I ступени на присвоение знака 761 девочка – 80,6% от общего числа участниц.

С нормативами II ступени комплекса ГТО государственных требований к уровню физической подготовленности среди девочек 9-10 лет из 1261 участницы на знак отличия золотой справились 16 человек (1,3 %); на серебряный знак – 166 школьниц (13,2%); на бронзовый знак – 82 участницы (6,5%). Не выполнили государственные требования Комплекса ГТО II ступени на присвоение знака отличия 994 девочки, или 78,8 % от общего числа участниц.

Анализ результатов выполнения государственных требований III ступени показал, что на присвоение золото из 574 участниц справились 14 девочек, что составляет 2,0%. Справившихся с государственными требованиями на присвоение на серебра составило 79 участниц или 13,0%. С нормативами государственных требований на бронзу справились 56 участниц, что составляет 9,2%. С государственными требованиями не справились 425 участниц, что соответствует 75,8% .

У девочек IV ступени в выполнении требований комплекса ГТО из 869 участниц справились на присвоение золота лишь 29 девочек или 3,3 %. Справившихся с требованиями на присвоение серебра составило 109 участниц или 12,5%. На присвоение бронзового знака справились 86 девочек, что соответствует 9,9%. Не справившихся с нормативами комплекса ГТО составило 645 участниц, что соответствует 74,3% .

С нормативами государственных требований по физической подготовленности V ступени на золото у девушек из 1161 человек справились 72 участницы (6,2 %), на серебро выполнили требования по физической подготовленности 129 школьниц (11,1%). На бронзовый знак отличия норматив государственных требований по физической подготовленности выполнили 56 школьниц (4,8%). Государственные требования по физической подготовленности на присвоение знака отличия не выполнили 847 девушек, что соответствует 77,9%.

Вывод. В целом по муниципальному образованию г. Сургута из 5439 мальчиков соответствуют требованиями на золотой знак 2,1%, или 112 учащихся. С требованиями на присвоение серебра справились 14,8% или 806 учащихся. На присвоение бронзового знака справились 6,4% или 350 учащихся. С требованиями на присвоение золотого знака у девочек из 4809 участниц справились лишь 3,1% или 147 учащихся. На присвоение серебряного знака с требованиями справились 12,7% или 610 девочек. С требованиями на присвоение бронзового знака справились 6,6% или 319 участниц.



Список литературы

1. Зюрин Э.А., Масыгина Н.В., Куренцов В.А., Бобкова Е.Н. Исследование результативности выполнения нормативов ВФСК ГТО I-VI степени как фактора, определяющего физическую подготовленность детей, подростков и студенческой молодежи Российской Федерации // Вестник спортивной науки. 2017. № 5. С. 43-47.
2. Лубышева Л.И., Семенов Л.А. Система базовых условий для подготовки школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 2. С. 2-7.
3. Снигур М.Е. Оценка кондиционных физических качеств детей 6-8 лет по обязательным нормативам комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. 2017. № 8. С. 99-100.
4. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Безноско Н.Н., Глухова М.Ю. Физическая подготовленность учащихся 13-15 лет на основе испытаний IV степени комплекса ГТО // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. Т. 13. № 1. С. 101-107.
5. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Садыков Р.И., Михель О.И. Физическая подготовленность школьников 6-8 лет в выполнении нормативных требований ВФСК ГТО I степени // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 3. С. 6-8.
6. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Глухова М.Ю., Дмитриева Е.В. Оценка физической подготовленности учащихся 9-10 лет в выполнении требований II степени комплекса ГТО // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 118-122.
7. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Петракова А.В. Применение интерактивного онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» для целевого ориентирования школьников занятий спортом // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. мат-лов XVI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. / под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. Сургут: ИЦ СурГУ, 2017. С. 521-526.

УДК 796/799

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ

Тарабрина Е.Д., Зотин В.В., Мельничук А.А.

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика

М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

Аннотация. ВФСК «Готов к труду и обороне» – это возможность заявить о себе, показать каких спортивных вершин может добиться человек, если будет активно заниматься спортом.

Ключевые слова: Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне», интернет, СМИ, Ассоциация студенческих спортивных клубов России.

TOPICAL ISSUES OF IMPLEMENTATION OF ALL-RUSSIAN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS SET (VFSK) 'READY FOR LABOUR AND DEFENCE' IN THE KRASNOYARSKIY REGION

Tarabrina Ye.D., Zotin V.V., Melnychuk A.A.

Siberian State University of Science and Technology Named after Academician M.F. Reshetnyov, Krasnoyarsk, Russia

Abstract. All-Russian Physical Training and Sports Set (VFSK) 'Ready for Labour and Defence' (GTO) is an opportunity to assert oneself, to show what sports peaks can be achieved by people if they are actively involved in sports.

Key-words: All-Russian Physical Training and Sports Set (VFSK) 'Ready for Labour and Defence' (GTO), Internet, media, Association of student sports clubs of Russia.

Введение. Еще с момента становления человека как личности и индивида встает во-



прос о приобщение к труду, науке, культуре и спорту. Если вспомнить историю, то комсомольское движение выступило с идеей создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в 1930 году. Этот комплекс был необходим для введения единого критерия оценки физической подготовки молодежи [1].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В настоящее время российское государство и общество посредством ГТО несет идеи:

- повысит число граждан РФ, регулярно занимающихся физкультурой;
- увеличить среднюю продолжительность жизни и уровень спортивной подготовки населения;
- помочь гражданам в возможности заниматься спортом;
- личностный рост и привитие духа патриотизма;
- разработать программы по физическому воспитанию и систем детско-юношеского спорта в образовательных учреждениях.

Даже после развития этих идей, стоит вопрос актуальности реализации ВФСК «ГТО» на территориях регионов. На территории Красноярского края за 2017 год 5404 жителя успешно сдали нормы ГТО и пополнили свою коллекцию наград знаками отличия комплекса, а за первое полугодие 2018 года 5550 жителей края. Этот показатель результат популяризации ГТО среди населения [3].

Такой скачок в развитие комплекса было достигнуто и достигается, на наш взгляд, путем развития программ в интернете сайта ГТО, социальных сетей, пропаганде в образовательных учреждениях, а также органов власти и предприятиях.

Рассматривая данную тему, хочется остановить внимание на развитии ГТО на примере университетов города Красноярска. Ассоциация студенческих спортивных клубов России (АССК) совместно с Министерством спорта России и Федеральным оператором ГТО провели проект «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО» среди вузов страны, который был проведен в нескольких этапах.

Первый этап – ознаменовался набором в вузовские команды. Студенты для попадания в сборную должны выполнить нормативы «Студзачета АССК», представляющие облегченную версию нормативов комплекса ГТО, адаптированную под инфраструктуру учебных заведений. Заявки для участия подали в оргкомитет проекта пять вузов Красноярска: Сибирский федеральный университет, Сибирский государственный университет науки и технологий имени М.Ф. Решетнева, Красноярский государственный медицинский университет имени В.Ф. Войно-Ясенецкого, Красноярский институт железнодорожного транспорта и Красноярский государственный институт искусств.

Второй этап проекта – региональный, где уже сформированные команды будут бороться за право выступить на всероссийском финале. Регионы представляют команды из 8 человек – по 4 девушки и 4 молодых человека в четвертой возрастной ступени. Главным призом финала станет звание самого спортивного вуза и уникальный переходящий студенческий Кубок ГТО, а также повышение пропаганды и заинтересованности студентов в движении ГТО и развития студенческого спорта.

Идеи продвижения комплекса также усугубляется ростом числа студентов и школьников, переведенных на специально-медицинские группы по состоянию здоровья. Из-за сложности строго определенной программы преподавания физической культуры, система



не способна в должной мере удовлетворить способности и возможности всех обучающихся любого уровня.

Приоритетным путем решения данной проблемы, на наш взгляд, является разработка альтернативных программ и методик преподавания в рамках школьной и вузовской программы обучения, в которых будут отражены конкретные физические упражнения для обучающихся с особенностями здоровья, не позволяющим им обучаться по основной программе, а также разработка норм комплекса ГТО учитывающие возможности таких обучающихся.

В **заключении** отметим, что необходимо более серьезно подойти к вовлечению молодежи и взрослого населения к сдаче ГТО. Подводя итог, можно сказать, что в целом развитие ГТО идет довольно активно за счет СМИ, интернета, агитации в учебных заведениях. Основной задачей на сегодняшний день, по нашему мнению, является максимальное вовлечение в ГТО населения, для чего необходимо создавать максимально комфортные условия для подготовки и сдачи нормативов и разрабатывать стимулирующие механизмы для всех слоев населения и групп здоровья. Здесь же стоит сказать и о создании новых спортивных объектов, которые будут находиться в «шаговой» доступности, организации мероприятий на них, с целью привлечения общественности и по популяризации спорта, как актуальной и интересной части жизни.

Список литературы

1. Более 5,5 тысячи жителей Красноярского края получают знаки отличия комплекса ГТО // Красноярский край. Официальный портал. URL: <http://www.krskstate.ru/sport/news/0/news/88699>
2. Зотин В.В., Антоненко М.Н., Коваленко А.О. ГТО как система физического воспитания на современном этапе // Аллея науки. 2017. №10. С.758-762.
3. Федеральные Новости ГТО. URL: <https://www.gto.ru/>

УДК 376.42+796.015.85

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ НА ОСНОВЕ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Чистова В.В., Дронь А.Ю.

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Авторы исследовали метод круговой тренировки в физической подготовке девочек с интеллектуальными нарушениями на основе нормативов ВФСК ГТО. Исследование проходило на базе Казенного общеобразовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», в котором приняли участия дети среднего школьного возраста с умственной отсталостью. В ходе исследования доказано, что метод круговой тренировки улучшил показатели детей с интеллектуальными нарушениями в сдаче норм ВФСК ГТО.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, дети с интеллектуальными нарушениями, физическая подготовка, круговая тренировка.

CIRCUIT TRAINING AS A MEANS OF PHYSICAL TRAINING FOR GIRLS WITH INTELLECTUAL DISORDERS BASED ON THE NORMS OF ALL-RUSSIAN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS SET (VFSK) 'READY FOR LABOUR AND DEFENCE' (GTO)

Chistova V.V., Dron A.Yu.

Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia



Abstract. The authors studied the approach of circuit training as a means of physical training for girls with intellectual disorders based on the norms of All-Russian Physical Training and Sports Set (VFSK) 'Ready for Labour and Defence' (GTO). The research was performed in the framework of Public Comprehensive Institution of Khanty-Mansiyskiy Avtonomnyy Okrug-Yugra 'Surgut School for Pupils with Health Limitations'. Children of middle school age with mental deficiency took part in the research. The research proved that the method of circuit training improved the results of children with intellectual disorders while performing the norms of All-Russian Physical Training and Sports Set (VFSK) 'Ready for Labour and Defence' (GTO).

Key-words: All-Russian Physical Training and Sports Set (VFSK) 'Ready for Labour and Defence' (GTO), children with intellectual disorders, physical training, circuit training.

Введение. По данным мировой статистики, умственно отсталыми людьми признаются 2,5-3% населения, в России это заболевание встречается в 1% случаев. Поэтому особую актуальность приобретает вопрос о привлечении детей и подростков с нарушенным интеллектом к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом с целью увеличения их двигательной активности [2].

Одним из факторов повышения мотивации к добровольным занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом (физической культурой и спортом для лиц с отклонениями в состоянии здоровья) может стать внедрение в практику Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, в котором будут представлены требования к уровню физической подготовленности для лиц имеющих инвалидность с учетом их физического состояния [2]. Метод круговой тренировки предполагает, что повысит физическую подготовленность детей с интеллектуальными нарушениями для успешной сдачи норм ГТО.

Круговая тренировка в кратчайшие сроки позволят развить физическую подготовку, комплексно развивает физические качества и положительно воздействует на организм [1].

Организация исследования. Исследование проходило на базе Казенного общеобразовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», в исследовании приняли участия дети с умственной отсталостью среднего школьного возраста.

Методы исследования. Использовались педагогическое тестирование; педагогический эксперимент. Для определения исходного уровня физической подготовленности детей тестирование осуществлено в рамках занятий по физической культуре. Всем выполняемым упражнениям предшествовала разминка, которая включает ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения, ОРУ.

Результаты исследования. Результаты выполнения определенных двигательных тестовых упражнений, являются наиболее объективными показателями уровня развития физической подготовленности детей. Тестовые упражнения подбирались исходя из физических возможностей детей.

Проанализировав результаты физической подготовленности девочек экспериментальной группы представленных в таблице 1, было выявлено, что норматив «бронзы» был выполнен в тестах «Бег на 30 м» – 1 человек (16,7%); «Прыжок в длину с места двумя ногами (см)» – 3 человека (50%), «Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)» – 1 человек (16,7%); «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» – 2 человека (33,3%); норматив «серебра» – был выполнен в тестах: «Бег на 30 м» – 1 человек (16,7%); «Прыжок в длину с места двумя ногами (см)» – 1 человек (16,7%); «Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)» – 2 человека (33,3%); «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» – 1 человек (16,7%); норматив «золото» был выполнен в тестах «Бег 30 м» – 2 человека (33,3%); «Прыжок в длину с места двумя ногами (см)» – 2 человека (33,3%); «Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)» – 1 человек (16,7%).



Таблица 1

Показатели физической подготовленности девочек начало эксперимента (экспериментальной и контрольной группы) 13-15 лет в сравнении с нормативами ВФСК ГТО

Тесты	Нормативы ГТО							
	Количество выполнивших норматив, %							
	Бронза		Серебро		Золото		Без знака	
	Э	К	Э	К	Э	К	Э	К
Бег на 30 м (сек)	16,7	-	-	-	33,3	-	50,0	100,0
Бег на 2 км (мин,с)	-	16,7	16,7	-	-	-	83,3	83,3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	-	-	-	-	-	33,3	100,0	66,7
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	16,7	16,7	33,3	16,7	16,7	50,0	33,3	16,6
Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	50,0	16,7	16,7	33,3	33,3	50,0	-	-
Метание тен. мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий,% от max)	33,3	50,0	16,7	-	-	-	50,0	50,0

В контрольной группе норматив «бронзы» был выполнен в тестах «Бег на 2 км» – 1 человек (16,7%); «Прыжок в длину с места двумя ногами (см)» – 1 человек (16,7%); «Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)» – 1 человек (16,7%), «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» – 3 человека (50%); норматив «серебра» – был выполнен в тестах «Прыжок в длину с места двумя ногами (см)» – 2 человека (33,3%), «Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)» – 1 человек (16,7%); норматив «золото» был выполнен в тестах «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – 2 человека (33,3%); «Прыжок в длину с места двумя ногами (см)» – 3 человека (50%); «Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)» – 3 человека (50%). Из полученных результатов, можно сделать вывод, что существенных различий между группами нет.

После проведенного эксперимента мы применили средства круговой тренировки направленные на повышение уровня физической подготовленности и провели повторное тестирование девочек с интеллектуальными нарушениями в возрасте 13-15 лет (табл. 2).

Комплекс круговой тренировки состоял из 7 упражнений на развитие физических качеств. 7 упражнение менялось в зависимости от задач урока. На каждое упражнение отводилось 30 секунд. Между упражнениями был отдых 30 секунд. В комплексе проводилось 2 серии, между сериями отдых 1 минута.

Проанализировав результаты физической подготовленности девочек экспериментальной группы представленных в таблице 2, было выявлено, что норматив «бронзы» был выполнен в тестах «Бег на 30 м» – 3 человека (27,3%); «Бег на 2 км» – 1 человек (16,7%); «Сгибание и разгибание рук в упоре» – 4 человека (66,7%); «Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)» – 2 человека (33,3%); «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» – 1 человек (16,7%); норматив «серебра» – был выполнен в тестах: «Бег на 30 м» – 1 человек (16,7%); «Бег на 2 км» – 2 человека (33,3%); «Сгибание и разгибание рук в упоре» – 1 человек (16,7%); «Прыжок в длину с места двумя ногами (см)» – 1 человек (16,7%); «Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)» – 1 человек (16,7%); «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» – 3 человека (50%); норматив «золото» был выполнен в тестах «Бег 30 м» – 2 человека (33,3%); «Прыжок в длину с места двумя ногами (см)» – 5 человек (83,3%), «Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)» – 3 человека (50%);



«Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» – 2 человека (33,3%).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности девочек конец эксперимента (экспериментальной и контрольной группы) 13-15 лет в сравнении с нормативами ВФСК ГТО

Тесты	Нормативы ГТО							
	Количество выполнивших норматив, %							
	Бронза		Серебро		Золото		Без знака	
	Э	К	Э	К	Э	К	Э	К
Бег на 30 м (сек)	50,0	50,0	16,7	16,7	33,3	-	-	33,3
Бег на 2 км (мин,с)	16,7	16,7	33,3	-	-	-	50,0	83,3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	66,7	-	16,7	-	-	33,3	16,7	66,7
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	33,3	16,7	16,7	16,7	50,0	50,0	-	16,6
Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	-	50,0	16,7	-	83,3	50,0	-	-
Метание тен. мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий,% от max)	16,7	66,7	50,0	-	33,3	-	-	33,3

В контрольной группе норматив «бронзы» был выполнен в тестах: «Бег на 30 м» – 3 человека (50%), «Бег на 2 км» – 1 человек (16,7%), «Прыжок в длину с места двумя ногами (см)» – 3 человека (50%), «Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)» – 1 человек (16,7%), «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» – 4 человека (66,7%); норматив «серебра» – был выполнен в тестах: «Бег на 30 м» – 1 человек (16,7%); «Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)» – 1 человек (16,7%); норматив «золото» был выполнен в тестах: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – 2 человека (33,3%); «Прыжок в длину с места двумя ногами (см)» – 3 человека (50%); «Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)» – 3 человека (50%). Из полученных результатов, можно сделать вывод, что экспериментальной группе знаков отличия больше, чем в контрольной группе.

Выводы. Тестирование экспериментальной и контрольной группы девочек после проведенного эксперимента показало, что норматив Бронзы улучшили результаты в тестах: «Бег на 30 м» – на 33,3%; «Бег на 2 км» – на 16,7%; «Сгибание разгибание рук в упоре лежа» – на 66,7%; «Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами» – на 16,7%. Норматив Серебра улучшили результаты в тестах: «Бег на 30 м» – на 16,7%; «Бег на 2 км» – на 16,7%; «Сгибание разгибание рук в упоре лежа» – на 16,7%; «Метание теннисного мяча в цель» – на 33,3%. Норматив Золота улучшили результаты в тестах: «Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами» – на 33,3%; «Прыжок в длину с места двумя ногами» – на 50%; «Метание теннисного мяча в цель» – на 33,3%. Из этого следует, что метод круговой тренировки улучшил показатели детей с интеллектуальными нарушениями в сдаче норм ВФСК ГТО.

Список литературы

3. Круговая тренировка для развития физических качеств [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/statya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-krugovaya-trenirovka-dlya-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-995615.html> (дата обращения 14.06.2018).

4. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО). Указ Президента РФ от 24 мая 2014 г. №172. URL: http://www.csi-ugra.ru/upload/iblock/4c5/metod_rekomendacii_bfck.pdf.



СОДЕРЖАНИЕ

Направление 1

Совершенствование системы физического воспитания в образовательных организациях с учетом современных требований: реализация инновационных подходов и технологий

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ <i>Алёхина С.В., Зотин В.В.</i>	3
ГАНДБОЛ В ИРАКЕ: СТАНОВЛЕНИЕ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ <i>Аль-Замили Х. Д.</i>	6
АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ <i>Андрейченко А.И.</i>	9
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НАРОДОВ СЕВЕРА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Аустер А.В., Аустер Л.В.</i>	12
РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Аустер Б.В., Соколовский Р.В.</i>	15
ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-ЭКОНОМИСТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ <i>Бодров И.М., Евсеева К.А., Позднякова А.Р.</i>	19
ОСОБЕННОСТИ ЭТНОПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К РАБОТЕ С ЭВЕНКАМИ В ЗАБАЙКАЛЬСКОМ КРАЕ <i>Борисов В.В.</i>	24
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ <i>Борисов В.В.</i>	28
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Ботяев В.Л., Филимонов А.С., Скворцова Е.П.</i>	34
ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Ботяев В.Л., Скворцова Е.П., Филимонов А.С.</i>	38
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Ботяев В.Л., Белоус А.Р., Скворцова Е.П.</i>	41
РЕАЛИЗАЦИЯ КУРСА «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ» В МОДУЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ <i>Булатова Г.А., Гимазов Р.М.</i>	44
НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ <i>Высоцкая Т.П.</i>	47



РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ <i>Гирякова А.В., Григорьев А.А., Кугно Э.Э.</i>	52
ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОЛИМПИЙСКОМ ОБРАЗОВАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ <i>Гришина Т.С., Грачев Н.П.</i>	57
БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ СТУДЕНТОВ ОЧНО-ЗАОЧНОЙ И ЗАОЧНОЙ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ <i>Гуреев Н.В., Александров А.Ю., Гуреева Ю.Н.</i>	62
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ <i>Гурьев С.В.</i>	65
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ <i>Гурьев С.В.</i>	68
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ АТЛЕТИК-СТРЕТЧИНГА НА ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ <i>Доржиева О.С.</i>	70
ТОЧНОСТЬ ПОПАДАНИЯ МЯЧА В КОРЗИНУ У БАСКЕТБОЛИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ <i>Жигулин М.Л., Гимазов Р.М.</i>	76
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С УЧЕТОМ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ И ТЕХНОЛОГИЙ <i>Ильбулатова Д.В., Волкова Е.А.</i>	78
ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ СТУДЕНТОВ <i>Каменев А.В.</i>	81
СОЦИАЛЬНЫЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ОСНОВА ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ <i>Кокоулина О.П., Ладыженская В.В.</i>	83
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО ВЫЯВЛЕНИЯ СКРЫТОЙ СПОРТИВНОЙ ОДАРЁННОСТИ В УЧЕНИКАХ <i>Косарев С.В., Быков А.В.</i>	87
ОЦЕНКА СВОЙСТВ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ <i>Кошкаров Д.А., Булатова Г.А., Гимазов Р.М.</i>	91
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ (СЛУШАТЕЛЕЙ) ВУЗА МВД РОССИИ НА ОСНОВЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА <i>Лигута В.Ф.</i>	95
СТРУКТУРА СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ ИМ. КАРЛА ФОН ОССЕЦКОГО (Г. ОЛЬДЕНБУРГ, ГЕРМАНИЯ) <i>Лисеенкова А.В., Кокоулина О.П.</i>	100



СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ПОСРЕДСТВОМ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬ-НОГО ТУРИЗМА <i>Малюкова Т.И., Малюков А.С.</i>	104
ВОЗРАСТАЮЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА В ПРОЦЕССАХ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ <i>Моченов В.П.</i>	107
РЕАЛИЗАЦИЯ АДАПТАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5–11-Х КЛАССОВ <i>Никитин Д.Н., Никитин Н.В., Бушева Ж.И.</i>	112
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ДО <i>Овчинников О.А., Снигур М.Е.</i>	118
К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА <i>Пешкова Н.В., Пешков А.А., Шутова М.В.</i>	121
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЦЕННОСТНОМ САМООПРЕДЕЛЕНИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ <i>Повзун В.Д.</i>	125
ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ «PORT DE BRAS»® В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ АКРОБАТОВ И ГИМНАСТОВ <i>Попелухина С.В.</i>	129
МОТИВАЦИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ РАЗЛИЧНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ <i>Ревенко Е.М.</i>	131
АКВААЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Сальникова Е.А., Бугаец Я.Е.</i>	138
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ У ЮНЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ МЕТОДОМ СТАБИЛОМЕТРИИ <i>Сиренко В.С., Булатова Г.А., Гимазов Р.М.</i>	141
ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ <i>Смолягина Н.Ю., Шабашева С.В., Жуков Р.С.</i>	143
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР НАРОДОВ СЕВЕРА <i>Соколовская Л.В., Аустер В.А.</i>	146
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ <i>Съёмова С.Г.</i>	150
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС-ТРЕНИНГУ В ВУЗЕ <i>Ташманова Н.В.</i>	153
ОТНОШЕНИЕ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ВНЕДРЕНИЮ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС НОВЫХ МОДУЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ <i>Торяник В.В., Гатина О.А., Клиот Д.Б.</i>	155



ФАКТОРЫ КОМФОРТА УЧАСТНИКОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ И СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ <i>Тропина Л. К., Волкова М.В.</i>	158
ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ <i>Шемятихин В.А., Добрынин И.М.</i>	161
РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНЫЕ СТУПЕНЬКИ» ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ-СЕВЕРЯН <i>Шкотова Л.А., Шкотова Л.Т., Бушева Ж.И.</i>	165
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СТРЕТЧИН-ГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ <i>Шутова Т.Н.</i>	169
ПРИМЕНЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ЛАБИРИНТУ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ <i>Шутова М.В., Пешкова Н.В.</i>	172
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ НА ОСНОВЕ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНОЛОГИИ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ <i>Щепелев А.А., Правдов М.А., Правдов Д.М.</i>	175
Направление 2 Состояние и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва	
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЕДУЩИХ ИГРОКОВ СБОРНОЙ РОССИИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ <i>Аверасова Ю.О., Андриященко О.Н., Хвостов Д.Г.</i>	180
КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ И КАЧЕСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <i>Андрянова Р.И., Ленъшина М.В.</i>	183
ОСНОВЫ КОНЦЕПЦИИ РАЗВИТИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ АЙКИДО В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ <i>Бекетов О.В., Кравченко Т.Л., Коренева М.С.</i>	186
ДИСТАНЦИЯ, КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ФАКТОРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ АЙКИДО <i>Бекетов О.В., Кравченко Т.Л., Коренева М.С., Маштакова М.Н.</i>	190
БОКС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК 12-14 ЛЕТ <i>Булгакова О.В., Бушева Ж.И., Дмитрова А.В.</i>	195
МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ <i>Вишнякова С.В., Лалаева Е.Ю.</i>	198
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС И ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА ПЕРВЕНСТВЕ ЕВРОПЫ 2017 ГОДА ПО КИКБОКСИНГУ <i>Воронин И.Ю., Потеряхин А.А.</i>	202



ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ БАСКЕТБОЛИСТОВ 8-9 ЛЕТ (НА ПРИМЕРЕ ГНП - 1) <i>Воронин И.Ю., Саласин А.Ю., Терехов Г.П., Лукин В.А., Помазанов А.И.</i>	206
ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ТХЭКВОНДО <i>Елецкий С.Н.</i>	211
ЗАНЯТИЯ ТХЭКВОНДО И ИХ ВЛИЯНИЯ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ <i>Елецкий С.Н.</i>	217
БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ <i>Загревский В.И.</i>	222
ТОЧНОСТЬ НАНЕСЕНИЯ ПО ЦЕЛИ БОКОВЫХ УДАРОВ ЮНЫМИ КИКБОКСЕРАМИ <i>Кан Н.Б., Бушева Ж.И., Шутова М.В.</i>	227
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ МНОГОБОРОК <i>Кондратенко П.П., Коренева М.С., Маштакова М.Н.</i>	230
МОТИВАЦИОННОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ <i>Латшин А.В., Сердцева А.А.</i>	233
ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРОВОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ – ЦЕНТРОВЫХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ <i>Леньшина М.В., Андрианова Р.И., Леньшин И.В.</i>	236
СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ, ВЫПОЛНЯЮЩИХ ФУНКЦИИ ЦЕНТРОВЫХ ИГРОКОВ <i>Леньшина М.В., Андрианова Р.И., Леньшин И.В.</i>	241
ОПТИМИЗАЦИЯ ПОСТРОЕНИЯ МИКРОЦИКЛОВ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ <i>Максименко И.Г.</i>	245
ХАРАКТЕРИСТИКИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ГИБКОСТИ СТУДЕНТОК-БЕГУНИЙ НА 400 М <i>Максименко И.Г.</i>	250
СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ-СТУДЕНТОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В УСЛОВИЯХ ВУЗА <i>Мамбетов Н., Черкешибаева Г., Калдыбаева А.</i>	252
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ <i>Маслова И.Н.</i>	256
НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫЕ КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ <i>Мягких Е.Д., Горская И.Ю.</i>	259
АНАЛИЗ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕЗЕРВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД ПО БАСКЕТБОЛУ В СЕРБИИ <i>Огньен Съеклоча, Аверясова Ю.О.</i>	262



ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ <i>Пяткин Е.В.</i>	266
ПРИМЕНЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СКОРОСТНЫХ МОДЕЛЕЙ ПО ЗОНАМ ИНТЕНСИВНОСТИ ПРИ РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПЛАВАНИИ <i>Родионов В.А., Инаке Э.К.</i>	270
МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД <i>Родионова М.А., Филиппов А.М.</i>	273
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОКСЕРОВ 15–16 ЛЕТ <i>Сахибов Д.С., Обухов С.М.</i>	276
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ <i>Тишаков О.И., Гончаров В.М., Власов А.П.</i>	281
СИСТЕМНОЕ МЫШЛЕНИЕ В СТРУКТУРЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ ДЕТСКОГО ТРЕНЕРА <i>Шнейдер В.Ю.</i>	283

Направление 3

Совершенствование системы подготовки и переподготовки кадров в области физической культуры, оздоровительной работы и туризма

ВНУТРИГРУППОВЫЕ ВАРИАТИВНОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ПРОШЛЫХ ЛЕТ И НЫНЕШНИХ <i>Ботяев В.Л., Поздышева М.С., Ботяев С.В.</i>	288
НАУЧНО-СПОРТИВНАЯ ПЕРИОДИКА КАК ВЕКТОР ИННОВАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ <i>Лубышева Л.И.</i>	291
СЕТЕВОЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ ПОРТФОЛИО КАК СПОСОБ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Федоров А.И., Бакушин А.А., Авсиевич В.Н., Сивохин И.П., Огиенко Н.А., Кифик Н.Ю.</i>	296
ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ В КОНТЕКСТЕ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА <i>Федоров А.И., Ившин В.Л., Сивохин И.П., Огиенко Н.А., Шилов И.А., Авсиевич В.Н.</i>	300
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ <i>Шанкулов Е.Т., Андрущишин И.Ф., Гераськин А.А., Денисенко Ю.П.</i>	306

Направление 4

Медико-биологические, социологические и психолого-педагогические аспекты физической активности и здорового образа (стиля) жизни различных категорий населения

ВЛИЯНИЯ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЕТОВ НА СОСТОЯНИЕ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ АДАПТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ <i>Апокин В.В., Мальков М.Н.</i>	310
--	-----



ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ <i>Багнетова Е.А.</i>	313
ВОЗДЕЙСТВИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЖЕНЩИН СТАРШЕ 55 ЛЕТ <i>Балабанова И.В.</i>	318
КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА ПРИМЕРЕ УЧАЩИХСЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «КОРН» Г. ДОНЕЦКА <i>Балакирева Е.А.</i>	323
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ДОПИНГОВОГО КОНТРОЛЯ В СПОРТЕ <i>Бамбухова А.Д., Шемятихин В.А., Добрынин И.М.</i>	326
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ Г. КОСТАНАЯ <i>Бекмухамбетова Л.С., Ибраева Р.Ж., Досмухамедова М.М.</i>	329
АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ И ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ РФ ПО МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОМУ ПРИЗНАКУ <i>Бутузова Е.Ю., Буянова Т.В.</i>	335
ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ-СЕВЕРЯН МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Бушева Ж.И.</i>	338
ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ИНСТИТУТА ЕСТЕСТВЕННЫХ И ТЕХНИЧЕСКИХ НАУК СурГУ <i>Бушева Ж.И., Беспалов Ю.Г., Ставрук М.А.</i>	343
ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ-СЕВЕРЯН 7-10 ЛЕТ СЕВЕРНОГО ГОРОДА <i>Бушева Ж.И., Сергиенко Н.А.</i>	346
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ В АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ <i>Великий А.А., Приходов Д.С.</i>	353
ВЛИЯНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ РЭУ ИМ. Г.В. ПЛЕХАНОВА НА КАЧЕСТВО ИГРЫ <i>Грачева Д.В., Карамьянская Х.Г., Ахматова Д.Р., Зуева Е.Т.</i>	355
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА <i>Грең И.А., Живуцкая И.А., Булкова Т.М.</i>	358
НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ЗНАЧИМОСТИ ОТДЕЛЬНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА <i>Гуреев Н.В., Гуреева Ю.Н.</i>	362
ВАЛЬС XIX ВЕКА, КАК СПОСОБ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ <i>Долганова Т.А., Буркова А.М.</i>	365
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ <i>Зотин В.В., Глушков А.С.</i>	368



ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ АСИММЕТРИИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ <i>Катрич Л.В., Бугаец Я.Е., Гетц В.В.</i>	369
ОЦЕНКА И АНАЛИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ 3 КУРСА СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ СИСТЕМЫ «ЧЕЛОВЕК-ЧЕЛОВЕК» <i>Коваленко Л.А., Галдуц А.А.</i>	373
КВАЛИМЕТРИЯ ПРИВЫЧЕК ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ <i>Коваленко Л.А., Мамутов Н.С.</i>	377
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ И ОЦЕНКА УРОВНЕЙ САМООТНОШЕНИЯ У СТУДЕНТОВ 3 КУРСА МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА <i>Коваленко Л.А., Асадова О.А., Гаджиева Д.М.</i>	383
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ <i>Кожущенко М.А., Ярмолюк Н.С., Колотилова О.И.</i>	386
ОСОБЕННОСТИ ПОВСЕДНЕВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ КАРАГАНДЫ И СУРГУТА <i>Логинов С.И., Смагулов Н.К., Николаев А.Ю.</i>	389
СПОРТ КАК СПОСОБ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ <i>Лозовая М.А., Лозовой А.А.</i>	394
ОЦЕНКА ЗНАНИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ В ГРУППАХ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ <i>Мисюра А.А.</i>	396
ПОСТРОЕНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ <i>Митусова Е.Д., Митусов В.В.</i>	400
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ <i>Михайлова С.В.</i>	402
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ «КОРРЕКЦИЯ ТЕЛА И ДУХА» <i>Михайлова С.В.</i>	406
ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ БИОИМПЕДАНСМЕТРИИ У СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ <i>Михайлова С.В.</i>	410
ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ <i>Николаева И.В., Логунова Я.Ю.</i>	413
ПСИХО-АДАПТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ(СМГ) <i>Приходов Д.С., Пермякова Д.А.</i>	416
СПОРТ В СИСТЕМЕ ИСПРАВЛЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ОСУЖДЕННЫХ <i>Сидорова А.И., Тарасова В.С.</i>	418



ПРИБЛИЖЕНИЕ К ЧТЕНИЮ КАК МЕТОД СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ (К 200–ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ И. С. ТУРГЕНЕВА) <i>Тверская С.С.</i>	421
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ ПАЦИЕНТОВ С ОСТЕОАРТРОЗОМ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ <i>Тилелюева Е.С., Федоренко С.С.</i>	425
СПА И ВЕЛНЕС – ИННОВАЦИИ ПРИ ОЗДОРОВЛЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ <i>Томилин К.Г.</i>	427
АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЯ БИОРИТМОВ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ С ВОСТОКА НА ЗАПАД <i>Усаева Н.З.</i>	433
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СИБИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ ИМЕНИ М.Ф. РЕШЕТНЕВА <i>Чинченкова О.П., Зотин В.В.</i>	437
МАССАЖ ТРИГГЕРНЫХ ТОЧЕК, КАК СПОСОБ ВОССТАНОВЛЕНИЯ АКТИВНОСТИ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ <i>Чумак Е.В., Снигирев А.С.</i>	439
Направление 5	
Адаптивная физическая культура и спорт. Современное состояние и перспективы развития инклюзивного образования в сфере физического воспитания	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО САМОМАССАЖА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ <i>Аустер Л.В., Осипов К.С.</i>	442
ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА НА ИНКЛЮЗИВНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ <i>Бегидова Т.П., Бегидов М.В.</i>	445
ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТУ ГЛУХИХ В СООТВЕТСТВИИ С ФЕДЕРАЛЬНЫМИ СТАНДАРТАМИ <i>Бугвина А.А.</i>	449
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЛОГОРИТМИЧЕСКИХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМ НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ <i>Вишневецкий В.А., Гараева А.Г.</i>	452
ДИНАМИКА ПРОЯВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СТОРОН ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В ХОДЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНЫХ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ С ПОЗИЦИЙ КЛАССИЧЕСКОГО И СИНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОДХОДОВ <i>Вишневецкий В.А., Маляев Н.А.</i>	456
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ СТОРОН ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В ХОДЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКОВ С ПОЗИЦИЙ КЛАССИЧЕСКОГО И СИНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОДХОДОВ В АДАПТИВНОМ ДЗЮДО <i>Вишневецкий В.А., Мишаев М.М.</i>	461



ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ СПЕЦИАЛЬНО-КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЫ VIII-ВИДА <i>Жулепов В.И., Булгакова О.В.</i>	468
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕВОГО СИНДРОМА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ СПОРТСМЕНОВ-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ <i>Курч Н.М.</i>	474
ПРАВОВЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА <i>Литош Н.Л.</i>	477
БИОРИТМОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОРГАНИЗАЦИИ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ <i>Павловская В.С.</i>	480
ИСХОДНЫЙ УРОВЕНЬ ПРОЯВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СООТВЕТСТВИИ С ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ В ПРОЦЕССЕ ВЗРОСЛЕНИЯ <i>Ревенко Е.М., Сальников В.А.</i>	484
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ ГРУППЕ <i>Тома Ж.В., Демина С.М., Григорьева О.Д.</i>	488
ОПТИМИЗАЦИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ В РАЗВИТИИ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СЛАБОСЛЫШАЮЩИХ ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ <i>Цельх В.В., Чистова В.В.</i>	494
КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СРЕДСТВАМИ ИГРОВОГО МЕТОДА <i>Чепурная К.В., Дронь А.Ю.</i>	498
ПЛАВАНИЕ КАК МЕТОД АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Чинченкова О.П., Зотин В.В.</i>	501
МОДЕЛИРОВАНИЕ АЛГОРИТМА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНОГО, ПЕРЕНЕСШЕГО МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ <i>Юденко И.Э., Долгодворова А.Е.</i>	504
ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В СУРГУТСКОЙ ШКОЛЕ-САД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ <i>Юденко И.Э., Зуб А.А.</i>	509
ИНВЕРСИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ <i>Юденко И.Э., Раева И.Ю.</i>	513



Направление 6

Развитие спортивно-оздоровительного туризма и рекреации в различных регионах России

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАРКЕТИНГОВОЙ МОДЕЛИ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ФИРМЫ <i>Алькова С.Ю., Прохоренко А.С.</i>	517
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЛАНДШАФТ В РЕКРЕАЦИОННОМ ТУРИЗМЕ <i>Арпентьева М.Р.</i>	522
МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ НА УРАЛЕ <i>Гурьев С.В.</i>	527
РЕКРЕАЦИОННАЯ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ РОЛЬ ПАРКОВ В ГОРОДСКОЙ СРЕДЕ <i>Долганова Т.А., Буркова А.М.</i>	530
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ <i>Колбина М. Д.</i>	536
РАЗВИТИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ <i>Коньшев Е.В., Герасимов С.В.</i>	541
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РОССИИ <i>Лозовая М.А., Лозовой А.А.</i>	546
ОСОБЕННОСТИ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫХ УСЛУГ ИНВАЛИДАМ (ПРАВОВОЙ АСПЕКТ) <i>Сеселкин А.И., Полухина Е.Е.</i>	548

Направление 7

Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта

АНАЛИЗ ИНФОРМИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ О ПРИНЦИПАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ <i>Гуреева Е.А.</i>	554
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖНОГО СПОРТА <i>Кондратьева К.С.</i>	558
ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЮНОШЕЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ГАУ СЕВЕРНОГО ЗАУРАЛЬЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ <i>Котова Т.Г., Миних М.И.</i>	559
РАЗВИТИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ <i>Мартыросова Т.А., Евсикова И.В.</i>	563
ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА <i>Мартыросова Т.А., Пирогова В.Е.</i>	566
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА <i>Павленко А.М., Рузанова Н.В.</i>	569



СЕЗОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ АДАПТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ <i>Повзун А.А.</i>	572
РАЗВИТИЕ И СОСТОЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ <i>Сорокин Н.С., Брюхачев Е.Н.</i>	576
ПРОДВИЖЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ БАССЕЙНА «УНИВЕРСИТЕТСКИЙ» И СПОРТИВНОГО КЛУБА УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА СРЕДИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ <i>Уткина Д.Г.</i>	578
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ <i>Хижняк В.В.</i>	580
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ <i>Шадрин И.А., Буров А.Г.</i>	583
Направление 8 Актуальные вопросы реализации ВФСК «Готов к труду и обороне» в различных регионах России	
ГОТОВНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ 13-15 ЛЕТ К ВЫПОЛНЕНИЮ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» <i>Базилевич М.В.</i>	587
РЕЗУЛЬТАТЫ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ СурГУ <i>Банщиков А.Г.</i>	590
ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК «ГТО» <i>Вторушина А.С., Снигур М.Е.</i>	592
СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ НОРМАТИВА ВФСК ГТО «ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ» <i>Гинжул Е.В., Кравчук Т.А.</i>	595
ГТО КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ <i>Земзюлина А.В., Мартиросова Т.А.</i>	599
ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МНЕНИЯ ГРАЖДАН О ВФСК «ГТО» <i>Козин С.В.</i>	602
ПОЛИАТЛОН КАК ПРЕЕМНИК МНОГОБОРЬЯ ГТО <i>Королев Г.Н., Салмова А.И., Ермолаев В.М.</i>	605
ВЫЯВЛЕНИЕ МНЕНИЯ ЛИЦ ЖЕНСКОГО ПОЛА ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО <i>Медведкова Н.И., Медведков В.Д., Зотова Т.В.</i>	608



- КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС И ВФСК ГТО**
Петракова А.А., Гафуров М.Д., Золотов Н.Ю. 610
- РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ГОРОДЕ ОМСКЕ**
Руденко И.В., Кравчук Т.А., Елисова Т.Э. 614
- ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ г. СУРГУТА В РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО I-V СТУПЕНИ**
Синяевский Н.И., Фурсов А.В. 620
- АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ**
Тарабрина Е.Д., Зотин В.В., Мельничук А.А. 623
- КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ НА ОСНОВЕ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**
Чистова В.В., Дронь А.Ю. 625

Научное издание

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,
ТУРИЗМА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ
РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ
НАСЕЛЕНИЯ**

*Сборник материалов
XVII Всероссийской
научно-практической конференции
с международным участием*

Логотип конференции – С.И. Логинов

Ответственный редактор Логинов С.И.
Технический редактор Бушева Ж.И.

БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет»
628400, Россия, Ханты-Мансийский автономный округ,
г. Сургут, пр. Ленина, 1.
Тел. (3462) 76-29-00, факс (3462) 76-29-29